

PROGRAMÖVERSIKT

FOR DE SOM VILL LEVA & LEDA FRÅN NÄRVARO
- INTE FRÅN STRESS, PRESS OCH INRE KRAV



Att Leva & Leda Medvetet:

Autenticitet utvecklas inte; det avslöjas.

16 VECKORS KOMBINERAD
1:1 KURS/COACHINGPROGRAM

Kombinerad Kurs/Coaching Program

Att leda med vänlighet och närvaro i en allt tuffare och mer osäker värld

Om du är chef eller ledare känner du säkert av den ökande komplexiteten - ständiga förändringar, högre förväntningar och pressen att alltid ha svar på allt. Det är lätt att tro att du måste ha full kontroll för att hänga med. Eller kanske leder du med empati, lyssnar in andras behov, men har svårt att sätta gränser utan att få dåligt samvete? Det kan kännas som en ständig dragkamp mellan att vara dig själv och att anpassa dig till en arbetskultur där styrka ofta kopplas till att vara hård och bestämd.

Men tänk om ledarskap inte handlade om att sätta upp en fasad? Tänk om ditt naturliga sätt att leda - utan att spela en roll eller låtsas vara något du inte är - i själva verket var din största styrka?

Stanna upp en stund och fundera: Hur skulle det kännas att leda om du inte behövde "vara" något annat än dig själv?

Det är precis det vi utforskar i det här programmet. Det handlar inte om att lägga till fler lager eller tekniker - utan om att avslöja den ledare du redan är bakom alla krav och föreställningar om vem du borde vara.

Omfattande kombinerad kurs- och coachingprogram

Detta är ett heltäckande program som kombinerar kurs och coaching, med fokus på tre nyckelområden för att frigöra ett ledarskap som känns lika kraftfullt som det är naturligt. Det stöds av 40 välbeprövade övningar som är utformade för att hjälpa dig att få avgörande insikter. Programmet följer en beprövad väg av självreflektion och ifrågasättande, baserad på över 7 års dedikerad forskning och praktik samt 13 års professionell erfarenhet inom coaching och träning..

Ökad medvetenhet, närvaro och äkthet

Med ett tydligt och praktiskt tillvägagångssätt, centrerat kring direkt erfarenhet och medvetenhet, går det här programmet bortom traditionella psykologiska teorier och undviker esoteriskt språk. Du kommer att uppleva förändringar i hur du leder redan från början. Dessa insikter ger dig möjligheten att utveckla ett ledarskap som inspirerar och stärker team, främjar kreativitet och förtroende, och bidrar till en arbetsmiljö präglad av psykologisk trygghet. Samtidigt kan de bidra till en större känsla av lätthet och glädje i ditt arbete. Tänk dig att arbeta på ett sätt som känns i linje med dina värderingar, där du kan skapa en miljö där människor trivs, och där du själv upplever en större balans och mening i din roll som ledare.

Slutet på att försöka 'vara' någon annan

Om du känner att det äntligen är dags att bryta dig loss från den oändliga cykeln av att försöka "bli" den ideala ledaren och istället upptäcka det ledarskap som redan finns inom dig - utan att behöva ändra vem du är eller kompromissa med dina värderingar - då är det här programmet för dig.

Testimonial



Att gå programmet *Att Leva och Leda Medvetet* har varit en djupgående och transformerande resa för mig, både som människa och som ledare.

Som coach upplevde jag Suzanne som närvarande, inkännande och trygg - hon skapade ett utrymme där det kändes helt naturligt att vara ärlig. Hennes sätt att ställa frågor, lyssna utan att döma och varsamt peka i riktning mot klarhet hjälpte mig att se på mina egna tankemönster med nya ögon.

På ett djupare plan har något förändrats i grunden. Jag har fått en helt annan förståelse för vad tankar egentligen är - att de kommer och går, att jag inte måste tro på allt jag tänker. Det har gett mig en känsla av lugn och frihet, och jag upplever en ökad närvaro i vardagen. Relationer har blivit enklare, mindre styrda av gamla mönster och mer präglade av öppenhet och empati.

När jag ser tillbaka på hur jag levde och ledde innan vi började arbeta tillsammans, inser jag att mycket av mitt agerande drevs av omedvetna föreställningar och inre krav. Idag är mitt förhållningssätt mer grundat, mer medvetet. Jag känner ett större inre lugn och har lärt mig att leda från en plats av klarhet snarare än kontroll. Det har påverkat hur jag fattar beslut, hur jag bemöter andra - och hur jag bemöter mig själv.

