

arbeidsmiljø og motivasjon

m/bl.a foredrag om:
-Relasjonsetikk
og
-Humor og kommunikasjon

"Mental HMS"

"Det store rommet med de gode grensene."

Gjennom foredrag, humor og visesang arbeider vi med å forbedre selvfølelse, selvtillit, motivasjon og arbeidsmiljø!

Torolf Nordbø og Tor Moen Tønnesen forteller gjennom foredrag, viser og humor hvordan arbeidsmiljøet og motivasjonen kan bedres. Også rollefigurene fra Han Innante-revyen stiller med spesiell kompetanse. Sammen representerer de over 50 års erfart arbeidsliv – og nesten like lenge har de brukt humor for å gjøre arbeidsdagen og arbeidsmiljøet bedre for andre (og seg selv).

Dette seminaret er til anbefaling for næringsliv og organisasjoner. De har hatt seminarene sine over hele Sør-Norge. De legger opp seminaret i samsvar med deres ønsker. For lengre seminarer benytter de også bl.a. workshops som metode. Se reportasje i Ukeavisen Ledelse www.ukeavisenledelse.no nr.2, jan 2007.

om Torolf Nordbø



Om lag 52 år. Best kjent som "Han Innante". Han arbeidet 2 år i Oljeboring i Nordsjøen. Utdannet fra Høgskolen i Stavanger. Tok først lærerskolen, og har i tillegg 2-årig utdanning i personaladministrasjon, mellomfag i norsk og engelsk og grunnfag i historie. Han har undervist i grunnskolen og videregående skole, både i Norge og i Afrika. Nordbø har også jobbet 3 år på anlegg. Han har gitt ut LP-plate på Kirkelig Kulturverksted, produsert en rekke humorinnslag for NRK Radio og TV.

Nv CD: Bakpå-lente ting.

"Han Innante" har gitt ut 4 humor-cd-er og 3 humor-dvd-er, de fleste i samarbeid med Nrk. Han har turnert i Sør-Norge med suksessrevyene "På Bedringens Rand" og "I to-takt med tiden" som er besøkt av 50 000. For tida turnerer han i Sør-Norge med revyen "Rotfast og Lealaust". I 2007 kom han ut med en ny vise-pop CD og video bl.a. sammen med Rita Eriksen som ble godt mottatt på av kritikerne. Den kom ut på Plateselskapet på "Grammofon" i Oslo, samme selskap som har Steinar Albrigtsen, Pål Flåta og Lomsk m.fl. Foruten live-opptredener i TV2 og Nrk1 TV har en musikkvideo fra CD-en med Torolf Nordbø og Rita Eriksen blitt mye spilt både på Nrk1 TV og TV2. Våren 2007 laget Nrk1 Tv også en musikkvideo med en av låtene hans som ble sendt i april 2007 og på Svensk TV. Torolf har også vært på "Beat for Beat", Nrk1 TV. De siste 10 årene har Nordbø vært fulltidsengasjert med humor, musikk og foredrag.

om Tor Moen Tønnesen



Tønnesen er 54 år. Har brei erfaring innen ledertrening, lederstøtte, organisasjons- utvikling og coaching. Han driver i tillegg med krisehåndtering og undervisning av personell innen skole, barnehage og psykisk helsevern. Han opptrer ofte under sitt alter ego, Sjur Oppfinnar, en humorfigur i Han Innantes revyer.



Litt av innholdet i seminaret

- Positiv grensesprenging i bedriftsmiljøet
- Motivering
- Tilbakemelding uten overkjøring
- Omtanke uten ansvarsovertakelse
- Humor, samspill og trivsel

Han Innante og Sjur Oppfinnar

booking: Torolf Nordbø tlf 906 46 356 • svakstrømspost: innante@online.no

..og hva sier folk?

Det var flott underholdning og fint seminar.

Samtidig er det flere tankevekkere og meningsfulle poeng i underholdningen. Seminaret var meningsfullt og nyttig. Jeg anbefaler det gjerne for andre.

-Vidar Lie, AS Hafnor, Administrerende leder, Kristiansand, SEMINAR på HOVDEN,

Vi satte stor pris på deres bidrag under konferansen, og tilbakemeldingene vi har fått i ettertid har vært entydig positive.

