

INVITASJON TIL **INSPIRASJONSDAG** FOR LÆRLINGER OG INSTRUKTØRER/VEILEDERE I OKOS AGDER

Opplæringskontoret for offentlig sektor i Agder (OKOS Agder) har igjen gleden av å invitere alle våre lærlinger og deres instruktører/veiledere til en ny **INSPIRASJONSDAG** på Arendal kulturhus.

Vi håper at dagens dyktige foredragsholdere skal gi både faglig påfyll og inspirasjon! Så hold av **tirsdag 21.april** - vi gleder oss til en ny dag sammen med dere 😊

PS! Hvis du som instruktør/veileder ikke har ansvar for lærling for øyeblikket er du allikevel velkommen til arrangementet dersom det passer – vel møtt! Arrangementet er obligatorisk for lærlingene.

***DATO: TIRSDAG 21.APRIL-26**

*** TID: 09.00 – 14.30**

***HVOR: ARENDAL KULTURHUS**

*** PRIS: GRATIS**

Servering av kaffe, te og frukt fra Kl. 08.15

PÅMELDING: KLIKK PÅ LENKEN: [Inspirasjonsdag 2026 – Fyll ut skjema](#)

Påmeldingsfrist: [fredag 10. april](#)

Christian Gyldenøhr



«Livet går videre»

Christian er født og oppvokst i Danmark, og har det meste av livet vært en del av toppidrettsmiljøet med en fortid som fotballspiller. Fysisk trening har alltid vært en stor del av hans identitet, og uteaktivitet er noe han trives best med. I august 2019, bare 10 uker etter han hadde fått sønnen Lucas, hadde han en alvorlig sykkelulykke som resulterte i at han knakk ryggen og ble lam fra livet og ned.

Men det har ikke stoppet Christian, og han har nå en tilværelse som toppidrettsutøver innen para håndsykling!

Gled dere til et inspirerende foredrag om hvordan man kan finn håp og styrke når livet gir deg motgang!

Papy Kanda-Kanda



«I møte med andre, kulturforskjeller»

Papy Kanda-Kanda, opprinnelig fra Kongo, kom til Norge som overføringsflyktning i 2003. Siden ankomsten har han fullført sin utdanning i Norge og er utdannet sosionom. Papy har lang erfaring fra arbeid innen flyktning feltet og jobber for tiden som flyktningkonsulent med integrering av nyankomne flyktninger i Grimstad kommune.

I tillegg er han ansatt som *Culture Orientation Facilitator* for International Organization for Migration (IOM), der Papy gir overføringsflyktninger informasjon og forberedelser før bosetting i Norge.

Papy har også omfattende erfaring med å holde foredrag om kulturforståelse, både for offentlige og private organisasjoner.

Maria Abrahamsen



«Psykisk helse, for resten av livet»

Maria ble kjent da hun jobbet som kommunepsykolog i Farsund under pandemien, og begynte å formidle psykologi på sosiale media. Siden da har hun gitt ut to bestselgende bøker og blitt en ettertraktet foredragsholder.

Hun har en egen podcast "I ro med Maria" og driver flere selskaper innenfor helse og bærekraft. Maria mener at kunnskap er veien til god helse, og brenner for at kunnskap skal være tilgjengelig for alle.

Et foredrag med Maria vil gi deg en forståelse for hvordan kroppen og psyken henger sammen, kunnskap om hva som fremmer god mental helse og konkrete verktøy for psykologisk motstandsdyktighet.

Per Henrik Stenstrøm



« Baksnakking – Norges største bedriftsidrett»

Per Henrik Stenstrøm, kjent fra bla. foredragene «Idiotene på jobben» og «Idiotene på jobben 2», vil inspirere oss med sitt nye foredrag: Baksnakking – Norges største bedriftsidrett. Dette foredraget handler om hvordan små misforståelser, tolkninger og "uskyldig prat" kan vokse til støy i arbeidsmiljøet – og hvordan vi sammen kan snu det til samsnakking, tillit og trygghet. Fra irritasjon til ansvar – slik at kommunikasjonen ikke går bak ryggen, men løfter hele laget.

Per Henrik Stenstrøm tar opp hvorfor baksnakking har blitt en folkesport på jobben – og hvordan vi kan gjøre kommunikasjonen ærlig, direkte og tillitsfull.

Dette er ikke et foredrag for «de som har problemer», men for alle som vil ha et arbeidsmiljø som tåler uenighet og vil bli gode på psykologisk trygghet.

Får du få problemer med påmelding - ring 469 18 113 eller send en e-post til post@okos-agder.no innen fredag 10.april

Vi gleder oss - velkommen☺

Hilsen Inger, Camilla, Natasja, Bente, Hanne-Gerd og Ellen

