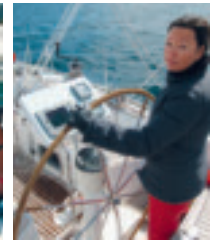


# HAVSEILEREN KATARSIS

## STAVANGER



Lagbygging og relasjonsutvikling  
for bedrifter og organisasjoner

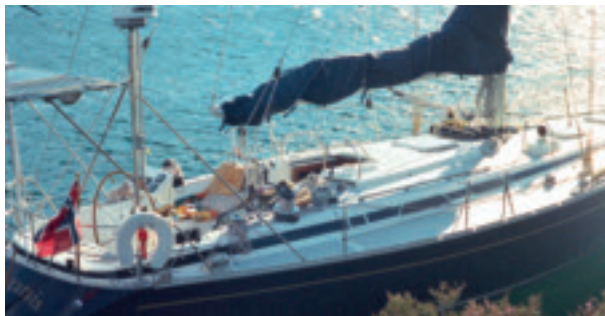
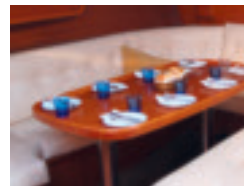
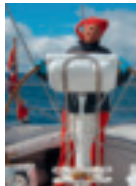
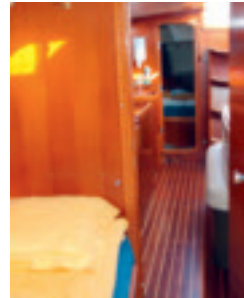


## Katarsis 46 fot Grand Soleil

En vakker, klassisk og funksjonell seilbåt med gode seilegenskaper og robust konstruksjon. Sikkerheten er prioritert og alt nødvendig sikkerhetsutstyr er på plass. Det meste av moderne elektronisk utstyr finnes også om bord.

Med en bredde på 4.40 har båten god plass også innvendig. Romslig salong, velutstyrt bysse, to bad og tre lugarer gjør at mange kan bo komfortabelt om bord.

Når seilene fylles og motoren skrues av, brer det seg en spesiell stemning og stillhet ombord. Da er det den direkte kontakten mellom menneske og natur som utgjør rammene omkring samværet.



LAGBYGGING OG RELASJONSUTVIKLING I REGI AV PSYKOLOGSPESIALISTENE RASMUS SAND OG TORFINN ESPEDAL, OMBORD I SEILBÅTEN KATARSIS:

*Livet ombord byr på en unik ramme for både sosialt samvær og uforglemmelige naturopplevelser. Ofte er mannskapet som går i land mye mer sammensveiset enn det som mønstret på.*



## Bedre samarbeid - og minner for livet

Sammen er vi bedre, og i Katarsis setter vi fokus nettopp på samarbeid. Livet ombord tydeliggjør hvordan trivsel og måloppnåelse avhenger av hvert enkelt. Her deltar alle, og ingen kan "melde seg ut". Underveis jobber vi med å utvikle godt samspill, gode relasjoner og økt rollebevissthet. En sentral målsetting er at den enkelte skal få en positiv opplevelse av innsikt i egne styrker og svakheter.

Å være forskjellige, men likeverdige, gir god gruppekomposisjon og rom for den enkelte. Under kyndig veiledning settes fokus på å styrke samarbeidet i gruppen, løse samarbeidsproblemer og tydeliggjøre hver enkelt for seg selv og andre. Opplegget gir den enkelte, og gruppen, mulighet for vekst og utvikling.

Vårt opplegg tilpasses den enkelte bedrift eller organisasjons behov og ønsker. Vi tilbyr også oppfølging med fokus på utviklingsområder som har blitt synlige både for den enkelte og for gruppen. Det er ikke nødvendig å kunne seile for å delta på dette opplegget.

Vi starter med en teoretisk/praktisk presentasjon samt sikkerhetsgjennomgang. Etterpå kartlegges deltakerne, og får sine instruksjoner. Gruppen organiserer seg og planlegger turen: Fordeling av oppgaver, innkjøp av mat, innkvartering.

Vi avslutter med evaluering og refleksjon. Hver enkel får konstruktiv tilbakemelding på seg selv og sin atferd. Målet er at alle har økt innsikt i egen styrke, og vet mer om hvilke områder man kan utvikle seg på.

*“Du trenger ikke være dårlig for å kunne bli bedre”.*

Torfinn Espedal



Rasmus Sand



Om oss: Rasmus Sand og Torfinn Espedal er psykologer og spesialister i klinisk psykologi. I tillegg til privatpraksis ved Dialog Psykologsenter i Stavanger, driver de med selvutviklingsgrupper, samt foredrag og kursvirksomhet for bedrifter og institusjoner. Espedal, som eier båten, har seilt i mer en 30 år og ledet mange Nordsjøkryssinger med ulike gruppesammensetninger. Sand er også erfaren båtmann og har selv en motorseiler.

Lagbygging ombord i Katarsis er å regne som skreddersøm, både når det gjelder innhold og varighet. Det er ikke nødvendig å ha seilt før. Vi lager også opplegg rettet mot kundepleie eller relasjonsbygging med samarbeidspartnere.

Vår erfaring tilsier at en tett dialog med vår oppdragsgiver gir det beste resultat. Kontakt oss gjerne for mer informasjon og referanser.

#### *Kontaktinformasjon:*

Torfinn Espedal, telefon 51 52 91 26. mobil 982 13 330

e-post: [torfinn.espedal@hesbynett.no](mailto:torfinn.espedal@hesbynett.no)

Rasmus Sand, telefon 91 83 09 67

Dialog Psykologsenter

St. Olavsgt. 13 D, 4005 Stavanger