-Trine Hillestad, kurskonsulent, Norsk sykehus-og helsetjenestefor. NSH Lands-seminar, Danskebåten, Oslo-København

Seminaret er ei fin blanding av alvor og skjemt. Nordbø og Tønnessen greier gjennom sitt opplegg med musikk, humor og fagleg stoff, å visualisera kor viktig samspel og trivnad er i ei verksemd. Me fekk ei helgesamling med mykje latter, men også gode innspel til ettertanke. Vår helgesamling vart mykje meir enn me forventa! Må opplevast!

-Gunnar Bjørk, Marknadskonsulent Sparebanken Vest - Sunnhordland. SEMINAR i ROSENDAL, HORDALAND

Vi engasjerte "Han Innante" til vår årlige Vernekonferanse. Tilbakemeldingene fra deltagerne var udelt positive. Vi benyttet dem i to seanser, den ene var et kort underholdningsinnslag under middagen på kvelden 1.dag. Dagen etter hadde vi både humor og faglig tyngde rundt temaet "mental HMS". Humoren er fantastisk, og det var også mye nyttig i den faglige delen. Undertegnede kan underskrive på at "han innante" satte en spiss på konferansen.

-Øyvind Jonassen, Esso Norge Koordinerende Hovedverneombud

Vi brukte "I grenseland" da vi hadde møte for våre kontrollere og HR-ledere i Norge. Seminaret deres hadde en kjempefin blanding av god underholdning og faglig påfyll.

- Reidun M Erland, (seniorkonsulent), ABB Robotics,

"Med ny organisasjon og ny leder hadde vi behov for å bli kjent, se på årets mål og oppgaver, og ikke minst få alle medarbeiderne til å forstå at de alle er viktige bidragsyttere. Vi valgte å arrangere en samling hvor mye av tiden ble brukt til innslaget fra Han Innante. En flott blanding av alvor og skjemt som ga oss mange refleksjoner og gode opplevelser. "

-Anne Selvig, Sektorleder i GBS FMS i StatoilHydro.

Takk for at dere var med på å gjøre vår "lagåndsamling" til en ubetinget suksess. Brakkvald hadde en svært underholdene forestilling sammen med "kammeratt" Sjur på kvelden, og vi satte også stor pris på seminaret med Torolf Nordbø og Tor Moen Tønnessen påfølgende dag. Temaet ble presentert med en flott blanding av alvor og skjemt, og jeg har bare hørt godord fra mine medarbeidere. Anbefales-

Svein Erik Fylkesnes, PGM PMO, Aibel

-Når det gjelder foredraget som dere holdt fikk vi mye tilbakemelding om at dette var meget positivt. Kombinasjonen av humor og alvor slo meget godt an. Summa Summarum var tilbakemeldingene fra foredraget meget bra, egentlig det beste mente vel flesteparten av deltagerne -Underholdningen om kvelden var kort og godt en "braksuksess", til og med Amerikanerne lo så de grein I det hele tatt en kanon-bra opplevelse å minnes for alle. Det hermes, snakkes og reflekteres fremdeles i gangene etter denne forestillingen, så all ære og en stor takk til alle dere som deltok i denne forestillingen fra oss i Boreavdelingen til Conocophillips.

-Øyvind Sangedal, Snr.Drilling Supervisor 2, Conoco Phillips

Utviklingsavdelingen i WM-data gjennomførte et 2 dagers seminar i november 2007. Agendaen bestod i hovedsak av IT-faglige emner i tillegg til at "Han Innante og Sjur" bidro med sitt program for ca 40 ansatte. En blanding av alvor og humor fikk frem både en god latter samt tankevekkende poeng som er nyttig å ta meg seg i dagliglivet. Dette seminaret kan absolutt anbefales!

-Rolf Erik Svanberg, Ressursjef WM-data

Det var et veldig engasjerende foredrag. Det ble holdt i en fin og behagelig tone, der temaer som gi støtte, si fra og få støtte ble belyst på en veldig fin måte. Kombinasjonen med humor og alvor var svært god og gjorde det hele til noen fine timer, som vi alle følte at vi hadde godt utbytte av. Kan anbefales!

-Arild Ferkingstad, Salgssjef, Proserv AS

"I grenseland" var prikken over i'en i vårt kommunikasjonskurs. Både ledelse og ansatte var storfornøyd både når det gjaldt det faglige og det humoristiske.

**- Monica Hovda Madsen, HR-leder
FMC-Biopolymer, SEMINAR i HAUGESUND.**

Ang. seminaret deres i forbindelse med HMS-seminaret vårt høsten 2005: Jeg vil bare si at vi var svært tilfreds med forestillingen.

