

PROGRAM ÖVERSIKT

Ledarskap Under Press

Klarhet och stadga när besluten blir
svåra och kraven ökar



För ledare som bryr sig på djupet om sitt arbete - och vill ha
kapacitet att möta det som krävs med klarhet och stadga.

16 VECKORS KOMBINERAD
1:1 KURS/COACHINGPROGRAM

Kombinerad Kurs/Coaching Program

Ledarskap under press

Många ledare bryr sig på djupet om sitt arbete och om människorna de leder. De tar ansvar, tänker igenom saker ordentligt och är ofta de som andra vänder sig till när något är oklart eller står på spel. Och de gör det med engagemang - ofta med stolthet.

Det som sällan syns är vad detta ansvar kräver inifrån. Det ständiga tänkandet, analyserandet och den inre vaksamheten. Känslan av att behöva vara tillgänglig, samlad och steget före - hela tiden. Med tiden leder detta inte nödvändigtvis till utmattning, men till något lika dränerande: minskad kapacitet. Mindre energi i slutet av dagen. Mindre mentalt utrymme. Och mindre möjlighet att vara fullt närvarande när besluten blir svåra och kraven ökar.

Programmet handlar inte om att förändra vem du är, ge mindre eller bry dig mindre. Det handlar om att se var onödig - och ofta omedveten - inre ansträngning tar plats. När den minskar frigörs uppmärksamhet, energi och omsorg till det som faktiskt betyder något i ditt ledarskap.

Ett fördjupat 1:1-program - kurs och coaching i kombination

Detta är ett fokuserad 1:1-program för ledare som vill frigöra kapacitet där den gör störst skillnad - i beslutsfattande, problemlösning, samtal och relationer. Arbetet tar sikte på några centrala, ofta förbisedda områden som tar tid, energi och uppmärksamhet i anspråk, ofta utan att vi är medvetna om det.

I stället för att lägga till fler strategier eller metoder handlar programmet om att se välbekanta situationer med nya ögon. När onödig inre ansträngning minskar upplever många ledare större klarhet och fokus, samt ett mer naturligt sätt att förhålla sig - både till sig själva och till andra. Det blir lättare att se vad som faktiskt behöver uppmärksamhet, vilket leder till stadigare närvaro, tydligare beslut och mer tillgänglig energi i vardagen.

Mer kapacitet för det som betyder mest

Arbetssättet är praktiskt, jordnära och personligt. Det stödjer ledare i att vara mer närvarande och verksamma i sin roll - inte genom att förändra vem de är, utan genom att se vad som står i vägen.

Om du bryr dig på djupet om ditt arbete och om människorna du leder - och vill bära det ansvaret med klarhet och stadga, utan att det sker på bekostnad av dig själv - är detta program utformat för just det.

Reflektioner från en markandschef som har genomfört programmet.

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. 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.

-Sandra G.

Marknadschef Nordics & Baltics

Vad skiljer detta program från andra?

Många utvecklingsinsatser utgår från att ledarskap handlar om att förbättra sig själv - bli tydligare, tryggare, mer robust eller mer effektiv. Fokus hamnar ofta på att justera beteenden, tankesätt eller strategier.

Detta arbete tar en annan utgångspunkt. I stället för att försöka förfinas ledarrollen eller stärka bilden av sig själv som ledare, riktas uppmärksamheten mot det som i praktiken skapar den inre ansträngningen från början. Mycket av det vi kallar stress, press och självvakande uppstår inte på grund av arbetet i sig - utan av hur det upplevs och bärs.

I programmet utforskar vi de ofta osynliga antaganden och invanda sätt att tolka situationer som formar vardagen som ledare. När detta blir tydligare, minskar ansträngningen av sig själv. Det som förändras är inte vem du är, utan hur mycket kraft som går åt för att leda.

Programmet passar dig om:

Programmet passar dig om du är mer intresserad av att förstå vad som faktiskt påverkar din upplevelse i rollen – än av att försöka förbättra dig själv inom den.

- Du har en medvetenhet kring hur du lever och leder – och vill att det ska vara hållbart över tid, inte något som långsamt tar mer än det ger.
- Du fungerar väl utåt, tar ansvar och har koll, men märker hur mycket tid och energi som går åt till att tänka igenom, förbereda och hålla ihop dig själv - ofta före eller efter arbetsdagen. Ibland mitt i natten.
- Du har provat andra insatser - kurser, metoder eller perspektiv - som gett insikter, men där den underliggande ansträngningen aldrig riktigt släppts.
- Du söker inte ännu en strategi eller ett nytt sätt att "tänka rätt", utan ett sätt att leda och arbeta som känns klarare, stadigare och mindre inifrån krävande.
- Du är villig att se ärligt på vad som faktiskt formar din upplevelse i rollen - även om det innebär att ifrågasätta invanda sätt att förstå dig själv. Inte för att förbättra dig, utan för att se tydligare.
- Du värdesätter fördjupning framför snabba lösningar, och integration framför intensitet. Du är beredd att ge något meningsfullt tid att landa och bli levtt - inte bara förstått.

