

*Hva skal til for å  
blomstre i redaksjonen  
etter 50+*



SALLANCHES / BESANÇON

CHAMPIONNATS DU MONDE  
DE CYCLISME 1980

**PRESSE**



Nom ..... BUGGÉ

Prénom ..... Mette

N° Carte Prof. .... NOR 127

ou Journal ..... Aftenposten

NORVEGE  
N° 000211



*1 Vær raus med å dele kunnskap  
og kompetanse*

Vinn-vinn-situasjon

Bli en klippe i redaksjonen





Hei, Mette! Har du nummeret til Erik Bråten (langrennstrener for Ragnhild Haga, tidligere Canada-trener)

00 47 930 85 955

Tusen takk, Mette!

Hvem spurte?

Nicholas 😊

Aha. Så ikke det på nummeret

Har Hongkong-nummer her i Kina

Skjønnte det! Du skriver ellers mange gode saker. 😊

Tusen takk, Mette! Har lært mye av deg vettu!

Ha-ha!

Ingen fortjener  
å høre til et  
bedre lag enn  
man er villig til  
å skape selv!



## *2 Spill på lag med sjefen*

Vit hva hen krever av deg

Be om å bli utfordret





Hva må til for å få et langt og lykkelig arbeidsliv i transportbransjen?



**“Jeg har en fantastisk sjef “**

# *3 Ha vilje til endring og utvikling*

Vær relevant

Dyrk spisskompetanse

Følg med på det som skjer







## *4 Utfordre deg selv*

Gå utenfor komfortsonen

Lær deg noe nytt



**VG-veteranen søkte  
seg til breaking:  
– Å bli sur og gammel  
er det siste jeg har  
lyst til**

*Kilde: Journalisten*

“ Hvem kjenner langrennsløper  
Ole Ellefsæter?



“Det er fint at vi har en bredt sammensatt redaksjon.”

– Livserfaring betyr noe i journalistikken, sier Sven Arne Buggeland.





# GULLTAGGEN

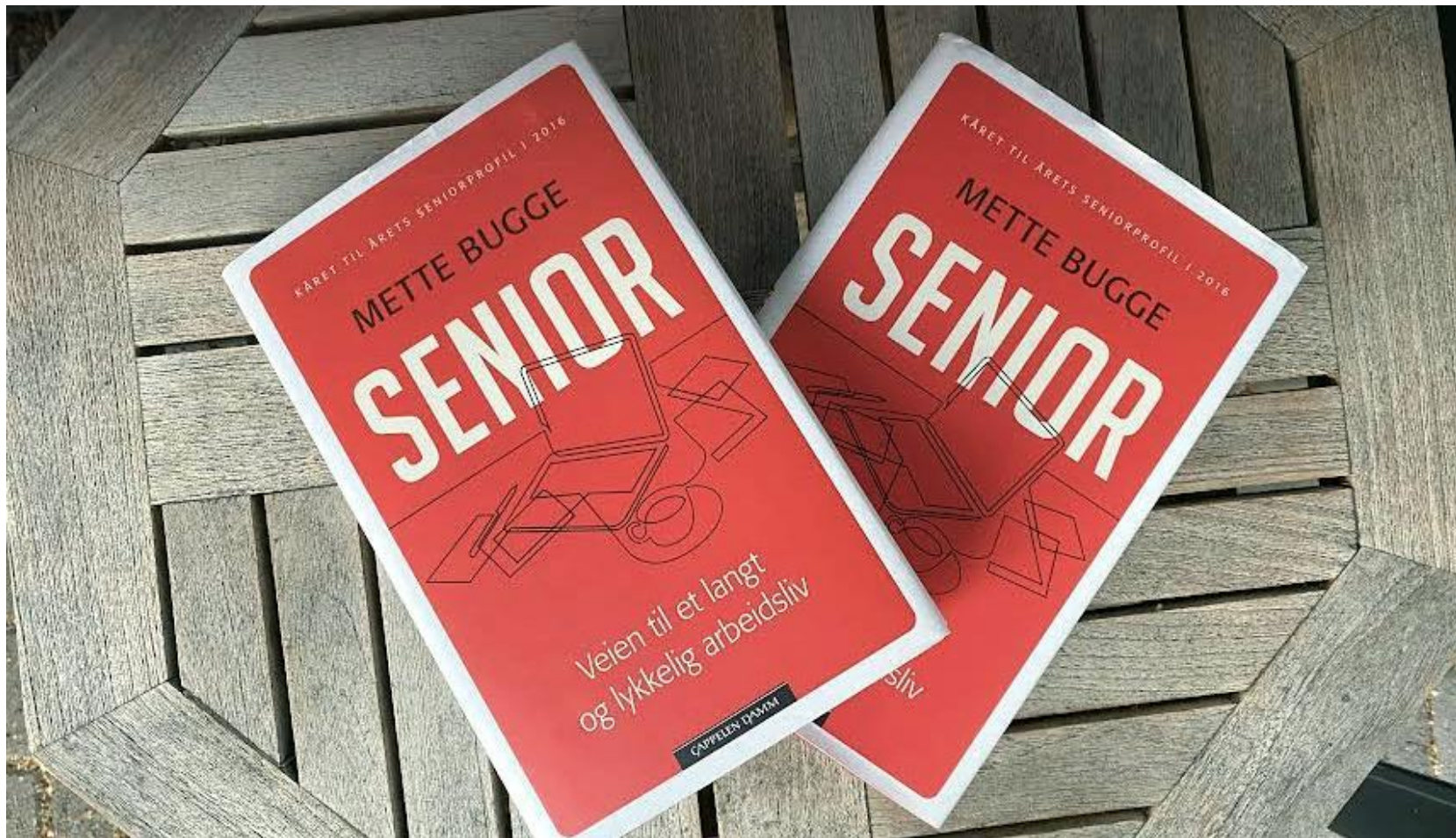
POWERED BY **inma** IS AR



## *5 Bidra til å ødelegge myter*

*Ansvarliggjøre og istandsette ledere til å bedre kjenne myter knyttet til seniorarbeidstakere.*





# *Oppsummering*

Ta ansvar for egen karriere

Ta initiativ

Be om kurs - kompetanseheving

Vær nysgjerrig på nye digitale produkter og ny teknologi

Bruk sosiale medier

Overrask deg selv og omgivelsene

Bruk erfaringen

Strekk deg litt lenger





## Mette Bugge (70) må slutte: - Jeg har aldri vært så god journalist som nå

CASTELLÓN (VG) Hun er sportsjournalistikkens «grand old lady». Mette Bugge fyller 70 år lørdag. Aftenposten-journalisten brenner for seniorenene i arbeidslivet. Feiringen tas på jobb under håndball-VM i Spania.



SLIK FEIRER HUN: Mette Bugge tar 70-årsdagen på sin siste jobb for Aftenposten. Foto: Bjørn S. Dalebekk / VG



NEVER EVER GIVE UP!



YES  
WE CAN!







@mettebuggesport



mette.bugge



@remebugg

