



KLANGBUNN



ARBEIDSHEFTE
med de
VERKØYENE
du TRENGER

KLANGBUNN

ET PROGRAM FOR Å JOBBE SAMMEN OM
FELLES MÅL OG ET GODT ARBEIDSMILJØ
I HØYPRESTERENDE YRKER INNEN KUNST OG KULTUR



om KLANGBUNN

Klangbunn er utviklet for å hjelpe med å trene på samarbeid mot felles mål og fremme et positivt arbeidsmiljø i yrker med høye krav til prestasjon.

Et godt arbeidsmiljø krever kontinuerlig arbeid, selv når alt fungerer bra – det er både forebyggende og styrkende.

Med en strukturert tilnærming blir det enklere og tryggere å adressere utfordringer underveis, samtidig som det skapes en kultur for å ivareta et trygt og støttende miljø. Programmet gir ledere verktøy for å etablere møteplasser som styrker samarbeid, fellesskap og lederskap.

Hovedpunkter:

- Trene på samarbeid og fremmer et positivt arbeidsmiljø i prestasjonskrevende yrker
- Bygge trygghet og fokus i gruppen
 - avgjørende for store kunstneriske opplevelser og topprestasjoner
- Styrke både individuell og kollektiv utvikling
- Forplikte deltakerne til selvledelse og aktivt medansvar

For å skape noe stort må vi tørre å utfordre hverandre og ta risiko – hver for oss, men også sammen.

Programmet Klangbunn er utarbeidet av Monica Borg Fure i Talent Norge, i samklang med Nasjonalballetten. Programmet er inspirert av Elitecoach-programmet på Olympiatoppen og bygger på kunnskap fra Monica Borg Fure sin masteravhandling «Ja vis meg da! Du vet den følelsen når hjertet mykner» fra 2015 (CBS)

Programmet er utviklet i prosjektet 'Sammen om like muligheter', som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. En stor takk til Liv Hemmestad for kloke innspill og solid rådgiving i dette arbeidet med å utvikle Klangbunn, og til aktørene i Nasjonalballetten.

Dette programheftet er illustrert av Esther Buchmann.

Hvis dere ønsker at Monica skal være med i oppstart av Klangbunn hos dere, eller avvikle hele/deler av workshopene, ta kontakt med Monica Borg Fure: monica@talentnorge.no

KORT om KLANGBUNN



HVA ER KLANGBUNN?

Et program for å jobbe sammen om FELLES MÅL og et GODT ARBEIDSMILJØ i høypresterende yrker.

HVORFOR GJENNOMFØRE?



Et godt arbeidsmiljø kan bidra til at hver enkelt OG gruppen utvikler og styrker sitt kunstnerskap og arbeid.

FOR HVEM?

For grupper eller ensembler med individuelle og kollektive prestasjoner innen kunst og kultur.



VARIGHET



eller så lenge dere er en gruppe.

MER til **LEDEREN**

GJENNOMFØRING



FOKUS PÅ ARBEIDSMILJØ & TRYGGHET

Å lede et topprogram er både krevende og spennende. For å oppnå solide resultater og god utvikling, både for programmet og den enkelte kunstner, er et godt arbeidsmiljø avgjørende. Trygge omgivelser skaper grobunn for utvikling og er essensielt for å sikre sterke prestasjoner.

LEDERENS ANSVAR

Som leder er det ditt ansvar å legge til rette for en positiv og inkluderende arbeidskultur i tett samarbeid med teamet ditt. Klangbunn er et verdibasert program som kan være et nyttig verktøy i deres prestasjonsarbeid.

KLANGBUNN INN I ÅRSHJULET

For å få best mulig utbytte av programmet, bør dere planlegge gjennomføringen i tråd med deres eget årshjul, slik at det blir et nyttig supplement til deres pågående arbeid. En avgjørende forutsetning for suksess er at både du og resten av teamet forplikter dere til deltakelse og gjennomføring.

FÅ HJELP

Hvis dere ønsker en mer grundig oppstarts-samtale eller anbefalinger om hvilke workshops som passer best for dere, er vi gjerne behjelpelige. Ta kontakt med Monica Borg Fure i Talent Norge: monica@talentnorge.no



PROGRAMMETS INNHold

KLANGBUNN ER EN 3-TRINNS VERDIKOMPOSISJON:

Klangbunn er delt opp i tre faser. Det er spesielt viktig å gjøre oppgavene i fase 1, for å legge viktig grunnlag for de ulike workshopene som kommer etter.

