



## 8 veckors program för ledare, chefer och entreprenörer

Fjällvandring, Sylarna.

[www.elementair.se](http://www.elementair.se)

Vandra mot Sylarna, 1761 möh. När du packar ryggsäcken vet du att det är något spännande på gång! Så tänker vi inför denna fjällvandring som utgår från Storulvåns fjällstation och går mot Sylarna. Om du har gått den klassiska Jämtlandstriangeln så har du sett Sylmassivet, Jämtlandsfjällens högalpina centrum med skarpa bergssidor. Vi kommer att tälta vid Sylarna och njuta av utsikten och den klara fjällluften men också vandra med packning, både på leder och i orörd terräng.

Utveckla ditt ledarskap mitt i naturen. Samtidigt som du vandrar utvecklar du ditt ledarskap. Du gör det tillsammans med de andra deltagarna och oss coacher. Du utgår från vad du vill kunna som ledare och innan turen så gör du en *behovsanalys*. Tiden tillsammans på fjället är en del av den integrerade ledarskapsträningen.

8 veckors ledarskapsprogram. Fjällturen är på fyra dagar men hela programmet är på totalt 8 veckor (tre veckor före och fem veckor efter). Förberedelserna består i att testa utrustningen inför vandringen men också välja fokusområde för ditt ledarskap, beroende på din behovsanalys (*Transformerande ledarskap* eller *Adaptivt ledarskap*).

Det personliga utvecklingsarbetet efter fjällturen sker i din vardag i situationer du kan träna ditt ledarskap. Du kommer att ha tillgång till en digital utbildningsplattform och regelbundna onlineträffar. Du får återkommande uppgifter och coaching under dessa veckor så att du har möjlighet att utvecklas så mycket som möjligt.

**Turplan.** Från Storulvån är planen att vi först vandrar sydöst på leden över Handölan och mot Gåsen. Det är en lättgången led längs älven som leder mot Tjallingen och foten av Bunnerfjällen. När vi vandrar får alla träna på grunderna i ett transformerande ledarskap samtidigt som vi njuter av den friska fjälluften. Det blir en bra första dag där vi lär känna varandra och varandras utmaningar. Du får möjlighet att reflektera över din egen motivation och vilka faktorer som påverkar den - och vilka möjligheter du har att förändra. Vi kommer inte

vara utmattade till första nattlägret och finns gott om tid att slå läger. Tjallingen är en fin plats som används aktivt av samebyn som driver renskötsel i området. Det finns möjlighet att tvätta sig och hämta vatten i de närbelägna vattendragen. Du avslutar dagen med en personlig reflektion om hur dagens händelser är kopplade till det ledarskap du vill utveckla.

*Dag 2* startar vi tidigt. Antingen går vi över bron eller så vadar vi över Handölan. Sedan följer vi leden upp över högplatån mot Sylarna. Här har

vi flera möjliga vägval och målet är att tälta nedanför Sylarnas fjällstation. Sylarna är Jämtlandsfjällens alpina centrum och tältplatsen är omgiven av höga toppar, marken är karg och vädret kan vara hårt. Men som alltid när insatserna stiger så kan utfallet också bli fantastiskt – platsen är magisk när förhållandena är rätta. Du får tillfälle att pröva kontemplativ träningen som en naturlig del av dagen. Du får också tillfälle att prata med oss coacher om din egen utveckling som ledare och person utifrån de behov av utveckling du formulerat före och under turen.



*Dag 3* är öppen för olika möjligheter beroende på de aktuella väderförhållandena. Storsylen med sina 1761 möh finns på många 'bucket list'. Vi kommer att ta beslut för dagen och väva in din ledarskapsutmaning på bästa sätt. Du får möjlighet att reflektera tillsammans med de andra deltagarna och oss coacher. Dessutom får du ta del av hur vi coacher praktiskt agerar i vårt ledarskap under dessa dagar. Tredje nattlägret blir antingen vid Sylarnas fjällstation eller en bit ner i dalen. Dagen avslutas med en reflektioner, enskilt eller tillsammans.

*Dag 4* kommer vi att söka obanad terräng och mindre vandrade stigar tillbaks mot Storulvåns Fjällstation. Det finns utrymme att komplettera med det som ännu inte blivit gjort under turen. Väl framme avslutar vi dessa dagar genom att summera våra viktigaste lärdomar. Vi planerar också för nästa steg, dvs det utvecklingsarbete vi kommer att göra kommande veckor. Ni skapar små grupper eller buddies som följer varandra genom återstoden av programmet.



#### Förberedelse (startar ca 3 veckor innan turen).

1. Fylla i en behovsanalys
2. Delta i ett uppstartsmöte online
3. Göra minst 2 st 10-15 km egna vandringar med 10+ kg. Använd samma skor som du avser att använda på turen.
4. Fylla i en enkät för motivation (CAR-MA)
5. Om *Transformerande ledarskap* genomföra en Leadforward-enkät
6. Om *Adaptivt ledarskap* göra en *Immunity Map*

#### Efter fjällturen (sträcker sig totalt ca 5 veckor efter turen).

1. Göra veckovisa skriftliga reflektioner i Google Classroom
2. Arbeta med dina uppgifter som du satt upp för dig själv eller som du får från oss
3. Ta hjälp av och hjälpa din "buddy" eller arbetsgrupp
4. Delta i minst 2 st möten online
5. Skriva en utvärdering

#### INNEHÅLL OCH TIDER

**Torsdag:** 12.00 Lunch Storulvån. 13.00 Start vandring med fokus på motivation och lära känna varandra

**Fredag - Lördag:** Vandring integrerat med ledarskapsträning (transformerande, adaptivt, systemiskt och kontemplativt)

**Söndag:** Avslutande vandring. Summering och nästa steg. 14.00 avslut, Storulvåns fjällstation.

**Anmälan.** Anmäl intresse [här](#).



ELEMENTAIR  
ÅRE

**Utrustningslista.** Du behöver följande på vandringen:

- Tält (en eller två personers fjälltält)
- Kök och gas/bränsle för en vecka (1x240 grams gas ska räcka)
- Sovsäck (3-säsongssovsäck eftersom vi kommer sova på höjd)
- Liggunderlag + sittunderlag
- Ryggsäck 75 l (bör räcka, ev mindre om du delar tält/kök)
- Vandringsbyxor
- Fleecetröja/jacka (gärna med windbreaker)
- Förstärkningsjacka
- Fullt regnställ (vattentätt och i funktionsmaterial som andas)
- Vandringskängor (vattentäta)
- Vadarskor/sandaler/crocs
- Keps/mössa/vantar
- 2 par kalsonger i ylle (ett att gå i och ett att byta med) och 1 par långkalsonger
- 2 par ylle underställströjor (en att gå i och en att byta med)
- 2 par tunna liner socks och 2 par midweight yllesockor
- Solglasögon

**Mat.** All mat bärs med från start men det finns möjlighet till komplettering vid Sylstationen efter 2 dagar. Totalt är det 3 frukostar, 3 luncher och 3 middagar. Snack och godis för raster och kaffe/te etc. Hämta gärna inspiration för mat [här](#).

**Extra stuff.** Ta även med dig karta, kompass, kamera, toalettartiklar, öronproppar, solskydd (30+), kniv, första hjälpen kit, rain cover bag, vattenflaska, liten handduk, powerbank, matkit och diskutrustning.

Aktuell information och ytterligare expertråd ges innan start. Om du behöver låna något så kan vi se om vi kan fixa det.



Naturligt vis.



ELEMENTAIR  
ARE