Den traff spikeren på hodet! Alle tilbakemeldinger har vært positive. En god latter forlenger livet.

**-Pål T Endesen, HMS og Personal- koord.,
Hydro Karmøy Rolling Mill. KARMØY**

Etter anbefalinger fikk vi tak i "Han Innante" for å underholde oss i julen på Oseberg Sør, og det ble suksess! Vi fikk kun positive tilbakemeldinger. De opptrådte svært profesjonelt og holdt høy kvalitet på underholdningen. Han hadde også et lite HMS-foredrag om "mental helse". Dette var så fengende og bra at vi har valgt å hyre inn Torolf for å få fullversjonen av HMS-foredraget på forpleining sine avdelingsamlinger i mai07

-Dag Skueth, Forpleiningsleder, Hydro Drift, SEMINAR Oseberg Sør, NORDSJØEN

Som siste innslag i vårt team-building program i Mandal holdt Han Innante seminar med humorinnslag, og noe som man kanskje skulle tro var en utakknemlig oppgave som "siste taler", viste seg å være et humorfylt bombenedslag som holdt oss mer enn våkne en hel dag! God blanding av humor og alvor gjorde dagen til en minnerik opplevelse, og selv om humoren nok var det vi husker best, ga seminaret også grunn til ettertanke. Dette gjør vi gjerne igjen! -04.08

**-Per Turnes, Adm. direktør
Actavis Norway AS, Norgesplaster, Vennesla**

Under **Fretex sitt 100 årsjubileum i Oslo 2005** hadde Torolf Nordbø og Tor Moen Tønnessen både humor og seminar for ansatte fra hele landet.

Humorinnslaget på jubileumsfesten var svært vellykket, og kombinasjonen av lun og fin humor og framføring av sanger på høyt musikalsk nivå ble veldig godt mottatt av de 400 gjestene som var tilstede i Oslo Kongressenter. Dagen etter hadde de seminar over tre timer, hvor våre ansatte, samt ledere og representanter fra mer enn 20 andre atfføringsbedrifter, var til stede.

Seminaret inneholdt mange humoristiske og musikalske innslag. Samtidig var temaet både tankevekkende, alvorlig og svært relevant for den forsamlingen, og den totale presentasjonen og opplevelsen for deltagerne har det vært utelukkende svært gode tilbakemeldinger på. Fretex er veldig fornøyd med jobben som ble gjort, og dette anbefales varmt til andre bedrifter og organisasjoner.

**-Thor Fjellvang Konsernsjef,
Fretex i Norge, SEMINAR i OSLO**

Dette seminaret var midt i blinken for oss. Vårt distrikt strekker seg fra Haugesund i vest til Skien i øst, og da kan da ofte være vanskelig å finne humor som passer for alle. Men dette gikk rett hjem hos våre ansatte, enkelte synes poengene kom så tett at det var vanskelig å ta seg inn igjen før lattermusklene igjen fikk seg en ny omgang. Den seriøse delen var en fin avveksling og tilbakemeldingen fra de ansatte var at denne sekvensen ga grunnlag for refleksjoner. Da er hensikten oppnådd.

**-Rolf Guttormsen Markedsrådgiver
Distr. Sør DnB NOR Bank, POSTBANKEN**

Jeg har fått mange gode tilbakemeldinger fra deltakere. Flott kombinasjon av humor og et vanskelig, men svært viktig faglig tema. Foredraget er med på å gjøre det lettere å forstå og snakke om det viktige samspillet mellom menneskene på en arbeidsplass. Enkle humoristiske eksempler gjør vanskelige "teoretiske" tema enkle å forstå.

**-Bjarte Sævareid, Manager
Nutreco, Fish Trials Station - Lerang**

Vi har fått gleden av å være med på Vi hadde stor glee og nytte av "Seminar i Grenseland" ("Mental HMS"). Seminaret er annerledes enn mye annet som finnes, og gav god mulighet for ettertanke og refleksjon.

Nina S. Jakobsen SRI-Forvaltning,

Med ellevill humor og relasjonsetikk bidro Torolf Nordbø og Tor Moen Tønnesen til å gjøre NSBs ledersamling i Asker i juni 2005 til et meget motiverende arrangement.

