



Lederprogrammet  
fra EXECU

# 12 ukers hybrid lederutviklings- program

12 uker / 2 fysiske dagssamlinger

6 digitale live-moduler / 6 eksperter

# Introduksjon



**For deg som vil skape endring. I egen organisasjon, i egen ledelse eller i samfunnet du er en del av.**

Lederprogrammet er for deg som vil være best mulig rustet for å møte og skape endring. Det er for deg som har selvdisciplin og utholdenhet til å prioritere den tiden det krever å lære noe nytt, endre en vane og eksperimentere med ny kunnskap.

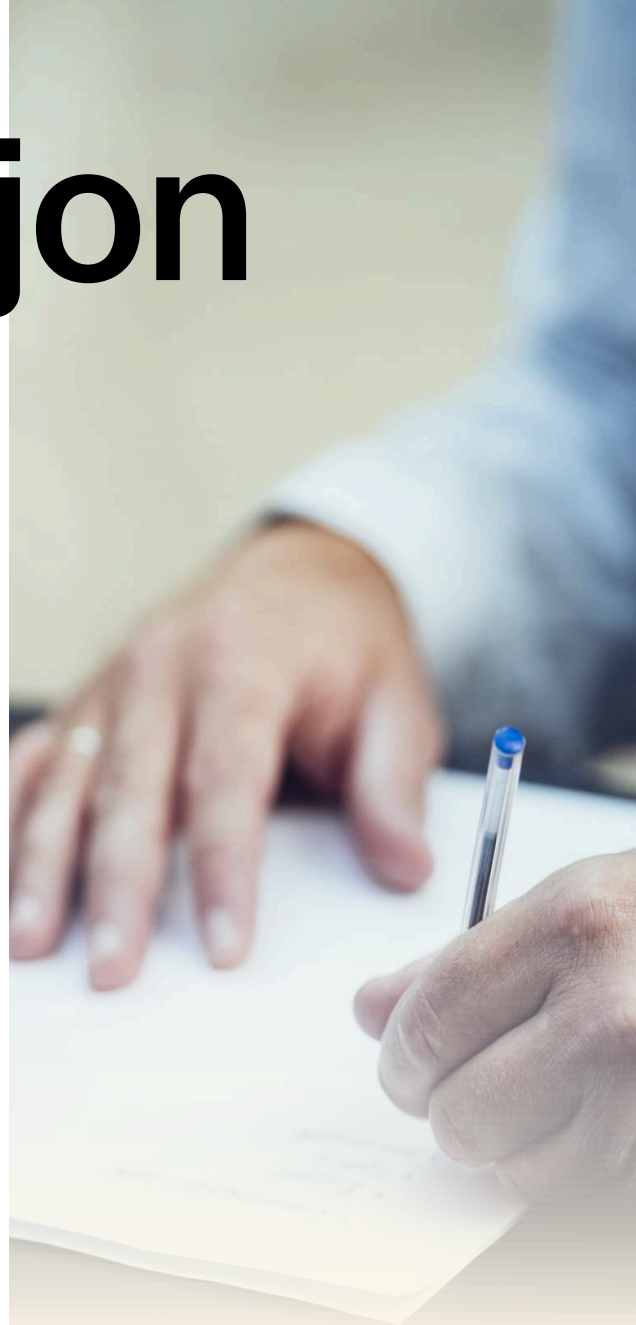
Lederprogrammet er for deg som ønsker praktiske verktøy, ny innsikt og bevegelse. Vi bryr oss ikke om CV, tittel, bransje eller størrelse på organisasjonen. Det som betyr noe er deg, din motivasjon og hva du vil.

Vi tror på dialog og interaksjon. Vi lærer i samspill med andre. Av å være nysgjerrig. Møte nye mennesker. Stille dumme spørsmål. Få tilbakemeldinger. Bli utfordret. Diskutere. Dele. Reflektere. Eksperimentere. Prøve. Feile. Prøve igjen.