Jag rekommenderar varmt det här programmet till alla som vill leva och leda med större medvetenhet, närvaro och inre styrka, oberoende av anledning, personligen eller i karriären och jag är övertygad om att kursen skulle vara minst lika kraftfull för större grupper och bolag som vill att varje medarbetare ska kunna nå sin fulla potential.

-Sandra G.

Marknadschef Nordics & Baltics

Vem är det här programmet för?

Programmet Leva och Leda Medvetet är inte bara ännu en kurs i professionell utveckling - det är för dig som ler på utsidan, men känner en djup olust på insidan. För dig som har följt reglerna, uppfyllt alla förväntningar, uppnått allt samhället sagt att du borde vilja - och ändå känner dig tom. Som fortfarande känner att något saknas. Det är för dig som känner att du ständigt spelar en roll - agerar tuffare, vänligare eller mer tillmötesgående än du egentligen vill - för att passa in, få respekt eller helt enkelt hålla fred.

Många av oss bär på denna tyngd med känslan av att vi måste agera på sätt som går emot hur vi egentligen vill uttrycka oss eller knyta an till andra. Med tiden blir den här fasaden så välbekant att vi helt glömmer bort vilka vi egentligen är, vilket lämnar oss avskärmade, utmattade och otillfredsställda. Det här programmet kommer att visa dig att verklig styrka inte handlar om att låtsas vara någon du inte är - den kommer från att på djupet veta vem du är.

Är det här programmet rätt för dig?

Det här programmet är inte för alla - det är för den som är redo att omfamna något nytt och gå bortom snabba lösningar och ytliga metoder. Det är för individer som längtar efter att äntligen släppa gamla mönster och upptäcka den äkthet som har gömts under år av förväntningar, fasader och vanor. Den här resan är för dig som känner dig genuint redo att stanna upp, reflektera och ta dig an utmaningarna som verklig förändring innebär. För att du ska kunna få ut det mesta av programmet handlar det om att möta upp med nyfikenhet, tålamod och en uppriktig vilja att upptäcka vad som är möjligt.

Här är de som kommer att dra störst nytta av det här programmet:

- **Du har provat andra metoder** och funnit att de saknar djup eller varaktig effekt.
- **Du är redo att se inåt**, även om det innebär att möta obekväma insikter om dig själv.
- **Du är villig att göra arbetet** och engagera dig i övningar som kräver både disciplin och en varsam öppenhet inför dina upplevelser - även de utmanande.
- **Du söker mer än professionell utveckling** - du längtar efter en meningsfull förändring i hur du upplever arbete, relationer - och livet i stort.
- **Du värdesätter den äkta varan** och vill leva fri från de fasader du byggt upp över tid.

Om du är villig att möta processen med öppenhet, tålamod och disciplin, väntar belöningen: att släppa taget om att ta saker personligt, säga vad du tycker utan rädsla, och möta konflikter med klarhet och styrka. Föreställ dig att leda med en känsla av autenticitet och styrka som skapar tillit och respekt. Om det här väcker en känsla av pirrande förväntan och nyfikenhet, kan detta program vara det transformativa steget du väntat på.

Varför fungerar denna metod när inget annat gjorde?

De flesta coaching- och självhjälpsmetoder utgår från det personliga jaget - ett jag som ständigt känner att det måste förbättras, anpassas eller "fixas." Men sann och varaktig förändring handlar inte om att putsa på bilden av "mig." Den kommer istället från en djup insikt om hur detta personliga jag skapas och hålls vid liv av tankar. Utan den insikten blir alla försök till självförbättring bara tillfälliga lösningar, eftersom vi fortsätter att leva i tron på ett personligt jag som känns fundamentalt ofullständigt.

Det här programmet går bortom traditionella metoder genom att hjälpa dig utforska de omedvetna mönster och antaganden som formar din upplevelse av världen. När dessa mönster blir synliga och ifrågasätts i direkt erfarenhet, uppstår en naturlig klarhet. Denna klarhet gör att du blir medveten om tankar när de uppstår och visar hur mycket av din stress, dina bedömningar och reaktioner bara är gamla vanor - ekon av tidigare präglingar - snarare än genuina insikter eller medvetna val. [Mer detaljerad information finns här](#)

UPPSTART SESSION 01 VECKA 1

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 02 VECKA 3

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 03 VECKA 5

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 04 VECKA 7

1 övning per dag,
5 dagar per vecka

SESSION 05 VECKA 9

SESSION 06 COACHINGSAMTAL VECKA 12

SESSION 07 UPPFÖLJNINGSSAMTAL VECKA 16

SESSION 02



Avtäcka de många linserna av betingning

Att känna igen hur samhälleliga, kulturella och personliga betingningar formar vår uppfattning om verkligheten, påverkar vårt beteende och våra interaktioner, och bildar en osynlig lins som filtrerar vår upplevelse av händelser och människor.