**-Preben Colstrup, Informasjonssjef,
NSB Persontog, Oslo. SEMINAR i ASKER**

Kvam herad nytta "Han innante" på kursdag for alle skuletilsette ved skulestart. Ein fin dag der me fekk heva blikket litt frå den trivielle kvardagen. God humor med veksling mellom det seriøst faglege og eit skrått blikk på verda gjennom noko spesielle og humoristiske briller. "Griner du?" spurde eg ein rektor då ho gjekk ut. "Eg har ledd så eg har grine i heile dag," svarta ho. Slik starta skuleåret for skuletilsette i Kvam denne hausten. Me hadde ein fin dag med gode tilbakemeldingar frå dei tilsette. Så det var vellukka! 11/07

-Øystein Ådland, kommunalsjef KVAM HERAD

Vi fikk masse positive tilbakemeldinger på innslaget deres. HMS seminaret inneholdt både humor og alvor og ble godt mottatt av travle helsearbeidere i klinikk for kirurgi og akuttmedisin i Helse Fonna HF. 12/07

**-Anne Hilde Bjøntegård, Seksjonsleder
Helse Fonna**

Med slående replikkar og fengjande musikk var opplegget underhaldane og gav ny energi på slutten av dagen. Det var god balansen mellom det underhaldande og det seriøse. Denne kombinasjonen vil garantert vera aktuell for fleire innanfor næringslivet.

**-Åshild Baldersheim, StatoilHydro,
Plan og Koordinator.**

Vi var veldig fornøyde med seminaret deres. Både den seriøse delen og ikkje minst humorsida. Dere har et stort poeng med å kombinere seriøsitet og humor. Ellers hørte jeg bare godord fra tilhørerne på deres seminar. Det kan være aktuelt å ta opp tråden senere som oppfølgingsseminar.

-Terje Nysted, Rådmann, Forsand Kommune

Må takke for et kjempebra foredrag og show på HMS-konferansen! Jeg var usikker på om 1,5 timer i strekk var mye på slutten av dagen, men den tiden gikk jo som det suste, og heller altfor fort. Vi har fått mange gode tilbakemeldinger i etterkant, og er strålende fornøyd med dagen.

-Caroline Henriksen, Haugaland HMS

Heimdal Gassenter hadde gleden av å ha "Han innante" og Sjur som underholdning 17. mai. Det ble en lystig stund med mye latter.

Vi hadde også 18. mai Mental HMS, her var det en flott kombinasjon av humor og alvor. Det vil si vi fikk mange ord til ettertanke. Hjertlig velkommen igjen.

**-Lars Kåre Sæbø, Forpleiningsleder
Hydro Drift, SEMINAR HEIMDAL i NORDSJØEN**

Kvelden var for Ceteq Engineering sine ansatte en svært positiv opplevelse. Vi lo så vi nesten ville kveles for poengene er så gode, men kanskje óg fordi vi kjente oss selv litt igjen i disse. I den såkalt alvorlige delen av kvelden hvor vi ble undervist om arbeidsmiljøet, så opplevdes dette utrolig lærerikt og engasjerende. Vi opplevde kvelden veldig informativ og at noen av poengene rett og slett blir bedre med tiden. Seks måneder senere er den kvelden sammen med Han Innante og Tønnesen like verdifull for oss, dette kan vi anbefale på det varmeste!

**-Solfrid Selvåg Bond, Daglig leder
Ceteq Engineering AS**

Vi takker samtidig for samarbeidet, og opplegget deres på kursdagen 9. november 2007 med tema: "Arbeidsmiljø & Motivasjon". Det var en kjempekjekk dag og vi har hatt mange gode tilbakemeldinger fra våre kunder

-Marit T. Rørtvedt, SAMKO, HMS-Seminar

Vi hadde gleden av å ha Han innante som inspirator ved skolestart denne høsten. Det ble en lystig stund med mye latter, men like fullt en stund til ettertanke. Det er det spesielle med Han innante : han skaper moro som aldri blir flåsete og som aldri blir ondsinnet. Det er imponerende å høre en slik ordkunstner og se hvordan god underholdning kan bygges opp ved hjelp av samfunns- interesse, god menneskekunnskap og et humoristisk talent. Velkommen igjen

-Kirsti Storhaug, Rektor Skeisvang vgs.

Blanding av humor og alvor gjør seg alltid! Takk for meningsfulle og humørfylte timer!