1 OUVERTURE

Forberedelsessamling:

- Forventningssjekk
- Verdi-workshop
- "Forpliktelses-kontrakt"

2 KLANGBUNN I PRAKSIS

Workshops

- To til tre workshops per år med ulike tema, som gir gruppen viktige verktøy for å bygge et godt miljø for læring og utvikling

3 SISTE SATS

Veien videre:

- Redigere forpliktelses-dokumentet

KONTINUERLIG EVALUERING UNDERVEIS

1 OUVERTURE

Første steg er å holde en FORBEREDELSESSAMLING

Her skal dere bli kjent med gruppens
FORVENTNINGER **1**, finne gruppens egne
VERDIER **2** og FORPLIKTE dere til prosessen **3**

OPP GAVE

1 FORVENTNINGSSJEKK

1 ENKELTVIS



- Skriv ned, så alle kan se:
Hva er mine
FORVENTNINGER til
Klangbunnprogrammet?



PÅ STORT
ARK



POST-
ITS



MENTIMETER.COM

2 GRUPPEVIS



AVKLARE/BEVISSTGJØRE:

DISKUTER:

- Hvordan se seg selv utenfra og andre innenfra?
- Hvordan skal man være i prøver og trening?
- Hvordan kan hver enkelt gjøre en forskjell?

1
OUVERTURE

OPPGAVE
2

VERDIER



- For å skape en trygg og god arbeidskultur i et høypresterende miljø er det avgjørende å forankre arbeidet i felles verdier.



- Disse verdiene utvikler dere sammen i en pre-workshop før resten av Klangbunn-programmet gjennomføres. De skal fungere som et styringsverktøy i alle aktiviteter i programmet.



- Verdiene skal være praktiske, relevante og enkle å praktisere i hverdagen. De skal fungere som et verktøy for både dialog og samhandling, slik at de blir en naturlig del av arbeidskulturen.



- Dere kan velge blant allerede utarbeidede verdier, bruke eksisterende verdier fra tidligere arbeid eller utvikle nye sammen.



- Det viktigste er at dere i fellesskap velger 2-3 verdier som skal være retningsgivende for arbeidet i programmet.

WORKSHOP om VERDIER



Finn deres EGNE VERDIER!
Her kan dere velge fra en liste
som vi i Klangbunn har utviklet,
eller lage deres egne.

KLANGBUNNS Verdimeny

- TA ANSVAR
- FOR Å BIDRA TIL
GODT ARBEIDSMILJØ
- SPØR,
IKKE ANTA
- ÅPENHET
- OPPMERKSOM PÅ EGET
- KROPPSSPRÅK
- DET KOLLEKTIVE
SOM DRIVKRAFT
- RESPEKT/VERDSETTE

Hva er viktig for oss når vi
skal jobbe sammen?
Hvordan skal vi gjøre
verdiene til våre?
Hvordan skal vi være i prøver
eller på trening?



1 I PLENUM

DISKUTÉR HVILKE
VERDIER DERE
VIL HA

VELG
3
VERDIER

2 FYLL INN VERDIENE I FORPLIKTELSES- DOKUMENTET



3 ENKELTVIS

Før signering, skriv ned så alle ser:
Hvordan skal du bruke verdiene i egen
praksis? Hvilke konsekvenser får
verdiene for min hverdagspraksis?

4 I PLENUM

Gå gjennom det dere har svart. Få tips
fra gruppen som du selv også kan bruke.

FORPLIKTELSES- dokument

KLANGBUNN:

Et program for å jobbe sammen om
felles mål og et godt arbeidsmiljø i
høypresterende yrker.

VISJØN:

Skape et godt miljø for læring,
utvikling og samskaping i høy-
presterende yrker.

VERDIER:

Verdiene i klangbunn er
utarbeidet i samarbeid mellom
ledelsen og deltakerne.

DELTAKERNES ANSVAR:

- Ta ansvar for å samarbeide og gjennomføre
programmet.
- Omfavne Klangbunnverdiene i daglig praksis.
- Gjøre sitt beste for å skape et positivt arbeidsmiljø
gjennom de avtalte verdiene i programmet.

VÅRE VERDIER:

1 2 3

DATO:
STED:

SIGNATUR

KONTINUERLIG EVALUERLING

HVORFOR BRUKE TID PÅ Å EVALUERE?

Regelmessige innsjekk om hvordan gruppen har det og hvor dere er på vei vil kunne bidra til at dere utvikler og styrker deres kunstnerskap ytterligere. En sunn evalueringskultur gjør gruppen trygg og samlet.



FØLG ÅRSHJULET

Klangbunn anbefaler at dere evaluerer kort og ofte i løpet av programperioden: hver gang dere har vært i en prosess eller nådd et sentralt mål i deres arbeid.

EVALUERINGSOPPGAVE



① GRUPPEVIS



Bli enige om 3 ting på hvert punkt:

- Hva vil du beholde?
- Hva vil du forsterke?
- Hva vil du forkaste?

