

PRESTASJONSKONFERANSEN VEST 2016

GRIEGHALLEN BERGEN



SAMLING AV LANDETS STORE PRESTASJONSMILJØER



PRESTASJONSKULTUR i et REGIONALT & NASJONALT SAMFUNNSPERSPEKTIV

PIA M. ANDREASSEN, OLYMPIATOPPEN VEST
IDÉ & FILOSOFI



OLE-GUNNAR SØGNET. HIB
PRESTASJON & PREMIERING også i **HØYERE UTDANNING**



ODDVAR JOHAN JENSEN, NORGES IDRETTSFORBUND
GODE PRESTASJONSKULTURER
- KAN VI KLARE OSS UTEN?



ANNE GINE HESTETUN, FYLKESORDFØRER
KLARE MÅL, STA LØPET



HVORFOR BLIR DE BESTE BEST?

BARRAT DUE avd. BERGEN

ET LIV I MUSIKKEN

KREATIVITET
DISIPLIN
PERFORMANCE



RASMUS H. MIKKELSEN

FYSISK
AKTIVITET
HJELPER
UTOVEREN!

"SKAL DU BLI
GOD MÅ DU TIL
OSLO"

IKKE
SANT



DU MÅ
ØVE SMART

Å VELGE I TIDLIG
ALDER KREVER
FORSTÅELSE &
FLEKSIBILITET
fra læreren

Å legge
til RETTE

HA
ENGASJEMENT

GLEDE

VERE
NYSGJERRIG

MARIE MAGNUS & MICHAEL JØRGENSEN

PRESTASJON I TEORI & PRAKSIS

"KAN IKKE VERE
FORNOYD MED Å
JE OPP PÅ NOEN
PÅ PÅLLEN"



VINNER SKALLE
& perfektionist



INNE I OG
UTENFOR
KOMFORT-
SONEN

BEST UTVIKLING

EVNE
TIL Å
REFLEKTERE



LÆRE
AV FEIL

STYRKER &
SVAKHETER

ANSVAR FOR
MEG SELV



VEIEN FRA LOKAL
IDRETT TIL OL-MEDALJE

Å BLI STILT
KRAV
TIL

Hard
kjærlighet



TRAIN HARD
FIGHT HARDER!

JOHAN KAGGESTAD

FRA TOPPTRENER TIL EKSPERTKOMMENTATOR



TOUR DE FRANCE

INTERESSEØKNING
FOR EN MINDRE
POPULÆR IDRETT:
SYKKEL

Å TØRRE Å SATSE!

Kunnskap
Begeistring
Lære opp publikum

Å BYGGE OPP
NIKE



JUST DO IT

YDMYKHET
NYSGJERRIGHET
BEGEISTRING

70/30

EGENSKAPER



SULTNE ULVER
JAGER
BEST



"JAMMEN
HADDE DET
VERT ARTIG,
GITT!"

SLUTT Å DRØM-
GJØR!

HOLDE FAST
TIL DET
SITTER



FAKTORISERINGS-
MODELLEN

FØLGE OPP
MESTRINGS-
LINJA



Å FØLGE
OPP DET
VI FOKUS-
ERER PÅ,
IKKE ALT DET
ANDRE!

DISIPLIN

i kommunikasjon:
FORSTÅR UTOVEREN DET DU SIER SOM TRENER?

i samspill:
HVA KAN JEG BIDRA FOR AT LAGET LYKKE?



FAG I BUNN +
IMPROVISERING

BRUK DE
RESSURSER
DU HAR

TRO PÅ DET
DU ØNSKER

GJØR
JOBEN!

SOFAPRATEN



VERT: ROGER GJELSVIK.

I "SOFAEN": OLE GUNNAR SØGNET
ANNE GINE HØSTETUN
KATHLEEN MATHISEN
DAG ANDERS ERIKSEN
TOMMY OLSEN
KRISTOFFER BRUN



alt er ikke
NØDVENDIGVIS
lystbetont,
MEN DU MÅ
VILLE
NÅ DET
MÅLET



nulstilling

tid til
refleksjon

BALANSE
mellom

PROFF
PERSON

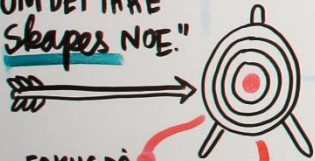
PRIVAT
PERSON

PÅ

AV

HVA ER
DRIVKRAFTEN
DIN?

"DISIPLIN HAR
INGEN VERDI
OM DET IKKE
SKAPES NOE."



FOKUS PÅ
ARBEIDS-
OPPGAVEN



MUSIKK:
Å ARBEIDE
SAMMEN FOR
Å SKAPE DEN
GODE KONSERT-
OPPLEVELSEN



"HVIS DU IKKE
LIKER DIRIGENTEN,
MÅ DU finne
en måte å
LIKE HAM PÅ"



HVA ER DET
VERSTE SOM
KAN SKJE?

IKKE VÆR SÅ
Bekymra!



SE MULIGHETS-
BILDET DER
DU ER



I NÆRINGS-
LIVET:
INKLUDERE FOLK
SELV I PROSSEN



GODE RAMMER
ER
frigjørende

MER INVOLVERING KREVER
MER AV UTØVEREN



VANSKELIG
Å MÅLE!



Innovasjon
skal inn i alle
bransjer, i
utdanningen



ikke bare
i teknologi

KREATIVITET

HVA SKAL TIL
Å FÅ GJORT DET
VI PLANLEGGER?

