



KOMMIK DAGARNA 25-26 MARS 2026

Snacka gör ju!

Dagar fyllda med *inspiration*

- Vill du skapa gemenskap inom ditt team eller ditt företag?
- Vill du ha roligt, samtidigt som du stärker din och kollegornas kommunikativa förmåga?
- Vill du samla gruppen/företaget utan att behöva boka boende, mat, föreläsare och planera workshops?
- Vill du ha kunskap och energi som räcker långt in i våren?
- Vill du gå på ett event som ger resultat och värde långt efter den aktuella dagen har varit?

Då är Kommik helt rätt event för dig!
För mer information och anmälan,
välkommen att besöka **kommik.se**.

PROGRAM KOMMIKDAGARNA 25-26 MARS 2026

Dag 1

11:00 – Varmt välkommen!
11:30 – Lunch
12:30 – Nu köör vi!
13:00 – "Den goda kommunikationen"
15:10 – Fika
15:40 – Escape Box
17:10 – Avrundning dag ett
17:30 – Egentid
19:00 – Fördrink och mingel
20:00 – Middag och "Euforishowen"

Dag 2

06:30 – Frukost
07:30 – Mingel
08:00 – Nu köör vi!
08:15 – "Kul på jobbet" (+fika)
11:15 – "På hemmaplan" – workshop
12:15 – Avrundning dag två
12:30 – Lunch
13:30 – Hejdå för denna gång!



FÖRELÄSARE & UNDERHÅLLNING



Ami Hemviken

Ami är beteendevetare och flerfaldigt prisbelönt talare och författare. Hon har länge toppat listan på Sveriges mest anlitade föreläsare och det är lätt att förstå, då hennes energi från scenen träffar en. Amis humor, träffsäkerhet och kunskap inom medarbetarskap och ledarskap inspirerar till utveckling. De hon möter blir engagerade och uppnår tydliga resultat.

Om Kul på jobbet – Det är INTE tanken som räknas

Forskning visar att stressen på jobbet minskar om du har kul på jobbet, att du presterar bättre om du är glad och att du får fler att lyssna och komma ihåg det du säger om du är en rolig talare. Föreläsningen ger dig de vetenskapliga grunderna kring varför både individer och organisationer tjänar på att det är roligt på jobbet. Det hoppfulla är att det går att skapa både glädje och humor. Ami ger dig nycklarna, verktygen och tipsen för att du skall kunna omsätta detta i praktiken, så att du kan känna mer kraft och energi på jobbet.

Under dessa timmar ger hon dig även inspirationen att testa dem. Där nyckeln är att börja göra - i små, små steg - och tydligare se värdet av alla de relationer vi har på våra arbetsplatser.



Anna Jois

Energi, glädje och gemenskap står på menyn när Anna Jois, som är artist, sjunger loss på stora företagsevent. Du kan glömma bort vardagen för en stund och njuta av när stämningen fullständigt exploderar i eufori!

Anna Jois är av Sveriges ledande aktörer inom underhållningsbranschen. Hon skapar interaktiva showkoncept för middagsevent och jobbar även som certifierad moderator, konferencier och programledare.

Anna började sjunga på scen som 12-åring och har spenderat de där 10 000 timmarna på event runt om i världen. Från USA-turnéer till att hon nu tar Europa med storm är ingen förvåning. "Varför tänka smått när man kan tänka stort" brukar Anna säga.

Allt Anna Jois gör skapar hon utifrån våra 4 signalsubstanser i våra hjärnor. Hennes mål är att publiken ska få en explosion av endorfiner, oxytocin, dopamin och serotonin.

Det roligaste Anna vet är att få sprida glädje, energi och gemenskap med hjälp av musik och interaktivitet. "Jag vill att publiken ska skapa showen tillsammans med mig. Jag älskar tvåvägskommunikation! Allt blir så mycket roligare då!"

Snacka går ju!



FÖRELÄSARE & UNDERHÅLLNING



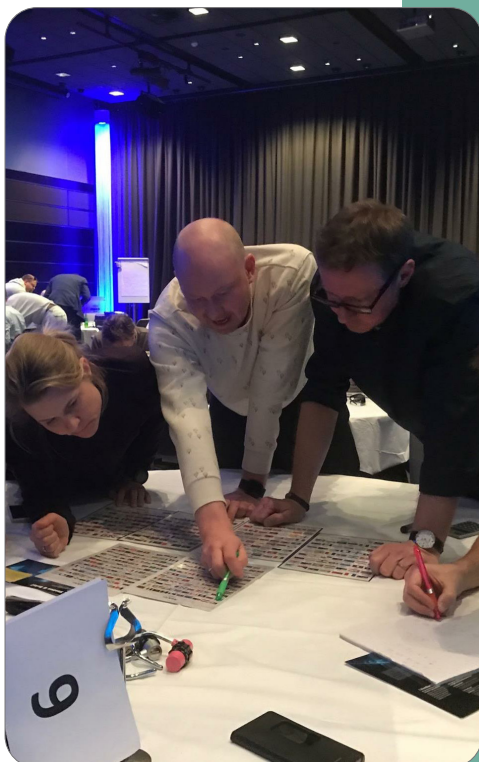
Oskar Sergel

Oskar är nominerad till Stora Talarpriset 2024. I sin portfölj har han mer än 20 års erfarenhet av att föreläsa och utbilda för såväl små grupper som globala bolag. Sedan 2011 har Oskar drivit firman Sergel Talar-konst, med syfte att hjälpa andra att hitta sin vinnande muntliga kommunikation.