Våre eksperter vil gi deg faglig input, praktiske verktøy og nye perspektiver. Men det er i læringsgruppene, trenings- parene og i din egen utprøving at magien skjer.


Vi bruker teknologi for å skape best mulig læring. Vi prøver ikke å etterape de tradisjonelle læringsarenaene. Vi vil skape noe nytt. Noe bedre.

**Velkommen til en unik læringsopplevelse!**



**Tor Åge Skagestad Eikerapen**  
Psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi

Tor Åge er psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi. Til daglig jobber han med ledere og organisasjoner i endring. Som fasilitator, sparringspartner og foredragsholder. Tor Åge brenner for å formidle kunnskap og å gjøre ekspertkompetanse tilgjengelig og anvendelig. Han er grunnleggeren av Lederprogrammet, Ledernettverket og podcastvert for Lederpodden.



**Lederprogrammet er et eksklusivt 12-ukers hybrid leder utviklingsprogram som settes opp to ganger i året, med kun plass til 20 deltakere i hvert kull.**



### **Effektiv læring**

Lederprogrammet er skreddersydd for ledere med full kalender og lite tid til læring. Det hybride formatet med kun to fysiske samlinger, selvstyrte læringsgrupper og seks korte digitale moduler gjør det mulig å få tid til læring og utvikling – selv for ledere med en travel hverdag.



### **Lær av de beste**

Ekspertene du møter på Lederprogrammet er blant de beste på sine felt. De er håndplukket på bakgrunn av sin ekspertise og formidlingsevne.



### **Praktisk tilnærming**

Vi gir deg oppdatert kunnskap og innsikt som forandrer – men først og fremst praktiske lederferdigheter. Lederrollen krever stadig mer. Ved å delta på Lederprogrammet får du en oppdatert og velfylt verktøykasse som gjør deg optimalt rustet for å møte fremtidens leder-utfordringer.



### **Lær av hverandre**

I læringsgruppen møter du andre ledere fra andre bransjer og med andre erfaringer. I løpet av programmet vil læringsgruppen bli et høypresterende team hvor dere lærer av hverandre, får støtte og blir utfordret.

# Timeplan

Høst 2026

● September

September

23

**Fysisk oppstartssamling**

🕒 kl. 09.00 - 16.00

📍 Sentralen, Øvre Slottsgate 3, 0157 Oslo

● Oktober

Oktober

6

**Modul #1: Effektiv selvledelse med  
Cecilie Ystenes Myhre**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

Oktober

21

**Modul #2: Å lede til psykologisk trygghet  
med Bård Fyhn**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

● November

November

4

**Modul #3: Emosjonsfokuset ledelse med  
Tonje og Per-Magnus Moe Thompson**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

November

18

**Modul #4: Coachende ledelse med  
Tor Åge Eikerapen**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

● Desember

Desember

2

**Modul #5: En god beslutning**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

Desember

16

**Modul #6: Vanskelige samtaler  
med Tor Åge Eikerapen**

🕒 kl. 09.00 - 11.30

📍 Live på Zoom (med opptak)

● Januar

Januar

14

**Eksamen og avslutning**

🕒 kl. 09.00 - 18.00

📍 Sentralen, Øvre Slottsgate 3, 0157 Oslo



Neste kull har oppstart  
**23. september 2026**

Meld deg på i dag via  
[www.lederprogrammet.no](http://www.lederprogrammet.no)  
for å sikre deg en plass.



# Hva sier deltakerne?



Lederprogrammet er valgt av over 300 ledere siden 2020.

Vi kommer til å opprettholde kontakten i læringsgruppen etter at programmet er avsluttet. Det sier mye. Jeg anbefaler Lederprogrammet på det sterkeste.



