

# LEDARSKAP UNDER PRESS

*Ett 1:1-ledarskapsprogram  
för att minska inre tryck,  
frigöra kapacitet och leda  
med större klarhet, stadga  
och närvaro mitt i  
verklighetens krav.*



16 VECKORS KOMBINERAD KURS/COACHINGPROGRAM  
- FÖR ETT LUGNARE OCH MER HÅLLBART SÄTT ATT LEDA UNDER PRESS

# 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 vill vara den person som andra kan vända sig till när beslut, frågor och krav uppstår. De gör det med engagemang och en stark vilja och en önskan att göra rätt.

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.

## Ett fördjupat program - kurs och coaching i kombination

Detta är ett fokuserat program för ledare som vill frigöra kapacitet där den gör störst skillnad – i beslut, problemlösning, samtal och relationer. Arbetet riktar sig mot några centrala men ofta förbisedda faktorer som tar tid, energi och uppmärksamhet i anspråk, ofta utan att vi märker det. I stället för att lägga till fler metoder handlar programmet om att se välbekanta situationer med nya ögon. När den inre ansträngningen minskar upplever många ledare ökad klarhet, stadga och tillgänglig energi i vardagen.

## Mer kapacitet för det som betyder mest

Arbetsättet är praktiskt, jordnära och personligt, och stödjer ledare i att vara mer närvarande och mer medvetna - och därmed mer verksamma i sin roll. Fokus ligger inte på att förändra vem du är, utan på att synliggöra det som står i vägen. När detta blir tydligare blir det också lättare att se vad som faktiskt behöver uppmärksamhet - i stället för att bära allt själv. Programmet är för dig som tar ansvar på allvar och vill göra det med klarhet och stadga, *utan att det sker på bekostnad av dig själv.*



**Hur skiljer sig detta program från andra?**

### **ANDRA PROGRAM**

Fokuserar på att förbättra dig som ledare – nya verktyg, nya tankesätt, nya sätt att agera. Det kan kännas rätt i stunden, och det hjälper ofta en bit på vägen, men när livet rullar på faller vi lätt tillbaka i det gamla. Och oavsett hur mycket man har lärt sig, brukar trycket ändå finnas kvar.

### **DETTA PROGRAM**

Riktat uppmärksamheten mot det som skapar den inre ansträngningen från början - det där som ligger kvar trots alla insikter och metoder. I stället för att justera beteenden eller tankesätt synliggör vi den onödiga kraft som går åt utan att vi märker det. När det ses tydligt faller mycket av trycket bort. Och när man väl ser det, går det inte att o-se, vilket även gör det hållbart.

# Fyra kärnsessioner som bygger på varandra

Varje session fördjupar förståelsen för hur ledarskap formas inifrån – och hur klarhet uppstår naturligt.

## SESSION 02



### De osynliga filter som formar hur vi leder

Vi tolkar ständigt situationer och människor genom osynliga filter – formade av uppväxt, kultur och tidigare erfarenheter. När dessa filter förblir osedda skapar de ofta onödigt press, missförstånd och inre ansträngning. När de blir synliga uppstår mer klarhet, lugnare reaktioner och större handlingsfrihet i vardagens ledarskap.

## SESSION 03



### Tankarnas makt – och varför de tar så mycket kraft

Tankar är övertygande – men inte verklighet. De väver berättelser, väcker känslor och färgar hur vi upplever livet. När detta blir tydligare frigörs energi och fokus – utan att tankar behöver ändras, hanteras eller ersättas.

## SESSION 04



### Jaget bakom pressen – när ledarskap blir personlig

Ledarskapspress upplevs ofta personligt: Gör *jag* tillräckligt? Gör *jag* rätt? Vad förväntas av *mig*? I den här sessionen riktar vi uppmärksamheten mot den självupplevelse som bär ansvar och ständigt mäter sig mot förväntningar. När detta blir tydligare blir ledarskapet mindre upptaget av ett jag – och mer förankrat i situationen, med lugnare omdömen och större stadga.

## SESSION 05



### Sammanhang och vardaglig stadga

I programmets sista session sätts helheten i ett större sammanhang. Vi stannar upp och ser hur de teman som löpt genom programmet hänger samman i det som faktiskt pågår här och nu – i beslut, relationer och vardagliga situationer. När detta får komma i förgrunden förändras ofta relationen till tankar, känslor och krav. Mindre energi går åt till att försöka hålla ihop, kontrollera eller förstå – och mer blir tillgängligt för det som faktiskt behöver göras, i stunden.

START-UP  
SESSION 01  
VECKA 1

SESSION 02  
VECKA 3

15 minuter  
telefonsamtal -  
vecka 4

SESSION 03  
VECKA 5

15 minuter  
telefonsamtal -  
vecka 6

SESSION 04  
VECKA 7

15 minuter  
telefonsamtal -  
vecka 8

SESSION 05  
VECKA 9

15 minuter  
telefonsamtal -  
vecka 10

SESSION 06  
COACHING  
SAMTAL  
VECKA 12

15 minuter  
telefonsamtal -  
vecka 14

SESSION 07  
UPPFÖLJNINGSSAMTAL  
VECKA 16



# *Vad kan du förvänta dig?*

Även om programmet ofta leder till tydliga förändringar redan under sexton veckor, är det bara början. Dessa veckor öppnar för ett val: att fortsätta leva och arbeta på autopilot – eller att börja uppleva livet med större medvetenhet, på ett sätt som naturligt integreras i både arbetsliv 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 “mindset”. 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.

Den här resan är början på ett sätt att leva och leda med större medvetenhet - mer förankrat, mer i linje med det som är, och hållbart över tid.