Detta handlar inte om att förändra vem du är eller pressa dig själv att bli "bättre". Det handlar om att skapa mer inre kapacitet – så att arbete, relationer och vardag inte behöver kännas så tunga att bära.

Programmets upplägg – hur arbetet tar form

SESSION 02

SESSION 02
VECKA 3

15 minuter
telefonsamtal -
vecka 4



De osynliga filter som formar ledarskap

Alla ledare tolkar situationer, människor och utmaningar genom ett antal osynliga filter – formade av uppväxt, kultur, utbildning och tidigare erfarenheter. I den här sessionen utforskar vi hur dessa filter påverkar tolkningar, reaktioner och agerande i arbetet, som ofta leder till press, missförstånd eller onödigt ansträngning – utan att vi är medvetna om det. När dessa dynamiker blir synliga uppstår en tydligare överblick och större handlingsfrihet i vardagliga ledarskapssituationer.

Detta handlar inte om att förändra beteenden, utan om att förstå vad som har format dem från början.

SESSION 03
VECKA 5

SESSION 03

15 minuter
telefonsamtal -
vecka 6



Att förstå tankar – och varför de skapar så mycket inre arbete

En stor del av den mentala belastningen i ledarskap uppstår när tankar behandlas som fakta som behöver hanteras, lösas eller ageras på. I denna session riktar vi uppmärksamheten mot hur tankar faktiskt fungerar – hur de uppstår, varför de känns så övertygande och hur de påverkar känslor, omdömen och beslut. Många ledare börjar här se hur mycket energi som går åt till att förhålla sig till sitt eget tänkande, snarare än till det som faktiskt händer i situationen.

När detta blir tydligare minskar den inre ansträngningen av sig själv – utan att tankar behöver ändras, kontrolleras eller ersättas med “bättre” tankar.

SESSION 04
VECKA 7

SESSION 04

15 minuter
telefonsamtal -
vecka 8



Upplevelsen av ”jag” bakom press, ansvar och självvakande

Ledarskapspress upplevs ofta personligt: Gör *jag* tillräckligt? Gör *jag* rätt? Vad förväntas av *mig*? I den här sessionen undersöker vi den upplevelse av ett ”jag” som bär ansvar, värderar prestation och ständigt mäter sig mot förväntningar. I stället för att försöka stärka eller förbättra denna självbild riktar vi uppmärksamheten mot hur den uppstår – och hur den i praktiken skapar stress, inre press och känslan av att aldrig riktigt bli klar.

När detta blir tydligare blir ledarskapet mindre upptaget av en själv och mer förankrat i situationen. Det skapar stadga, lugnare omdömen och ett mer tillgängligt sätt att leda.

SESSION 05
VECKA 9

15 minuter
telefonsamtal -
vecka 10

SESSION 05

SESSION 06
COACHING
SAMTAL
VECKA 12



Medvetenhet och vardaglig stabilitet

I denna session knyts helheten samman genom att rikta uppmärksamheten mot medvetenhet – inte som ett begrepp, utan som en direkt upplevelse. Ledare börjar märka vad som förändras när tankar, känslor och situationer inte längre behöver hanteras eller hållas på avstånd inifrån. Detta minskar friktionen i vardagen och skapar mer stadga, klarhet och tillgänglighet i faktiska ledarskapssituationer.

SESSION 07
UPPFÖLJNINGSS-
SAMTAL
VECKA 16

Resultatet är inte passivitet, utan ett lugnare och mer responsivt sätt att leda – som påverkar relationer, beslut och samspelet på arbetsplatsen på ett påtagligt sätt.

Program & investering

Det finns två alternativ:

Det fullständiga ledarskapsprogrammet och Det fokuserade ledarskapsprogrammet vilar båda på samma grund och utforskar samma centrala områden. Skillnaden ligger inte i vad vi arbetar med, utan i hur mycket tid och utrymme som ges för fördjupning, integration och att låta insikter landa i vardagens ledarskap. Arbetet är detsamma - ramen är olika.

Det handlar helt enkelt om hur mycket utrymme du vill ge processen just nu.

Ledarskap Under Press: Klarhet och stadga när besluten blir svåra och kraven ökar

Alternativ 1: Det fullständiga ledarskapsprogrammet

Detta är den fulla formen av arbetet. Programmet löper över 16 veckor och ger utrymme för fördjupning, integration och varaktig förändring i hur ledarskap upplevs och bärs.