Signe Sollien Hauga  
Plansjef, Bykle Kommune

Gjennom programmet har jeg fått inspirasjon og oppdatert kunnskap fra en rekke dyktige fageksperter, samt nyttig innsikt i hvordan digital læring kan gjøres. Jeg anbefaler Lederprogrammet på det varmeste.



Marit Sælid Johannessen  
HR- og kommunikasjonsdirektør,  
Reitan Convenience

Fikk mye aha-opplevelser, lærte mange konkrete teknikker og ble veldig inspirert etter de forskjellige modulene. Læringsgruppene var veldig nyttig for ekstra refleksjon og diskusjon rundt faktiske problemstillinger.



Anders Vedum Noren  
Leder av Revenue Management, Widerøe

Det har vært en stor glede å delta på Lederprogrammet 2020. Tusen takk for et strålende høstsemester!



Lise K. Hansen  
Arkivleder, Opplysningsvesenets fond

Vi har brukt Lederprogrammet som et av våre kompetansetilbud til våre ledere i to sesonger. Som et forholdsvis lite selskap er slike eksterne tilbud viktig for at våre ledere skal utvide verktøyskrinet sitt og øve og utvikle seg i ledelsesfaget. Det er SÅ kjekt å høre og se hvor mye deltagerne setter pris på programmet! Utrolig gode tilbakemeldinger! Tusen takk for alt dere gjør for å gjøre mange til bedre ledere.

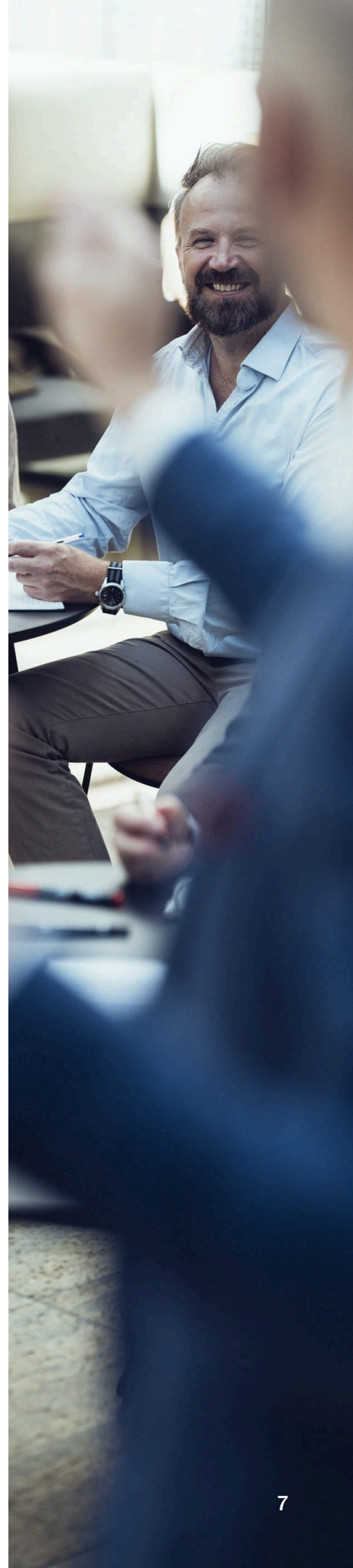


Bente Nordeide  
Vide President HR, OKEA

Se flere tilbakemeldinger og kundehistorier på [www.lederprogrammet.no](http://www.lederprogrammet.no).

# Modulene

I tillegg til de to fysiske samlingene består Lederprogrammet av 6 digitale live-moduler med hver sin ekspert/ekspert-par og tema. Hver modul varer 2,5 time og foregår på Zoom. De digitale modulene består av korte forelesninger, treningsoppgaver i breakoutrom og dialog med ekspertene.





# Effektiv ledelse

Cecilie Ystenes Myhre / Mentaltrener, forfatter og podcastvert for GRIT

## Hvordan lede deg selv under press?

Selvledelse handler om å utvikle enkle strategier for å regulere hvordan du bruker dine mentale ressurser og energi på en best mulig måte. God selvledelse forutsetter selvinnsikt. Hva er dine styrker og sårbarheter i møte med press og forventninger? Hvordan jobber du med tanker og følelser for å ikke bli overveldet eller resignere?