Om DEN GODA KOMMUNIKATIONEN – från röd till grön zon

I den här virvlande föreläsningen med workshop kommer ni att lära er hur avgörande kommunikationen är för att öka välmående, stärka samarbetet, bygga framgångsrika team och öka produktiviteten inom en grupp. Oavsett om det teamet är ett arbetslag, en familj eller ett idrottslag. Här bjuds ni på verkliga exempel kring både misslyckanden och framgångar. Allt förklarat via två ytterligheter inom kommunikationsklimat: Röd och grön zon.

Vid flera tillfällen kommer ni att få stanna upp för att diskutera och tänka till. Här presenteras även tre konkreta nycklar för att ni ska nå god och effektiv kommunikation. Och så får ni berättelsen om den vita kaninen – en berättelse som kan vara helt avgörande för huruvida ni hittar förhållningssättet som leder till framgång eller ej.



Escape Box

Löser ni uppdraget på 60 minuter?

Escape Box är ett helt nytt koncept. En häftig och engagerande spion-jakt och rolig aktivitet som testar både samarbetsförmåga, kommunikation och stresstålighet.

Du och ditt lag får ett uppdrag som ni ska lösa på 60 minuter. Boxen är full med spännande gåtor, pussel, kartor, formler och överraskningar. Laget som löser uppdrag först vinner!

Reflektionsövning

Efteråt får ni individuellt och tillsammans möjlighet att reflektera kring hur övningen gick. Jobbade ni bra ihop under press? Var ni strukturerade och lösningsorienterade? Kommunikerade ni bra med varandra? Hur reagerade jag i denna situation? Och så vidare. En rolig och nyttig övning som ger insikter du har nytta av även i andra sammanhang.

Snacka går ju!



FÖRELÄSARE & UNDERHÅLLNING



Kristin Wallin Hägglund

Kristin är din autentiska kommunikationsveteran och kreativa inspiratör. Hon har över tjugo års kommunikationserfarenhet från små och stora företag inom såväl privat som offentlig sektor och lång erfarenhet av att sitta i ledande kommunikationsbefattningar.

Hon har bred erfarenhet av att koordinera projekt och events, stå på scen och att moderera såväl stora som små grupper i möten och workshops. Oavsett om du vill samla dina medarbetare för att skapa engagemang, sätta mål, diskutera arbetsmiljön eller utbilda inom ett visst område hjälper hon dig att få allt, från helhet till detaljer, att hänga samman och ge mening innan, under och efteråt. Hennes långa bakgrund inom kommunikation gör att hon snabbt kan hjälpa er att implementera era aktiviteter och resultat i er vardag.

Under Kommik-dagarna kommer Kristin att roa och guida dig mellan de olika passen. Hon kommer även att hålla i den avslutande workshopen samt i nulägesanalysen innan och efteråt. Allt för att de pengar du investerar i dessa dagar ska ge konkreta aktiviteter på hemmaplan. Få kunskap och resultat som räcker långt längre än själva eventet med andra ord.



Maria Lundgren

Maria är din kreativa idéspruta som skapar minnesvärda event till ert företag. Oavsett om det är en konferens, kickoff eller en gala så kan man alltid förvänta sig det där lilla extra.

Trivselement, såsom de årliga firmafesterna, är en viktig del för att skapa gemenskap och glädje i en arbetsgrupp och där är hon en expert att hitta vad just er grupp behöver.

Hon utbildar och guidar även företag att använda event som en självklar del i deras kommunikationsplan. Tillsammans med er så utformar hon tydligt mål och syfte för eventet och efter utförande så mäts även eventets effekt relaterat till era uppsatta kommunikationsmål.

Under Kommik-dagarna kommer hon att guida er mellan passen och vara spindeln i nätet så att allt faller på plats. Har ni frågor och funderingar är det till henne ni vänder er! Kanske får ni se henne på scen en snabbis också.

Snacka går ju!



KOMMIK DAGARNA 25-26 MARS 2026

Snacka går ju!

Varmt välkommen på Norrlands största kommunikationsevent för arbetsgrupper och mindre företag som vill skratta och utvecklas tillsammans, stärka sin kommunikation och få med sig energi och konkreta aktiviteter hem – utan att behöva planera och genomföra en konferens eller medarbetardag i egen regi.

För vi har redan ordnat allt åt dig!

Praktisk information

- Plats: Södra Berget, Sundsvall
- Tid: 11:30 25/3 - 13:30 26/3 2026

Vad ingår?

- Föreläsningar, workshops, roliga aktiviteter, konkret handlingsplan
- Alla måltider under eventet, samt underhållning på kvällen
- Boende i eget rum
- Nulägesanalys innan och uppföljning efteråt
- Anteckningsblock och annat du kan behöva under eventet

VAD KOSTAR DET?

Ju fler ni är som deltar från samma avdelning eller företag, desto mer bygger ni gemensam förståelse och teamkänsla, samtidigt som ni ökar förutsättningarna för riktig förändring på hemmaplan ytterligare. Och desto billigare blir det per person.

Priserna är exklusive moms.

1-3 deltagare
19 495 SEK

4-6 deltagare
17 995 SEK

7 eller fler deltagare
16 495 SEK

OBS! Vid bokning senast 31/10 2025 får du **10% rabatt** på priset.