



# HVORDAN BIDRA & SKAPE ENDRING/UTVIKLING?

NÅR TROR DU NORGES  
FOTBALLFORBUND ÅPNET BANENE  
SINE FOR JENTER?





MIN  
DRIVKRAFT  
TIL Å  
BEGYNNE Å  
BRUKE  
STEMMEN  
MIN MER





# DEFINISJONSMAKT?

Å HA MAKT TIL Å PÅVIRKE HVORDAN FOLK OPPFATTER ET FENOMEN,  
OG HVILKE MENINGER DE UTVIKLER

- 7 av 10 ekspertkilder i mediene er menn
- Blant de 10 mest synlige personene i norske medier I 2022 finner vi en kvinne
  - Blant de 40 mest synlige finner vi 12 kvinner (28 menn)

Kilde: Medieanalyse selskapet Retriever



# STØRSTE SKAMTRIGGERE FOR KVINNER

Bréne Brown

Å BLI AVVIST

Å VÆRE UTENFOR

Å VÆRE TIL BRY

Å BLI ELDRE

Å VÆRE UPOPULÆR

**STØRSTE  
SKAMTRIGGERE  
HOS MENN**

Å VISE SVAKHET

Å VÆRE REDD

TA FEIL

MISLYKKES

BLI KRITISERT ELLER LATTERLIGGJORT

# Gro tente på alle pluggene mot Oppsal-treneren



Temperatur: Gro Hammerseng-Edin ga Oppsal-trener Børge Brown en real «hårføner» i en diskusjon som så ut til å ryste selv dommer Mads Fremstad. Foto: Torgrim Skogheim





# HVA HAR DU LYST TIL Å UTVIKLE?

- HVA VIL DET KREVE?
- HVA MÅ DU PRIORITERE BORT FOR Å KUNNE LEGGE NED TID PÅ DENNE PROSESSEN?
- HVEM ER DU AVHENGIG AV?
- HVA VIL VÆRE VERDIFULLT MED Å FÅ DET TIL? DENNE UTVIKLINGEN ELLER DETTE BIDRAGET? HVA LIGGER I POTTEN FOR DEG?



# TRENINGSPLAN

- BESTEM DEG FOR EN UTVIKLINGSOPPGAVE
- DEL DEN GJERNE MED NOEN - SKRIV DEN NED
- HVA ER NÅ-SITUASJONEN (nivå)
- HVOR SKAL DU? Hvordan kan du måle eller merke framgang? Beskriv framtidig ønsket nivå/tilstand
- HVORDAN TRENE? Praktisk - visualisering
- LAG EN PLAN FOR GJENNOMFØRING
- EVALUER TRENINGEN
- BE OM FEEDBACK
- REPETISJONER REPETISJONER REPETISJONER

# NØKLER

SPRÅKET

HELENE URI – hvem løfter vi frem?

SI JA

SI FRA – ref. norsk kvinnehistorie

NESTE SKRITT? Vet du hva som skjedde  
under koronapandemien?

Make your partner your partner





IF WE CAN SEE IT, WE CAN BE IT





# HOVEDPOENGER

- STEM MEN DIN ER VIKTIGERE ENN DU TROR
- MAKTBALANSEN ER VELDIG SKJEVFORDELT – MENN EIER OG STYRER VERDEN
- UTVIKLINGEN HAR KOMMET FORDI NOEN HAR BESTEMT SEG FOR AT DET ER VIKTIG Å BIDRA – DET KAN LIKE GJERNE VÆRE DEG OG MEG
- Tonje Brenna – Zaineb Al Samarai – Lise Klaveness – Lindis Hurum mfl.
- SYNLIGE ROLLEMODELLER HAR STOR VERDI
- @hammersengedin PODCAST HAMMERSENG-EDIN