GJENNOMFØRINGS-
EVNE

LEDELSE



invitere
til å
komme og
bli utfordret

se personen

HVORDAN
KAN VI VÆRE
GODE MENTORER
FOR DE UNGE?

GJORT DET
EN GANG!
KAN DET
NÅ.

DE UNGE
HAR DET
TRAVELT!

FREMTRAGENDE PRESTASJONER

PETER KATES & HARMONIE
PREPARATION & THE PURSUIT OF EXCELLENCE
 THE ART & SCIENCE OF WINNING AN ORCHESTRAL POSITION.

KJETIL ANDRÉ AAMODT
DØDSANGST I KITZBÜHEL

BE RESPECTFUL TO EVERYONE ON YOUR WAY UP...

PASSION
 I WANNA DEVOTE MY LIFE TO music

COMMITTING TO ONESELF

CHOOSING TEACHER OVER SCHOOLS

LEARNING TO MASTER the AUDITION
 get familiar with the non-familiar

DO YOUR HOMEWORK!
 DRY SOUND? THE ROOM?

PRACTICE WITH AUDITIONS YOU ARRANGE ON YOUR OWN!

YOU MUST START ON THE BOTTOM WITH THE BASICS

"Det begynner med fritt fall og blir brattere..."

HVA MÅ TIL FOR Å OVERLEVE KITZBÜHEL?

SKIFERDIGHETER
 • utenfor komfortsonen
 • summen av alt du har gjort siden du var gutt

SKITEKNIKK
 • innenfor komfortsonen

FYSIKK

UTSTYR

GRUNNLEGGENDE INNSTILLING

MENTALE FERDIGHETER
 • forberedelser over lang tid
 • Dødsangst-overvinning

GALGEN-HUMOR HJELPER

PLAY! SHAUN WHITE
VILJE! MUHAMMAD ALI

SOFIE SNIPSTAD, NTNU
BOBLNDE NANOTEKNOLOGI mot KREFT

TOMMY OLSEN, MARINEJEGERKOMMANDOEN
DREPT ELLER SKADET FOR LIVET - EN FREMTRAGENDE PRESTASJON?

VI VIL FÅ MER CELLEGIFT TIL KREFTCELLENE

VIA NANOPARTIKLER

ET MÅLSØKENDE MIDDEL MEDISIN TRANSPORTERES TIL KREFTEN

MEN MÅ FÅ DE HELT FREM TIL KJERNEN!

MUSENE VÆRE leverer!

MINDRE CELLEGIFT TIL DE friske CELLENE!

VI KAN OGSÅ LEVERE MEDISIN TIL HJERNEN!

KREFTCELLEN SPISER NANOPBLENNE, SOM LØSER SEG OPP OG SPRRER CELLEGIFTEN PÅ RIKTIG STED!

ULTRALYD KAN BRUKES, LOKALT

OPPDRAG I AFGHANISTAN

MEG & TEAMET

2. MAI 2010

4 DØDE 2. HARDT SKADD

Å SPØRRE SEG SELV: HVORFOR DRIVER JEG MED DET JEG DRIVER MED?

REFORMULERE MÅLET:
 • 9 LIV REDDET
 • MYK + TØFF LEDER

ETTER HENDELSENE

KAN BARE BRY MEG OM DET JEG KAN KONTROLLERE

FAMILIE

FOKUS I ØVEBLIKKET

ARBEID I EN EKSTREM ARENA

STORE NORSKE PRESTASJONER FRA VEST

BERNT BAUGE, BFO BFO PRESTASJONER I 250 ÅR



HVA SKAL TIL FOR SUKSESS?
HØY-KVALITET I LOKALER, INSTRUMENTER, HMS, REPERTOAR, BALANSERT ARBEIDSMENNGDE (OVING/SPILLING), RYDDIG ADMIN.

VESTLANDETS STØRSTE KULTURINSTITUSJON!



BFO: INTERNASJONALT ANERKJENT & ATTRAKTIVT

ØYULF HJERTENES, BT GI MEG DE BRENNENDE HJERTER



LÆRE AV DE BESTE



...OG TRÅKKE OPPSTIEN SELV, NÅR NO ER HELT NYTT

JOURNALISTENES INDRE DRIVE - dyrke den fram

mange sjefsredaktører rekrutteres videre, vi fyller på med NYE GODE JOURNALISTER

HVORFOR HAR BT SUKSESS?

- TA IDEENE DINE VIDERE FRA KONFERANSEN!
- TA IDEENE PÅ ALVOR
 - LÆR AV HØYPRESTASJONSUTØVERE
 - DEKOD HVA DU MÅ GJØRE MER/MINDRE AV
 - GÅ SYSTEMATISK TIL VERKS - VÆR NERD
 - PITCH TIL FRA PILOT - EN GOD MÅTE Å ARBEIDE MED IDEENE PÅ

TOMMY URHAUG & ROAR GJELSVIK PRESTASJONER I VERDENSKLASSE GJENNOM 20 ÅR



VI LAGDE VÅRT EGET SYSTEM SOM FUNKET!

TENKE SELV

DET GIR MYE Å HJELPE ANDRE MED FUNKSJONS-HEMMING ER MENINGSFYLT

SKAL JEG GJØRE DET 4 ÅR TIL, MÅ JEG VILLE DET 100%.



glede over å se at ting FUNKER!



LA OSS SKRYTE LITT:



universitets- & høyskolebyen



folket er gullet!