



Foredrag med EKY Kompetanse



EKY Kompetanses 90 minutter lange foredrag og workshops har fokus på hvordan vi skal virke sammen på arbeidsplassen og dermed gjøre hverandre gode. Kursene kan tilpasses alt fra 5 - 100 personer.

"Jeg jobber jo bare her..."

Arbeidsmiljøets kraft i krevende tider. Gjennom eksempler, humor og øvinger får du nyttige tips til hvordan bygge en sterk kultur der vi drar lasset sammen.

"Du og jeg og vi to"

Praktisk tilnærming som tar for seg sentrale element i all kommunikasjon. Hvert område belyses av eksempler, historier, oppgaver og øvinger. En verktøykasse til bruk på arbeidsplassen.

"Ja kom alle sammen - bli med"

Utvikling av team og hvordan få mennesker til å virke sammen og hvordan skape de gode lagene.

Motivasjon, mestring og arbeidsglede!

Skap en kultur på arbeidsplassen som fremmer motivasjon, mestring og læring. Enkle oppgaver og grep for motivasjon og mestring.

Tydelig, trygg og modig ledelse.

Et skråblikk på ledelse, lederrollen og hvem er du som leder.



Petersen Konsult tilbyr meningsfylte kurs



Tony Petersen er autorisert ambulansarbeider med videreutdanning i paramedisin. Han har jobbet 17 år i ambulansetjenesten med praksis på luftambulanser, ambulanser og akuttmottak i New York City, Florida og Johannesburg. Tony har også arbeidet med akuttpsykiatri, som livvakt og i fengsel, og er instruktør i kampsporten Krav Maga.

Grunnkurs i førstehjelp

Tidsbruk 2-3 timer. Grunnkurs i førstehjelp. Temaene som gjennomgås er opptreden på skadested, varsling og livbergende førstehjelp som luftveishåndtering, stansing av blødninger og HLR. Teori og praksis. Kurset skreddersyr deres ønsker og behov.

Kurs i bruk av hjertestarter

Tidsbruk 2-3 timer. Kurset fører til godkjenning av hver enkelt kursdeltager i Norsk Førstehjelpsråd. Maks 12 deltagere per gjennomføring.

Førstehjelp for dere som arbeider med strøm

Tidsbruk 3 timer. Dette kurset dekker kravene om førstehjelp i forskrift om sikkerhet ved arbeid i og drift av elektriske anlegg.

Kurs i konflikthåndtering

Tidsbruk ca 2,5 timer. En time med teori om psykologi og kroppsspråk, og en time med praktisk selvforsvar basert på Krav Maga. Dette kurset er godkjent av Arbeidstilsynet som tiltak i en risikovurdering om trussel og vold på arbeidsplassen.



Foredrag med Ennea



Dorte Lie fra Ennea bruker Enneagrammet og dets 9 personlighetstyper som utgangspunkt for sine underholdende og lærerike foredrag.

Livet uten Antibac og munnbinc, hvordan var det nå igjen?

Humoristisk foredrag om tiden etter korona. Om hvordan vi på forskjellig måte har håndtert nedstengning, karantener, hjemmekontor og Antibac. Tidsbruk ca 1,5 time, tilpasses deres ønsker.

Hvorfor er alle andre så rare?

Dette er en morsom og lærerik reise gjennom de 9 personlighetstypene i Enneagrammet. Tidsbruk er på 1 til 3 timer, tilpasses deres ønsker.

Smiler de andre når du kommer, eller går?

Et foredrag om kommunikasjon, feedback og samarbeid. Tidsbruk er på 2 til 3 timer, tilpasses deres ønsker.

Foreldrerollen

Få innsikt i egne reaksjonsmønstre, se oss selv litt utenfra og få en forståelse for hvordan andre, og spesielt våre barn, ser oss.



Foredrag med Atle Haglund



Atle Haglund inspirerer og motiverer bedrifter til å utvikle mer positive forhold til endring, utfordringer og til å ikke bruke energi på bagatellene som oppstår i hverdagen.

Atle Haglund har lært å nå mål og å ha et positivt perspektiv på livet, etter at han fikk muligheten til å bygge seg opp igjen etter en bilulykke i 1973 hvor begge beina måtte amputeres. Han kunne ikke annet enn å velge livet i stedet for å sitte og gruble. Dette førte til at store mål ble nådd, og i dag sitter han igjen med masse kompetanse innen måloppnåelse, endring og idrett. Han har deltatt i 7 paralympics, vunnet 5 gull og satt flere verdensrekorder.

Atle har i mer enn 10 år holdt inspirasjonsforedraget «Dine grenser» for små og store lag, foreninger og firmaer innen alle typer bransjer. Foredraget passer best for ALLE mennesker – enten det er et kick-off arrangement, en fagkonferanse eller en teambuildingssamling hvor du ønsker et påfyll av inspirasjon.

Foredragene har en positiv tone som leder dere inn i en optimistisk holdning. Dere vil se både omgivelsene og dere selv med helt nye øyne. Med fokus på å skape relasjoner og er foredraget bygget på en dobbelt målsetting om å «reise» seg selv, samtidig som man har et idrettslig livsmål.



