

Slår et slag for bedre innsats

Kampånd: Kampsport inspirerer til handling, ifølge Mudo-gründerne Fredrik Bjærtnes og Per Christian Pedersen. 12 kvinnelige prosjektledere fra Metier ble invitert til å teste ut samspillet mellom slåssing og gjennomføringsevne.

■ JOBB & LEDELSE

VIBEKE LARSEN
OSLO

MUDO

– Så! Sånn ja, knallbra! Mudo-trener Fredrik Bjærtnes har byttet ut mørk dress med treningstøy og oppfordrer deltagerne på dagens kick-off til å sette inn noen solide slag mot kollegene. I starten flires det litt nervost, men etterhvert spres en eim av svette og adrenalin i lokalene på Sandaker i Oslo.

Motivasjonsseanse

Linda Bouyssou, prosjektleder i Metier og ansvarlig for dagens kick-off, smiler fornøyd. Bouyssou har vært innom kampsporsentret før, og har stor tro på at litt slåssing passer inn når gjengen fra Metier innleder et internt prosjekt der de blant annet skal forplikte seg til å sette klare mål.

Fredrik Bjærtnes og kollega Per Christian Pedersen virker fornøyd de også. Som gründere av treningssenteret Mudo har de opplevd sterk vekst de siste årene, og nå ønsker de å utvide

■ Grunnlagt av blant andre Per Christian Pedersen i 1998. Ambisjonen var å utvikle et konsept som gjorde det mulig å leve av og drive med kampsport. Startet med fire institutter, senere kom flere franchisetagere inn.
■ Mudo har videreutviklet konseptet med både oppkjøp og nye franchisetagere. Fra 2006 ble Mudo eget kampsporskonsern, og gassellebedrift. Har i dag cirka 5000 medlemmer og en omsetning på 17 millioner kroner, og satser på videre vekst.
■ Mudo-systemet, inkludert sentrene som driver på franchise, oppgir en omsetning på 26,4 millioner kroner i 2011 – en vekst på seks prosent fra 2010.

tilbudet med egne motivasjonsseanser for bedrifter. Dresskledte og smilende har de tatt imot de 12 key account managerne fra Metier. Pedersen har holdt foredrag om nødvendigheten av konkret handling for å oppnå et mål, og damene har knust plater med bare hendene.



■ **DISTRAKSJON.** Fredrik Bjærtnes og Kristine Edner (til høyre) irriterer og forstyrrer mens Lise M. Hansen gjør det hun kan for å holde konsentrasjonen og kampviljen oppe. Camilla Foss Hanssen beskytter seg mot slagene. Alle foto: Per Thrana

Nå skal de vise at de tør å angripe.

«Sinnsykt harde slag»

– Få med kraften fra gulvet. Hofta skal med. Store fine bevegelser. Tripp, tripp, tripp – og stopp når du slår, instruerer Bjærtnes. Under foredraget har Pedersen gang på gang gjentatt at konsentrasjon er nøkkelen til suksess – det og viljen til å bevege seg skritt for skritt mot målet. I trenings-salen skal filosofien omsettes i handling; se motstanderen inn i øynene, sikt – og slå.

” Vi har alle et utviklet potensial fordi vi ikke utfordrer egne grenser

Per Christian Pedersen, kampsportgründer

– Noen her hadde sinnsykt harde slag, skryter Bjærtnes. Stressmestring, der den som slår, skal distraheres på alle mulig måter i flere minutter, samt litt selvforsvar, inngår også i programmet. Etter en droy time med mer eller mindre velrettede slag, hovne knoker, stressøvelser og sinte knespark takker damene for seg. Bjærtnes og Pedersen roser innsatsen: – Sinnsykt bra guts på treningen, jenter. Dere er skikkelige fightere! Bjærtnes og Pedersen forstår

at det er lett å sette opplegget i bås med de etterhvert så utbredte foredragene der tidligere toppidrettsutøvere, polfarere eller andre ekspedisjonsfolk forteller hva næringsliv og bedriftsledere kan lære av deres prestasjoner. De mener imidlertid at deres opplegg er annerledes.

Utforstupet

– Det som er greia, er at vi ikke bare prater om det, men kobler budskapet til praktiske kampsporsøvelser. Det forsterker overføringsverdien og gjør det lettere å ta tak i ting med én gang. Vårt mål er at deltagerne allerede på mandag skal ta tak i de endringene de må gjennomføre for å oppnå målene sine, sier Pedersen.