Under programmets gång utforskar vi hur invanda sätt att tänka, tolka och ta ansvar formar vardagens ledarskap - och hur detta ofta skapar onödig inre press, självvakande och mental belastning. När dessa mönster blir tydligare minskar ansträngningen av sig själv. Ledarskapet blir klarare, stadigare och mindre krävande att bära.

Tidsramen gör det möjligt att återvända till insikter, pröva dem i verkliga situationer och låta dem landa i det dagliga arbetet. Förändringen stannar då inte på ett intellektuellt plan, utan blir levd - i beslut, relationer och sättet att leda.

Programmet passar ledare som:

- vill förstå vad som faktiskt formar situationer, bortom roll och vana
- strävar efter att svara snarare än reagera, särskilt när det är komplext
- vill möta andra med större klarhet, snarare än antaganden

Detta är ett sammanhållet program - inte något att "ta sig igenom", utan något att leva från.

SEK 35.000 + 25% VAT
(approx. € 3.300 or US\$ 3.600)

OBS: Om det efter den första eller andra sessionen visar sig att programmet inte känns rätt för dig, återbetalas kostnaden för de återstående sessionerna fullt ut.

✓ 1 × 60 min startmöte

Ett fokuserat samtal för att klargöra din nuvarande ledarskaps-situation och vad som skulle göra störst skillnad just nu.

✓ 4 × 90 min individuella kurs- och coachingssessioner

Genomförs varannan vecka under en åttaveckorsperiod.

Sessionerna utforskar vad som skapar onödig inre ansträngning och ger utrymme för klarhet i konkreta ledarskapssituationer – beslut, samtal och relationer.

✓ 4 × 15 min avstämningssamtal

Korta samtal i slutet av veckan, varannan vecka.

Dessa är inte coachingssessioner, utan enkla avstämningar för att stödja integration och hantera praktiska frågor mellan sessionerna.

✓ 1 × 60 min coachingssession

Kopplat till en aktuell ledarskapssituation.

✓ 1 × 60 min uppföljande samtal

Ett avslutande samtal där vi återvänder till det ursprungliga fokuset, reflekterar över förändringar och ser hur arbetet kan fortsätta efter programmets slut.

✓ Valfria reflektionsövningar

Korta guidade reflektioner (5–15 minuter).

Helt frivilliga och utformade för att stödja insikt – inte för att skapa mer att göra.

✓ Inspelningar och material

Sessioner kan spelas in vid önskemål.

Relevant material delas efteråt för vidare reflektion, vid behov.

Ledarskap Under Press: Klarhet och stadga när besluten blir svåra och kraven ökar

Alternativ 2: Det fokuserade ledarskapsprogrammet

Detta är en mer koncentrerad version av arbetet. Programmet berör samma centrala områden som det fullständiga programmet, men i ett mer avgränsat format och med en lägre omfattning.

Skillnaden ligger inte i innehållet, utan i tiden som ges för fördjupning, integration och att låta insikter landa mellan sessionerna. Programmet ger en tydlig introduktion till vad som formar ledarskapsupplevelsen - och hur onödig inre ansträngning uppstår och börjar minska.

För många ledare är detta ett bra sätt att uppleva arbetet i praktiken innan de tar ställning till om de vill gå vidare. Om det visar sig värdefullt är det enkelt att fortsätta med ytterligare 1:1-coaching.

Programmet passar ledare som:

- vill utforska arbetet utan att binda sig till ett längre program
- har gått många program tidigare och vill se om detta faktiskt är annorlunda
- vill märka skillnad i konkreta ledarskapssituationer innan de fördjupar sig

Detta är ett fristående program. Om det visar sig rätt finns det gott om utrymme att fortsätta.

✓ 1 × 45 min startmöte

Ett fokuserat samtal för att klargöra din nuvarande situation som ledare och vad som skulle göra störst skillnad just nu.

✓ 4 × 60 min individuella kurs- och coachingsessioner

Genomförs varannan vecka under åtta veckor. Sessionerna utforskar vad som skapar onödig inre ansträngning och skapar klarhet i konkreta ledarskapssituationer – beslut, samtal och relationer.

✓ 2 × 15 min avstämningssamtal

Korta samtal mellan sessionerna. Dessa är inte coachingsessioner, utan enkla avstämningar för att stödja integration och hantera praktiska frågor som kan uppstå.

SEK 12.500 + 25% VAT
(approx. € 1.200 or US\$ 1.400)

OBS: Om det efter den första eller andra sessionen visar sig att programmet inte känns rätt för dig, återbetalas kostnaden för de återstående sessionerna fullt ut.