Innendørs skyting med salongrifle



Nær hotellet finnes det en 15 meter innendørs skytebane, med elektroniske skiver. Her får dere testet treffsikkerheten med salongrifle.

Instruksjon og veiledning fra instruktøren. En annerledes aktivitet for dere som vil gjøre noe nytt. Aktivitetene passer for 5 - 10 personer og har en tidsbruk fra 60 minutter.

Aktiviteten kan kombineres med en annen aktivitet, da kan det være flere deltagere enn 10 personer.



Frisbeegolf på Stevningsmogen



Ta en tur på den nye frisbeegolfbanen på Stevningsmogen Fritidspark.

Aldri spilt frisbeegolf før? Vi hjelper til med instruktør og utstyr sammen med vår samarbeidspartner Friluftsbua.

Frisbeegolf er en morsom lavterskelaktivitet hvor alle kan være med!



Gokart



Lampeland Hotell samarbeider med Halstenrud Gokartutleie på Sigdal Motorsenter for en fartsfylt og spennende opplevelse.

Sigdal Motorsenter har en av Norges tøffeste baner det kjøres utleiekarter på. Banen er 750 meter lang og 7 meter bred, i tillegg er den kupert. Her er det arrangert store internasjonale løp.

Utleiekartene kommer opp i en fart på 50 km/t på langsiden. En fartsfylt opplevelse når man sitter så nærme bakken som i en gokart.

Halstenrud Gokartutleie i Sigdal tilbyr kjøring på bane i Sigdal (45 minutter i bil fra hotellet), samt på Basserudåsen i Kongsberg (30 minutter i bil fra hotellet).



Lampeland Quiz



For å skape stemning i gruppa kan vi anbefale vår quizmaster til en artig, utfordrende og lærerik spørrekonkurranse som krever samarbeid, logisk tenking og en liten dose humor.

Med blant annet musikalske innslag og ulike quiz-temaer.

Lampeland-quiz passer fra 15 personer, og har en tidsbruk på 90 minutter.



Stand up med Jan André Olsen



Jan-André er en underholdningsartist som tilbyr både stand up, akustisk moro og kan likeså være deres konferansier for hele kvelden.

Han har lang erfaring med å underholde både små grupper til større eventer.

Les mer på hans hjemmeside www.janandreolsen.no



Ølsmaking av lokalt øl fra Rollag



Ølsmakingen gir deg...

- Grunnleggende ølkunnskap
- Historien om Numedal Stasjons Bryggeri
- Smaking av 4 øltyper

Numedal Stasjons Bryggeri er et lite bryggeri som holder til på Rollag stasjon. Ølsortene er kalt opp etter stasjoner på den nedlagte Numedalsbanen.

Bryggeriet startet opp i 2014, og har 5 del-eiere. Kjetil Torsrud er brygger og daglig leder. Det finnes i dag 8 øltyper for salg. Alle typer øl er overgjæret og karbonisert på flaske.

Produktene preges av kvalitet og gode smaksopplevelser.

Per Morten Hegna er til daglig lærer. Han er en kunnskapsrik ølkjenner som vil lede oss gjennom seansen med historier og vidd.

Tidsforbruk: ca 1,5 time.

Ølsmaking eller akevittforedrag



Gustav er kjent som en svært engasjert og underholdende foredragsholder. Han har skrevet tre ølbøker. Han har vært ølanmelder i VG og deltatt som ølekspert i TV-programmer både på NRK og TV2.

Ølsmaking

Dere smaker på øl fra Norges ledende mikrobryggerier sammen med Gustav Jørgensen.

Smakingen er basert på hans andre bok som kom i 2013 "Skummende lidenskap - fem stabeiser og deres øl". En bok om øl fra fem ledende håndbryggerier og bryggerne bak: Nøgene Ø, Haandbryggeriet, Ægir, Kinn og Lervig.

Akevittforedrag

Sammen med Gustav Jørgensen lærer dere hvorfor det er forskjell på akevitter og hvilke retter som passer best til de forskjellige akevittene.

Akevitt er godt egnet til å skjære gjennom fett og fremheve særpreget i, ikke bare til tradisjonell julemat, men en rekke norske retter. Fra skaldyr til skinkesteik med svor.

I løpet av foredraget får dere smake på fire ulike typer akevitter.

Tidsbruk 30 - 75 minutter tilpasses deres ønsker.

Kanefart



Synk ned under skinnfellen, se på faklenes lange skygger og lytt til dombjellene.

Kusker fra Nordli hestesenter tar dere med på en stemningsfull tur i mørket med bjelleklang og fakler.

Vi anbefaler tur opp til Jørnsplassen hvor gjestene kan få servert varm gløgg eller toddy, noe å bite i eller et kulturelt innslag.

En hyggelig, sosial og avslappende aktivitet som passer alle.

Tidsbruk ca. 90 minutter.



Fortelling og felespill med Even Tråen



Even Tråen forteller om det Numedalske paradoks, hvordan Numedal var en viktig ferdselsåre mellom øst og vest i middelalderen.