② PLENUMSARBEID



Del det dere ble enige om med de andre.



WORKSHOPS

2

KLANGBUNN I
PRAKSIS

HVORFOR WORKSHOPS?

Workshopen dere gjennomfører vil hjelpe og bidra til å bygge et godt miljø for læring og utvikling. Klangbunn har utviklet en meny med tematiserte workshops som dere kan benytte. Hver workshop er utformet for å skape åpenhet og klarhet rundt gruppens samlede kunnskap og kompetanse. Dette bidrar både til å styrke relasjonene i teamet og til å synliggjøre den verdifulle ekspertisen som finnes internt. Den samlede kompetansen i teamet fungerer som en felles verktøykasse som alle kan dra nytte av.

PRAKTISK



GJENNOMFØR

2-4

WORKSHOPS I ÅRET



VARIGHET:
ca **1,5** TIME



UTSTYR:

- EGNET ROM
- POST-ITS, PENNER
- STORE ARK
- MENTIMETER.COM



KLANGBUNNS WORKSHOPTEMAER

Velg mellom temaene på de neste sidene, ut ifra gruppens behov i programperioden.



Før hver workshop gjennomføres en **5** minutters innsjekk, kalt

PRELUDIUM.

Her sjekker alle hvordan verdiene gjøres i praksis, og ikke bare er flotte ord i starten av programmet.



Still spørsmålet:
HVORDAN HAR JEG BRUKT VERDIENE I MIN HVERDAGSPRAKSIS?

Gjør svarene synlig for alle - bruk Mentimeter, post its eller stort ark.

1

HUSK PRELUDIUM



5 min.

Arbeid ENKELTVIS:
Hvordan har jeg brukt
Klangbunnverdiene i min
hverdagspraksis?



Gjør svarene
synlig for alle



2

Arbeid GRUPPEVIS, DISKUTÉR:

↳ HVORDAN KAN DERE
BRUKE GRUPPENS
KUNNSKAP OG
KOMPETANSE SOM
REDSKAP FOR LÆRING?



- For alle - det KOLLEKTIVE?
- Hva vil det si for MEG, INDIVIDET?
- Hva kan GOD ENSEMBLETRYGGHET bety?
- Hvordan komponere sammen?

HVORDAN BRUKE GRUPPEN SOM REDSKAP FOR LÆRING



SKRIV NED
DE 3 VIKTIGSTE
EGENSKAPENE DENNE
GRUPPEN HAR ♥

3

i PLENUM:

Hver gruppe
deler med de
andre gruppene.



WORKSHOPTEMA

mine NOTATER

1

HUSK
PRELUDIUM



5 min.

TIPS:

- Aktivt lene seg inn i situasjonen
- Stille seg i lytteposisjon til personen/gruppen
- Spør! Det er tidsbesparende

2

DISKUTER GRUPPEVIS:

- Hopper vi over ansvaret og muligheten vi har til å gjøre en forskjell?
- Hvordan kan vi ta ansvar for elefantene, på bakgrunn av disse påstandene:

- Vi påvirker hverandre
- Du er her derfor er jeg
- Å være i harmoni
- Tiden du er i vil alltid bære fortid, nåtid og fremtid
- Kunsten å fange øyeblikket
- Se deg selv utenfra og andre fra innsiden

SKRIV NED 3 TING GRUPPEVIS

3

Del de tre funnene i PLENUM

HVORDAN ER
VI **MODIGE**
OG TAR
ANSVAR FOR
ELEFANTENE
I ROMMET



TA ANSVAR FOR
ELEFANTENE



WORKSHOPTEMA

mine NOTATER

1

HUSK PRELUDIUM



5
MIN

2

DISKUTER GRUPPEVIS:

- Hva betyr det å arbeide alene, men sammen?
- Kan man hente inspirasjon fra andre for å bli bedre selv? Hvordan er det mulig?
- Hva er ditt ansvar som du kan forplikte deg til, for å ha et godt arbeidsmiljø?

3



Arbeid ENKELTVIS

- Hvilken rolle har jeg i ensemblet?
- Hvilken rolle får jeg i ensemblet?
- Hvilken rolle vil jeg ha i ensemblet?



4



Vil du dele med de andre i PLENUM?

HVORDAN
KAN DERE
ANVENDE
VERDIENE
FOR Å BLI
MER BEVISST
OM EGEN
ROLLE?