**-Guri Jegleim,
Inspektør, Jørpeland ungdomsskole**

Tusen takk for flott opplegg på Borgund Folkehøgskole for ansatte i Folkehøgskolene på Nord-Vestrlandet. Vi har snakket varmt sammen om både humor-biten og de pysiske relasjonene.

-Robert Tjomli, Borgund Folkehøgskole

Jeg har fått veldig gode tilbakemeldinger. Mange har kommentert at kombinasjonen med Humor/alvor og sang og musikk- det ga våre ansatte påfyll og noe å tenke over. Takk!

-Ivar Nes, Leder, Pleie og omsorgsavdelingen Sandnes kommune

Torolf Norbø med vener hadde eit strålende opplegg for både elevar og tilsette ved skulen vår. Me fekk mykje å le av og mykje å tenkja på. Me vil på det varmaste anbefala andre å invitera desse karane på besøk.

-Kåre Vignes, Lundeneset videregående, Ølen.

Heldagsseminaret for alle pedagogisk ansatte var en veldig god dag. Fin blanding av humor og alvor.

**-Andreas Holvik, pedagogisk.konsulent.
Karmøy kommune.**

Alle lærarane og skoleassistentar var samla til kursdag i Tysvær-tunet med "Han Innante". Tilbake-meldingane frå publikum var positive. Blandingstilhøvet mellom skjemt og alvor var passe, og det var mykje å hente med seg i arbeidet. Kurset kan trygt tilrås.

- Eli Krokedal, skulekontoret i Tysvær kommune.

SK Vedavåg Karmøy inviterte alle sponsorer og tillitsvalgte i sportsklubben til en fellessamling med " Han innante " og seminaret arbeidsmiljø og motivasjon. Vi synes opplegget var veldig bra. Det var en god kombinasjon av en faglig del og en humoristisk del. Humoren som blir brukt i opplegget slo veldig godt an hos de tilhørende. I den faglige delen ble vi påminnet om viktige motivasjonsfaktorer. Vi har fått svært gode tilbakemeldinger fra våre sponsorer at dette var et positivt tiltak. Anbefaler andre organisasjoner & lag en slik samling.

-Nils Ole Svella, Daglig leder, SK Vedavåg

Takk for ein flott kveld. Du har mykje å bidra med både av skjemt og alvor. Personalet har gitt svært gode tilbakemeldinger på kvelden.

-Unni S.Lende, Frøyland barnehage. 03/08

På vår HMS dag hadde vi bestilt besøk fra Han Innante & Co som med humor og varme underholdt oss i tre strake timer.

Vi lo og lyttet om hverandre alt ettersom figurene på scenen vekslet fra Brakvald & Co til Tønnesen og Nordbø.

Vi fikk mange herlige opplevelser med lått og løye og noen interessante innspill fra virkeligheten som ga rom for ettertanke. Har bare fått positive tilbakemeldinger på dagen og innholdet. Kan på det varmeste anbefales som et innspill i HMS arbeidet.

**-Ann-Sophi Dahle, KS-HMS leder IOS
Offshore**

Lærerikt og humoristisk.

- Rolf Pedersen, Banksjef, Skudenes og Åkra Sparebank, SEMINAR på STORD

Personalet ved Hafrsfjord skole hadde en opplevelsesrik HMS-kveld 3. mars -08.

Det ble både skjemt og alvor da Han Innante med forsterkning gjennomgikk kjøreregler for etikk og samspill.

Latteren satt løst, - og Alvoret gikk inn.

En riktig suksess!^{03/08}

-Turid Nystrøm, Hafrsfjord Skole

I en hektisk og travel hverdag var det godt å ta et avbrytning og få påfyll med ord og tanker om samarbeid og hvordan vi behandler hverandre. Det gjorde godt å få løftet stemningen med besøk av den lune humoren til Han Innante og Sjur, og de eminente herrene Torolf og Tor.

-Olaf Grødem, Aker Kværner Elektro

På kursdagen i Vindafjord kommune i januar 2006 hadde me invitert Han Innante! Over 130 tilsette fekk mange gode timar og sjeldan har eg som skulefagleg ansvarleg fått så gode tilbakemeldingar. Lærarane har peika på at det var blandinga av skjemt og alvor som gjorde dette til ein flott kursdag. Humoren var varm og med mange spenstige innfall og Alvoret gjekk på kor viktig det er med eit inkluderande arbeidsliv.

-Per Ivar Ertresvåg, Oppvekstinspektør, Vindafjord kommune