4 coachingsessioner för de som genomfört ett program

För ledare som har genomfört något av programmen och vill fortsätta arbetet erbjuds ytterligare individuella sessioner.

Sessionerna tar avstamp i det som är aktuellt i ditt ledarskap eller fördjupar specifika områden, med samma perspektiv som i det grundläggande arbetet.

4 × 60 min individuella coachingsessioner

- ✓ För dig som har genomfört något av mina program.
 - ✓ Inspelade sessioner
- Samtliga coachingsessioner spelas in.

SEK 5.500 + 25% VAT
(approx. € 530 or US\$ 580)



Vad kan du förvänta dig?

Även om arbetet ofta leder till tydliga förändringar under sexton veckor, är det bara början. Perioden öppnar för ett val: att fortsätta gå på autopilot – eller att börja uppleva arbete och vardag med större klarhet och närvaro, på ett sätt som naturligt följer med både i yrkesliv och privatliv.

Den här typen av förståelse och förankring är inget som “blir klart”. Det är en pågående process i det dagliga livet. Programmets intention är att öppna nya perspektiv, ifrågasätta invanda antaganden och bjuda in till ett annat sätt att relatera till situationer, beslut och människor – vilket minskar onödig inre ansträngning och skapar mer stadga i hur ledarskap bärs.

Detta handlar inte om verktyg eller om att fixa något. Det handlar om att se det som redan finns här, bortom invanda tankemönster och tolkningar. När detta blir tydligare märker många att sådant som tidigare känts tungt eller personligt börjar mötas på ett annat sätt – ofta utan medveten ansträngning. Detta är början på ett sätt att leva och leda som känns mer förankrat, hållbart och i linje med det som faktiskt är.

Om du vill höra mer är du välkommen att mejla mig på sl@suzannelang.com eller boka ett samtal på nästa sida. Då tittar vi tillsammans på din situation och känner efter om detta är rätt sammanhang. Om det känns stämmigt för oss båda kan vi vanligtvis komma igång inom tio dagar.

Varmt välkommen,
Suzanne

Peace is the foundation of your being.
Not a peace that implies an absence, but a peace
that implies a fullness. Wholeness is peaceful.
Only separation creates conflict.

FACTS

- Born in London, England to a Swedish mother and a Finnish father
- Grew up in New York from 1 - 14 years of age
- I have lived in 8 countries, including Denmark, Canada, Japan & South Korea and...
- Educated in Hotel Management in Switzerland and Project Management in Sweden
- Moved to Sweden in 2006
- Started Coaching, Training and Consulting in Leadership Development year 2012
- Focused on the Nature of Thought since 2017
- Uncovered the Non-Dual nature of life in 2020
- Fluent in English, Swedish, Danish

QUALIFICATIONS

- Certified Executive Coach, 2017 + 2024
 - Professional Certified Coach, ICF (obtained 2016, 2021 and renewed 2024)
 - Certified Jobmatch Talent Specialist
- Certified in Organizational Value-Driven Leadership + ex-Board Member
- Certified NLP Business Communication Practitioner
- Certified Time Management Consultant

CONTACT INFORMATION

Suzanne Lång | Gothenburg, Sweden
+46 (0) 702 45 71 45
sl@suzannelang.com



Homepage

LinkedIn

Facebook

Professional Executive Coach, PCC

Suzanne Lång

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

For much of my professional life, I was a high performer who cared deeply about doing a good job. I still do. What has changed now is how much effort that takes. Whereas before so much of my attention went into how I was doing, how I was perceived, and whether I was 'enough', today it's simply about the work itself and I have never been more efficient than I am today.

Earlier in my career, like so many, I spent a great deal of energy trying to meet expectations and manage how I came across - to be competent, responsible, composed, and reliable. On the surface, things worked well. Internally, it was...hard work.

But through years of focused inquiry, professional training, and personal work, I came to see how the strain doesn't really come from the work itself, but from the constant inner pressure we create while doing it - often without realising it. When that became clear, the way I showed up began to change naturally. Not by adding more strategies, tools, or techniques, but through a clear understanding of what's been creating it.

What I support today is grounded in that understanding.

I work with leaders to explore what is actually shaping how they think, decide, relate, and lead - beneath roles, performance, and self-management. This is not about teaching a method or installing a new mindset. It's about seeing more clearly what is *already* at play - after which leadership is naturally carried with greater ease and steadiness.

I'm a certified coach (PCC) and have worked with leadership development, self-awareness, and team development for over ten years, in Sweden and internationally. But what truly makes the difference isn't my credentials. It's that I know what it's like to do everything "right" and still feel that something is off.

Today, my role is simple: to offer a steady space where the old can fall away and something new can arise, right where we meet - in the space between us.

Warmly,
Suzanne

Book an exploratory
call here