ROLLER som VERKTØY
VI ANGÅR HVERANDRE



WORKSHOPTEMA

mine NOTATER

• HELE KROPPEN

KAN BRUKES
SOM INSTRUMENT
FOR
SAMHANDLING
& KOMMUNIKASJON



TANKENE +
ORDENE
+
FYSISKE
HANDLINGER

MED INSTRUMENT
MENES:

• SANSER • STEMME •
• KROPP • TILSTEDEVÆRELSE



DET VI GJØR ER OFTE
I KROPPENS
MINNE

• VÅRE
HANDLINGER
PÅVIRKER
HVERANDRE
OG GRUPPEN



1 HUSK PRELUDIUM



5 min

2 Arbeid GRUPPEVIS:

DISKUTER:

- Hvordan kan du være mer oppmerksom på egne handlinger i samklang med andre?
- Hva skal til for å skape trygge og gode forventninger som også er realistiske?
- Hvilke muligheter har vi med vårt kroppsspråk? Og hvordan være bevisst på hva du trenger når?

3 Arbeid ENKELTVIS:



- Skriv ned for deg selv:
- Hva vil du beholde? (2 ting)
 - Hva vil du forsterke? (2 ting)
 - Hva vil du forkaste? (1 ting)



mine NOTATER

1 HUSK PRELUDIUM



FORPLIKTELSE
TIL ARBEIDET OG
GRUPPEN
i PRAKSIS

+

VÆRE EN
BEVISST
AKTØR
i EGET LIV

2

DISKUTER GRUPPEVIS:

- Hvordan kan dere som gruppe skape god hverdagspraksis for å ha høy disiplin, og forpliktelse til hverandre?
- Hvordan kan god disiplin bidra til det gode arbeidsmiljøet som respekterer mangfold og overtakelse av ulike perspektiver i arbeidet?
- Hvilke tre viktigste regler når det kommer til disiplin vil dere forplikte dere til i gruppen?

DISIPLIN SOM VERKTØY



WORKSHOPTEMA



HVA
INSPIRERER
DEG?

HVORDAN
KOMPONERE
SAMMEN?

3

i PLENUM:

- Presenter
gruppens tre
viktigste regler



mine NOTATER



ET RIKT KUNST- OG KULTURLIV
TRENGER MANGE ULIKE

**STEMMER, PERSPEKTIVER,
HISTORIER & UTTRYKK**

- Hvordan kan gruppen som redskap for læring bidra til å ivareta alle perspektiver på en utviklende og utvidende måte?

1 HUSK PRELUDIUM

5
MIN



2 Arbeid GRUPPEVIS:

Still spørsmålene:

- Hva hvis alt kan være annerledes?
- Hva om alt blir snudd på hodet?
- Hva inspirerer DEG?
- Hvordan får du denne inspirasjonen?



SKRIV NED GRUPPENS
INSPIRASJONS-
KUNNSKAPSBANK!

3 i PLENUM:

Del innholdet i
kunnskapsbanken
med de andre.



mine NOTATER

①

**HUSK
PRELUDIUM**



②

Hvordan har arbeidet skapt en mer solid klangbunn for å jobbe sammen om felles mål og et godt arbeidsmiljø i høypresterende yrker?

③



Hva er likt? Er det noe som er endret eller utviklet?

④

Hva tar dere med dere videre fra det gamle og inn i ny periode med Klangbunn?



⑤

Juster forpliktelsesdokumentet slik at det er klart til neste sesong av Klangbunn.

På slutten av året tar dere opp forpliktelsesdokumentet som dere lagde i starten av Klangbunn-perioden.



SISTE SATS

Workshop med tema: Redigere forpliktelsesdokumentet - hva skal vi beholde, forsterke og forkaste

mine NOTATER

Kolofon

Programmet *Klangbunn* er utarbeidet av Monica Borg Fure i Talent Norge, i samklang med Nasjonalballetten. Programmet er inspirert av Elitecoach-programmet på Olympiatoppen og bygger på kunnskap fra Monica Borg Fures masteravhandling «Ja vis meg da! Du vet den følelsen når hjertet mykner» fra 2015 (CBS).

Programmet er utviklet i prosjektet ‘Sammen om like muligheter’, som er støttet av Sparebankstiftelsen DNB. En stor takk til Liv Hemmestad for kloke innspill og solid rådgivning i dette arbeidet med å utvikle *Klangbunn*, og til aktørene i Nasjonalballetten.

© Talent Norge 2025

Prosjektleder:
Monica Borg Fure,
Talent Norway

Tekst og innhold: Monica Borge Fure
Illustrasjon: © Esther Buchmann

Design:
Blunderbuss

2. Opplag: 100
Trykk: Fladby AS
Papir: Olin 150/300 gsm





KLANGBUNN

— et program for å jobbe sammen om felles mål og et godt arbeidsmiljø i høypresterende yrker innen kunst og kultur.