De beste innen sine felt ser ut til å ha evnen til å forenkle i de mest komplekse situasjoner. Enkelhet handler ikke om å gå på kompromiss med kvalitet og ta snarveier. Men snarere rette oppmerksomheten mot de oppgavene som er viktigst og som har størst innflytelse på de overordnede målene du måtte ha.

” I denne modulen lærer du effektive verktøy for å øke din evne til selvledelse. Det handler om motivasjon, fokus, evne til å prioritere og energiregulering.

## Hvem er ekspertene?

Cecilie Ystenes Myhre har 15 års erfaring som mental- og ledertrener, og er forfatter av boken *Mental Styrketrening og Stå Støtt* (Aschehoug 2015, 2021). Hun jobber daglig for noen av landets ledende selskaper, individer og idrettsutøvere. Cecilie er stemmen bak en av landets mest populære podcaster, *Grit*, hvor hun intervjuer kjente personer om deres strategier for å prestere på et høyt nivå.

Cecilie har master i organisasjon og ledelse fra NTNU og en bachelor i psykologi fra UIO. Hun er gründer av konsultantselskapet *Raw Performance*.

# Å lede til psykologisk trygghet

Bård Fyhn / Forsker ved NHH og ekspert på psykologisk trygghet



## Hvordan bygge psykologisk trygghet i praksis?

Siden Google i sitt prosjekt Aristoteles fant ut at psykologisk trygghet var den klart viktigste ingrediensen for et velfungerende team, har temaet blitt svært populært. En slik trygghet handler om at en føler seg fri til å dele sine meninger, ideer og spørsmål. En stadig større mengde forskning bekrefter viktigheten av psykologisk trygghet for effektivt samarbeid.

Psykologisk trygghet viser seg ekstra viktig i møte med endring og usikkerhet. Det er to stikkord som beskriver omgivelsene mange ledere i dag står i. Mer enn noen gang trenger vi trygge medarbeidere som bidrar med sine ideer, som stiller spørsmålene de sitter inne med, og som tør å handle selv om de kan gjøre feil. Å bygge psykologisk trygghet handler om å få det beste ut av dine medarbeidere, teamet og organisasjonen.

Med den økte populariteten rundt begrepet psykologisk trygghet er det ikke bare lett å navigere i mylderet av informasjon, og vite hva som er forskningsbasert og ikke.



I denne modulen vil Bård, som er den første til å ta doktorgrad på temaet i Norge, løse deg gjennom hvordan du som leder kan bygge psykologisk trygghet i din organisasjon i praksis.

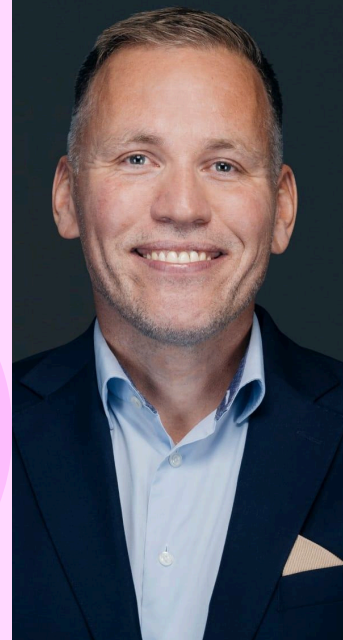
## Hvem er ekspertene?

Bård Fyhn er forsker og foreleser ved NHH Norges Handelshøyskole, der han forsker på psykologisk trygghet i team. Han er utdannet offiser fra Sjøkrigsskolen og siviløkonom fra NHH. Gjennom 15 år i Forsvaret har han operativ erfaring fra inn- og utland, samt flere år som lederutvikler ved Sjøkrigsskolen.