Bakgrunnen er funnet av den rike vikingeskatten «Tråenskatten» og paradokset at en slik skatt ble funnet nettopp i Numedal.

Even Tråen trekker også fram andre paradokser som enten er blitt glemt eller oversett.



Matopplevelser "Smak av Numedal"



Vi tar dere gjerne med til hotellets kulturperle, Jørnsplassen og serverer både mat og kultur fra Numedal.

En ekte og særegen opplevelse i tradisjonsrike omgivelser - en "Smak av Numedal".

Sammen med lokalprodusertmat får dere gjerne et innblikk i Numedals spennende historie i form av foredrag, stev, felespill eller sang.

I november 2009 ble det lansert en lokalprodusert akevitt Fjellvitt. Vi tilbyr en spennende presentasjon av akevittens smaker og design.

I 2014 ble kranene til mikrobryggeriet NSB åpnet, ølet serveres gjerne sammen med maten i serverer under "Smak av Numedal".

Hotellet er endel av matnettverket "Matopplevelser i Numedal" stiftet november 2012.



Kulturelt innslag - folkesang og kveding



Gro Brattås Borge er folkesanger og ekte flesberging. Hun tilbyr syv forskjellige programmer. Hvert program har en varighet på rundt 30 minutter.

Et snev av stev

Er folkesang og kveding i norsk tradisjon, hovedsakelig fra distriktet. En god blanding av stev, ballader, viser og salmer.

Middelalderballader

Ballader fra Middelalderdalen Numedal, med noe utfyllende fortelling om visene. Sunget på godt og gammeldags vis.

Kultur på kanten

Noen underholdene minutter med helkvedede "på kanten"-viser med erotisk innhold. Ikke for de sarte...

På folkemunne

Er et program som inneholder en blanding av folkesanger og muntre historier fra Flesberg.

Tematoner

Nye tekster lages til gamle toner basert på innspill og stikkord fra bestiller. Tilpasses enhver anledning.

Salmer og religiøse folketoner

For dere som vil ha en rolig og meningsfull stund, med religiøse toner på gamlemåten.

Juletid

En julestund med kjente og ukjente juleviser og julestev. Formidlet på en folkelig måte gjennom folkesang og kveding.



Aktivitetmuligheter hele året i vårt nærområde - planlegg turer og opplevelser i egen regi. Mulighetene er mange!

■ Vår

- **Fisking** på bl.a. Blefjell, Holtefjell, Numedalslågen og Lyngdalsvassdraget. Fiskekort selges på hotellet.
- **Fotturer** i skogsterreng rett utenfor hotelldøren eller ta turen til Blefjell som ligger 30 minutter fra hotellet med bil. På Blefjell er mulighetene mange for fine fjellturer enten opp på høyeste topp eller koselig vandring på klopper i flatt terreng.
- **Sykkelturer** enten på landevei eller i skogsterreng. Numedalsruta fra fjell til hav, 280 km fra Geilo til Larvik passerer i nærheten av hotellet.
- **Stevningsmogen Fritidspark** se "høst" for mer informasjon om tilbudene.

■ Sommer

- **Bading** utendørs er det mange muligheter for. Alt fra familievennlige Klufterhølen (500 meter fra hotellet), Numedalslågen, vann og tjern i bygda til friske fjellvann på Blefjell.
- **Rafting** i Dagali, kun 90 minutter i bil fra hotellet.
- **Dresinsykling** i Veggli, kun 40 minutter i bil fra hotellet.
- **Sykkelturer** se "vår"
- **Fotturer** se "vår"
- **Fisking** se "vår"
- **Stevningsmogen Fritidspark** se "høst" for mer informasjon om tilbudene.
- **Turistattraksjoner** i nærheten av hotellet er det mange av.

■ Høst

- **Stevningsmogen Fritidspark** tilbyr på barmark:
 - 11'er fotballbane med kunstgress
 - 7'er og 5'er fotballbane
 - Sandvolleyball
 - Tennisbane
 - Rulleskiløype
 - Turløyper på 2, 3 og 6 km
 - 60 og 100 meter
 - Lengdegrop
 - Kulering
 - Badeplass
 - Gapahuker med bål plass
- **Sykkelturer** se "vår"
- **Fotturer** se "vår"
- **Fisking** se "vår"

■ Vinter

- **Slalåmbakker** på Kongsberg Skisenter, Fagerfjell Skisenter og Blefjellheisen. Alle tre destinasjonene ligger kun 30 minutter i bil fra hotellet.
- **Aking** på Fagerfjell Skisenter
- **Langrenn** på Blefjell gir deg milevis med løyper innover fjellet. Passer for familier og for de som ønsker en langtur.
- **Stevningsmogen Fritidspark** tilbyr på snødekt mark:
 - Langrennsløyper på stadion
 - Kuperte lysløyper på 2, 3 og 6 km
 - Skiskytterstadion
 - Skileik- og akeområder med hoppbakke i terrenget
 - Gapahuker med bål plass
- **www.skisporet.no** gir deg god informasjon om løyper i vårt nærområde.