SESSION 03



Avslöja tankens natur

Tankar känns verkliga och ihållande, men de är flyktiga och ständigt föränderliga. Genom att observera det enkla faktum att vi tänker börjar vi se tankar som tillfälliga företeelser som påverkar våra känslor och formar vår uppfattning om verkligheten, snarare än som absoluta sanningar.

SESSION 04



Det personliga jag'et

Vi utmanar idén om en fast, separat identitet och utforskar dess roll i stress, ångest och den gnagande känslan av att "aldrig vara tillräcklig".

SESSION 05



Friheten i medvetenhet och tillåtelse

I vår avslutande session knyter vi samman allt och utforskar hur medvetenhet förändrar vår relation till tankar, känslor och världen omkring oss. Denna nya klarhet minskar naturligt ångest och förbättrar välbefinnandet, vilket skapar en positiv kedjereaktion som påverkar våra relationer på jobbet och i livet.

Struktur och upplägg för sessionerna

- Teori (20 minuter):
 - Introduktion till sessionens tema.
 - Utforskning av konceptet baserat på de beskrivna ämnena.
- Praktiska tillämpningar (20 minuter):
 - Personliga exempel baserade på vårt introduktionsmöte.
 - Göra teorin relevant för dina personliga eller professionella utmaningar.
- Coaching (Återstående 50 minuter):
 - Öppen coachingsession som adresserar specifika utmaningar, aktuella behov och mål.
 - Integrera insikter från teorin och medvetenhetsövningar i konkreta åtgärdssteg.
- Självstudie programmet *The Space Between Thoughts* ingår i ditt program
 - Tillgång till en kursportal där du får en ny utforskande övning varje dag, 5 dagar i veckan under 8 veckor. [Läs mer här.](#)
 - Fokus på närvaro och medvetenhet.
 - Dessa praktiska övningar kan användas för att uppleva omedelbar inre lugn och klarhet.

Att Leva & Leda Medvetet: Autenticitet utvecklas inte, det avslöjas.

2025

Ekonomisk, Tidsmässig och Energimässig Investering:

- Ekonomisk investering: 35 000 SEK + 25 % moms (ca. € 3.100 eller US\$ 3.500)
 - Vi kan börja när betalningen är gjord i sin helhet och avtalet är undertecknat.
- 1 x 60-minuters uppstartssamtal med frågeformulär
- 4 x 90-minuters kombinerade kurs-/coachingsessioner varannan vecka under en period på 8 veckor.
- 1 x 60-minuters coachingsession kring aktuella utmaningar
- 1 x 60-minuters uppföljningssamtal för att återbesöka den inledande frågeformulär och reflektera.
- Strukturerade sessioner: Innehåller teori, praktisk tillämpning, direkt upplevelse och personlig coaching.
- 40 insiktsbaserade övningar: 1 utforskande övning varje dag, 5 gånger per vecka. Tar cirka 5-15 minuter att genomföra - kan fungera som en lugn start eller avslutning på din dag.
- Inspelade sessioner: Alla coachingsessioner spelas in och laddas upp till din privata portal.
- Sessionsmaterial: Efter varje session laddas relevant material upp så att du kan återvända till det när som helst.

OBS! Om du efter första eller andra tillfället känner att programmet inte är för dig, får du full återbetalning för de återstående sessionerna.



Vad Kan Du Förvänta Dig?

Även om **Programmet Att Leva & Leda Medvetet** erbjuder djupa förändringar på bara sexton veckor, är det bara början. Dessa veckor öppnar dörren till ett val: att fortsätta leva på autopilot eller att börja uppleva livet med större medvetenhet, där denna förståelse naturligt integreras i både arbete och privatliv.

Verklig förståelse och integration av dessa koncept är en daglig och livslång process. Syftet med programmet är att öppna upp nya perspektiv, utmana befintliga föreställningar och bjuda in dig till att utforska världen på ett nytt sätt - och genom detta finna lindring från stress, ångest eller annan form av psykologiskt obehag.