Bård er en aktiv foredragsholder, underviser i masterkurset «Ledelse og lederpsykologi» ved NHH, og brenner for å gjøre forskning tilgjengelig og praktisk.

# Coachende ledelse

Tor Åge Eikerapen / Psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi



## Coachende ledelse

I en verden som endrer seg raskere enn noensinne, kan man ikke forvente at ledere skal ha alle svarene. Derfor ser stadig flere organisasjoner viktigheten av å ha ledere som utøver en coachende lederstil. En lederstil som kjennetegnes av et ønske om å få det beste ut av hver enkelt medarbeider. En coachende leder lytter, utfordrer og stiller gode spørsmål – fremfor å gi ferdigtygde svar og instruksjoner.

Dyktige medarbeidere drives ofte av en stor grad av indre motivasjon. En coachende lederstil stimulerer den indre motivasjonen gjennom å legge til rette for mestring, autonomi og opplevelsen av mening i arbeidet. I over 25 år er det dokumentert at coachende ledere styrker organisasjoners evne til å prestere og skape resultater. Det er også god dekning for å si at en coachende lederstil er den metoden som best bidrar til å effektivt implementere endring i organisasjoner.

Coachende ledelse er både en ledelsesfilosofi og et sett med enkle kommunikative ferdigheter. Ferdigheter du kan lære og som du må trene på for å bli god.

” Ledere som tar de fleste avgjørelser selv, utøver stor grad av kontroll og gir svar fremfor å stille spørsmål – fungerer dårlig i en verden i rask endring.

## Hvem er ekspertten?

Tor Åge Eikerapen er psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi. Til daglig jobber han med ledere og organisasjoner i endring. Som fasilitator, sparringspartner og foredragsholder.

Tor Åge brenner for å formidle kunnskap og å gjøre ekspertkompetanse tilgjengelig og anvendelig. Han er grunnleggeren av Lederprogrammet, Ledernetverket og podcastvert for Lederpodden.



# Emosjons- fokuseret ledelse

Tonje Moe Thompson / Psykolog ved Institutt for Psykologisk rådgiving

Per-Magnus Moe Thompson / Psykolog og ledelsesforsker ved Handelshøyskolen BI

## Hvordan møte medarbeideres følelser, og samtidig lede?

Følelser har en sentral posisjon i moderne arbeidsliv, særlig ved gjennomføring av endring.

Lederens evne til å håndtere følelser henger sammen med produktivitet, omstillingsevne, kreativitet og mental helse. Det følelsene forteller oss, kort fortalt, er hva vi trenger for å ha det bra og fungere godt. Her spiller ledelse, og lederens evne til å møte følelser, en sentral rolle.

” Denne modulen vektlegger derfor trening på verktøyet empatisk validering, og ser nærmere på potensielle utfordringer, men også muligheter som åpner seg, ved å ha med seg et verktøy for dyp empati inn i lederrollen.

## Hvem er ekspertene?

Tonje Moe Thompson er psykolog og daglig leder ved Institutt for psykologisk rådgiving Oslo. Hun har videreutdanning i organisasjonspsykologi, og spesialisering i emosjonsfokuseret terapi, for individer og par.

Tonje er opptatt av hvordan følelser skaper beveggrunn og muligheter for endring i mennesker og i relasjoner. Hun jobber med individualterapi, parterapi, veiledning og lederutvikling, og underviser på universitetet i Oslo i emosjonsfokuserede tilnærminger i terapi.

Per-Magnus Thompson er førsteamanuensis ved Handelshøyskolen BI, der han forsker på og underviser innen fagområdet ledelse. Han har lang erfaring som organisasjonspsykolog og lederveileder, og jobber ofte i skjæringspunktet mellom terapi og lederveiledning.