Han ser likheter mellom det å lære selve kampsporten, det å bygge opp en bedrift, slik han

selv har gjort, og det å jobbe mot et mål generelt.

– Litt ubeskjedent har vi kalt det Mudo-metoden, sier Pedersen, og understreker at mestingsfølelse er helt sentralt for å komme videre. – Vår måte å lære bort kampsport på, er å sørge for mange små positive opplevelser. Det gir tro på mestring av situasjonen du skal inn i – også kalt selvtillit. Vi starter med lave krav, slik at deltagerne oppnår høy grad av mestring, forklarer han. Samtidig som man må skape trygghet, er det ifølge Pedersen avgjørende at man tar sjansen på å pushe seg selv utfor kanten av og til.

– Man må ut i angstsonen av og til, enten det handler om kampsport, om å ta den ubehagelige jobbtelefonen eller reise seg opp og si noe i en forsamling. Vi har alle et utviklet

potensial fordi vi ikke utfordrer egne grenser, mener kampsportgründeren.

Etterlyser punchingball

– Sorry at jeg puster litt, sier Tove Bertelsen, på vei ut av en nærkamp med kollega Åse Margrethe Bøe.

Begge tror timene på Mudo kan ha overføringsverdi når de skal tilbake på jobb og levere resultater.

– Selv om vi ikke har det fysiske i fokus, går dette på å utfordre seg selv. Det blir spennende å ta med videre, sier Bertelsen.

Bøe nikker: – Dessuten er det ikke så ofte man får lov å dra til skikkelig. Egentlig tror jeg de fleste arbeidsplasser hadde hatt godt av å anskaffe en punchingball.

vibeke.larsen@dn.no

” Jeg blir helt matt

OSLO: Det finnes ingen dokumentasjon på at aktiviteter som dette skaper bedre ledere eller øker prestasjonene på arbeidsplassen, ifølge ledelsesforsker og førsteamanuensis Jan Ketil Arnulf ved Handelshøyskolen BI. – Om man velger å gå lange turer for så å bli kokt i en badestamp etterpå, vinsmaking, hestehvisking eller kampsport, så dreier det seg om det samme: Man tar noe man ikke driver med til daglig og som ikke har noe relevans til jobben, men håper det skal oppleves inspirerende og ha en øyeblikkeffekt. – Har det? – Nei, det finnes ingen dokumentasjon på at det har det. Veldig mye av det fungerer sakt negativt.



RETT HØYRE. Per Christian Pedersen ved treningssenteret Mudo instruerer Åse Margrethe Bøe og Tove Bertelsen (til høyre) i Metier.



PÅ MUDO-KURS. Janne Berning-Johansen (til venstre) og Lotte Kallstad fra Metier i vennligsinnet fight.



SLAG OG LATTER. Per Christian Pedersen (til høyre) og Fredrik Bjærtnes instruerer. En del av Mudos filosofi er å skape mange positive opplevelser for å bygge selvtillit. Camilla Foss Hanssen fra Metier holder puten.



SKEPTISK. Ledelsesforsker Jan Ketil Arnulf ved Handelshøyskolen BI.

Arnulf legger til at forskning viser at teambuilding-prosjekter virker bedre dersom de er tett knyttet opp mot det man ellers gjør. Han understreker at han ikke har noe negativt å si om Mudos konsept, men innrommer at han synes det ligner på ting han har sett før. – Man har tilbudt ulike slike ting i en årrekke. Det finnes så

mye av det har jeg blir helt matt av å tenke på det. Det er nye ting hele tiden, men ingenting som viser at det virker. – Men det kan vel være også? – Det finnes en uspesifikk entusiasmeeffekt i det å sende folk av gårde på noe som er moro. Men da spiller det ingen rolle hva det er.

Når det gjelder kampsport, legger han til at det i mange av de gamle tradisjonene ligger meditative elementer og en selvdisciplin han tror kan være sunn. – Det er en sånn karatekidromantikk, men det er noe i det. Man kan tenke seg at det er menneskesom kan ha godt av det, men det spørs hvor faglig nyttig det er, sier Jan Ketil Arnulf.