Programmet handlar inte om 'verktyg' eller att 'fixa', eller om att ersätta gamla föreställningar med nya – det handlar om att avslöja det som alltid har funnits här, bortom tankarnas och betingningarnas filter. I takt med att du fördjupar dig i denna förståelse kommer du märka att de förändringar du en gång sökte hos andra sker av sig själva, samtidigt som ditt eget perspektiv förändras.

Denna resa är början på ett sätt att leva och leda som känns ansträngningslöst och naturligt, autentiskt och meningsfullt. Om du är intresserad av att höra mer, skriv till mig på sl@suzannelang.com eller scrolla ner till nästa sida och boka ett samtal med mig. Vi kan prata om din situation och se om jag är rätt person för att hjälpa dig. Om vi båda känner att det är rätt, kan vi börja inom 10 dagar.

Välkommen till en lugnare upplevelse av livet.

Varma hälsningar,
Suzanne

Frid är grunden i ditt varande.
Inte en frid som innebär frånvaro, utan en
frid som innebär en fullhet. Helhet är
fridfullt. Endast separation skapar konflikt.



Professional Executive Coach, PCC

Suzanne Lång

+46 (0)702 45 71 45 | sl@suzannelang.com

Var nyfiken! Boka
ett samtal här.



Fakta

- Född 1965 i London.
- Svensk mamma/finsk pappa.
- Uppväxt i New York från 1 till 14 års ålder.
- Bott & arbetat i 8 länder, inklusive Danmark, Kanada, Japan och Sydkorea.
- Utbildad inom Hotel Management i Schweiz och Project Management här i Sverige
- Flyttade till Sverige 2006.
- Jobbat med coaching, utbildning och ledarskapsutveckling sedan 2012.
- Fokus på Tankens Natur sedan 2017.
- Upptäckte livets icke-dualistiska natur 2020.
- Flytande engelska, svenska och danska.

Kvalifikation

Certifierad Executive Coach, 2017 + 2024.

Professional Certified Coach, ICF
(uppnådd 2016 och förnyad 2024).

Certifierad Jobmatch Talent Specialist

Certifierad inom organisationsbaserat värdedrivet

ledarskap + tidigare styrelseledamot.

Certifierad NLP Business Communication
Practitioner.

Certifierad Effektivitetskonsult

Kontaktinformation

Suzanne Lång | Göteborg, Sverige

Telefon: +46 (0) 702 45 71 45

E-post: sl@suzannelang.com

Homepage

LinkedIn

Facebook

Jag har alltid varit det man kanske kallar en "högpresterare." Och på många sätt är jag det fortfarande.

Men sättet jag kliver in i mitt arbete idag är helt annorlunda. Det handlar inte längre om "mig" – det handlar om själva arbetet.

Jag har alltid engagerat mig och brytt mig om att göra ett bra jobb. Men tidigare brydde jag mig *ännu* mer om hur jag uppfattades när jag gjorde mitt jobb – vad andra tänkte om mig.

Så, som många andra, la jag mycket tid och energi på att försöka vara det jag trodde förväntades av mig: professionell, samlad, kompetent. Alltid med en inre känsla av att inte riktigt räcka till – trots att jag gjorde allt "rätt." Och under ytan höll rädslan och osäkerheten mig tillbaka – jag bidrog inte alltid med allt jag hade att ge, och höll ofta inne med det som faktiskt hade kunnat göra skillnad.

Jag testade allt för att bli "bättre". Metoder. Modeller. Mindset-träning. Men ingenting förändrade det som låg djupare. Det var först när jag började se de här mönstren – inte som fel att fixa, utan som något mänskligt att förstå – som *allt* skiftade.

Och det jag tidigare trodde var ett personligt problem visade sig vara något många bär på i tysthet.

Idag arbetar jag med att hjälpa team och ledare se just det: Vad som faktiskt formar hur vi leder, samarbetar och möter varandra – bortom rollspel, strategier och prestation.

Det här är *inte* en metod jag lär ut.

Och det är *inte* ett nytt sätt att tänka.

Det är ett sätt att se – som förändrar allt.

Jag är certifierad coach (PCC, ICF) och har arbetat med ledarskap, självinsikt och teamutveckling i över tio år – i Sverige och internationellt.

Men det som gör skillnad är inte mina meriter.

Det är att jag vet hur det känns att ha försökt allt – och ändå känna att något saknas.

Och idag kan jag hålla det som verkligen behövs: ett space där det gamla får släppa taget – och något nytt kan uppstå just där vi möts.

Suzanne