# En god beslutning

Nils Tore Meland / Organisasjonspsykolog, offiser og lederutvikler

## Hvordan gjøre visjon, mål og strategi til levende fortellinger?

Å ta beslutninger som får konsekvenser for andre er en viktig del av lederrollen. De fleste ledere overvurderer hvor gode beslutninger de faktisk tar.

Vi går for fort. Eller for sakte. Vi låser oss til første idé. Vi diskuterer uten å komme til en konklusjon. Og når beslutningen først er tatt – skjer det ofte... ingenting.

Problemet er sjelden intelligens. Problemet er mangel på struktur, trening og bevissthet rundt hvordan vi faktisk tar valg.

Å ta gode beslutninger er ikke et talent. Det er en ferdighet.

I denne modulen jobber vi praktisk med hvordan du tar bedre beslutninger i lederrollen – og i livet ellers. Du får trene på konkrete verktøy som gjør deg i stand til å identifisere hva som faktisk er viktig, vurdere alternativer mer presist og skape fremdrift uten å overanalysere.

## Hvem er ekspertene?

Nils Tore Meland er organisasjonspsykolog, offiser og en av Norges mest erfarne lederutviklere, med over 15 års erfaring fra både Forsvaret og næringslivet.

Han har undervist i lederskap og beslutningspsykologi ved Hærens Krigsskole, og har forelest ved NHH, BI og Høyskolen Kristiania. Gjennom sitt arbeid har han hjulpet over 1000 ledere med å ta bedre beslutninger i komplekse og krevende situasjoner.

Nils Tore er en formidler som kombinerer tung faglig forankring med historier du husker. Han gjør beslutningspsykologi konkret, forståelig og umiddelbart anvendbart. Han er også forfatter av boken En god beslutning – 7 grep for å velge rett.

# Vanskelige samtaler

Tor Åge Eikerapen / Psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi



## Hvordan gjennomføre vanskelige samtaler?

Mange konflikter, ukultur og andre problemer i arbeidsmiljøet kunne vært unngått hvis man hadde tatt tak i uønsket atferd på et tidligere tidspunkt. Det er vanlig å synes det er ubehagelig å ta tak i uønsket atferd på en arbeidsplass. Av den grunn blir mange viktige samtaler utsatt for lenge, i håp om at problemet går over av seg selv. Det gjør det dessverre sjeldent.

I denne modulen lærer du fire ulike verktøy for vanskelige samtaler. Hvilket verktøy du skal bruke kommer an på kompleksiteten og alvorlighetsgraden i saken du står i. Du vil lære å planlegge, gjennomføre og følge opp vanskelige samtaler på en måte som tåler å bli etterprøvd hvis en sak eskalerer og blir gjenstand for en juridisk vurdering. Du vil også få en bedre forståelse av hva som er uakseptabel atferd på en arbeidsplass, hvilket lovverk som gjelder og hva du har rett og plikt til å gjøre for å hindre en negativ utvikling.

## Hvem er ekspertten?

Tor Åge Eikerapen er psykolog og spesialist i organisasjonspsykologi. Til daglig jobber han med ledere og organisasjoner i endring. Som fasilitator, sparringspartner og foredragsholder.

Tor Åge brenner for å formidle kunnskap og å gjøre ekspertkompetanse tilgjengelig og anvendelig. Han er grunnleggeren av Lederprogrammet, Ledernetverket og podcastvert for Lederpodden.



For oss er utformingen av et vellykket lederutviklingsprogram ikke bare en oppgave – det er en kunstform. Lederprogrammet er vårt mesterverk, kontinuerlig justert og optimalisert i tråd med den stadig skiftende dynamikken i fagfeltet og den teknologiske utviklingen.



Lederprogrammet  
fra EXECU

# Bli den lederen du selv ville hatt

Les mer og meld deg på Lederprogrammet  
på [www.lederprogrammet.no](http://www.lederprogrammet.no).

Noen av våre kunder:

Dr.Dropin 

**SATS**



**Miles**



bouvet

**OKEA**