Världen kommer inte att förändras genom detta program, och ditt liv förblir detsamma - men hur du bär och möter det blir lättare, mer levande och mindre ansträngt - och du står stadigare i vardagen.

---

Med Suzannes varsamma och målinriktade coachning har jag gått igenom en stark och inspirerande utvecklingsresa och fått en viktig pusselbit som jag inte ens hade förstått att jag saknat.  
- Karin Eriksson

## Reflektioner från en marknadschef 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

# Två alternativ – samma grund

Båda programmen vilar på samma grund och utforskar samma centrala områden.

Skillnaden ligger i hur mycket tid som ges för fördjupning och integration.

Rekommenderas

## Det fullständiga programmet

16 veckor av fördjupning, integration och varaktig förändring. Vi träffas digitalt via Zoom.

**35.000** SEK

+ 25% MOMS · 16 VECKOR

### INGÅR I PROGRAMMET:

- ✓ **1 × 60 min startmöte**  
Klärklar din nuvarande ledarskapssituation och fokus
- ✓ **4 × 90 min kurs- och coachingsessioner**  
Varannan vecka under åtta veckor – djupgående arbete
- ✓ **5 × 15 min avstämningssamtal**  
Korta samtal för integration och praktiska frågor
- ✓ **1 × 60 min coachingsession**  
Kopplat till en aktuell ledarskapssituation
- ✓ **1 × 60 min uppföljande samtal**  
Reflektion och fortsatt utveckling
- ✓ **40 Reflektionsövningar**  
Fem korta reflektionsövningar per vecka – varje tar 5–15 minuter. Görs i din egen takt.
- ✓ **Inspelningar och material**  
Sessioner kan spelas in vid önskemål.

**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.

## Det fokuserade programmet

En koncentrerad introduktion till arbetet. Vi träffas digitalt via Zoom.

**15.000** SEK

+ 25% MOMS · 8 VECKOR

### INGÅR I PROGRAMMET:

- ✓ **1 × 60 min startmöte**  
Klärklar din nuvarande ledarskapssituation och fokus
- ✓ **4 × 90 min kurs- och coachingsessioner**  
Varannan vecka under åtta veckor - djupgående arbete. Sessionerna är inspelade för dig.
- ✓ **2 × 15 min avstämningssamtal**  
Korta samtal för integration och praktiska frågor

### DET FOKUSERADE PROGRAMMET PASSAR DEN SOM:

- Vill utforska arbetet utan att binda sig till ett längre program
- Har gått många program tidigare, är skeptisk, men känner att något här träffar, även om det inte är helt klart varför.

## 4 x 60 min Coachingsessioner

För dig som har genomfört något av mina program och vill fortsätta arbetet. Vi träffas digitalt via Zoom.

**5.500** SEK

+ 25% MOMS · ANVÄNDS NÄR DET PASSAR DIG



Professional Executive Coach, PCC

# Suzanne Lång

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

## Fakta

- Född i London med svensk mamma/finsk pappa.
- Uppväxt i New York. 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.

## Kvalifikationer

- ICF Professional Certified Coach, PCC  
(Diplomerad 2016, Certifierad 2021 samt förnyad 2024)
- 2 x Certifierad Executive Coach 2017 + 2024
- Certifierad Jobmatch Talent Specialist
- Certifierad inom organisationsbaserat värdedrivet ledarskap + tidigare styrelseledamot Values Academy
- Certifierad NLP Business Communication Practitioner
- Certifierad Effektivitetskonsult

## Kontaktinformation

Suzanne Lång | Göteborg, Sverige  
Telefon: +46 (0) 702 45 71 45  
E-post: sl@suzannelang.com

Jag har alltid varit det man brukar kalla en "högpresterare." Och på många sätt är jag det fortfarande. Men idag kliver jag in i mitt arbete på ett helt annat sätt. Det handlar inte längre om mig – det handlar om själva jobbet. Och paradoxalt nog har både kapacitet och effektivitet ökat.

Jag har alltid engagerat mig och brytt mig om att göra ett bra jobb. Men tidigare brydde jag mig mer om hur jag uppfattades när jag gjorde mitt jobb - vad andra tänkte om mig. Och det tar mycket energi.

Jag försökte många olika sätt att bli "bättre" - metoder, modeller och olika perspektiv. Men inget förändrade den där grundkänslan av inre tryck och den ständiga, ansträngande självvakande.

Förändringen kom först när det blev tydligt var den inre pressen egentligen kom ifrån. Inte från jobbet och inte från kraven - utan från en ständig, ofta omedveten känsla av att jag själv stod på spel, som om hela jag på något sätt behövde bli godkänd. Att jag behövde vara rätt, göra rätt, uppfattas rätt, men vad "rätt" var...var oklart.

När det blev synligt började något släppa. Och det som jag länge trodde var mitt personliga problem visade sig vara något de flesta bär på - ofta utan att ens ifrågasätta det.

I dag arbetar jag med team och ledare för att synliggöra vad som formar hur vi leder, samarbetar och relaterar – bortom roller, strategier och prestation. Det här är ingen metod. Och det är inget nytt, men det är förbisedd. Det är något djupt mänskligt, som alltid har funnits där – men som hamnar i bakgrunden när vi börjar tro att vi måste bli någon annan för att duga. Det förändrar ofta hur ledarskap upplevs och bärs.

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 verklig skillnad är inte mina meriter - utan att jag vet hur det är att ha provat allt - och ändå känna att något saknas.

I dag är min roll enkel: att hålla ett stabilt och öppet 'space' för den som vill, där det gamla kan få falla bort och något nytt ta form - i det som redan pågår mellan oss.

Varma hälsningar,  
Suzanne

Hemsida

LinkedIn