

PROGRAMÖVERSIKT



The Space Between Us:

Ett annat sätt att se på psykologisk trygghet,
press och ledarskap

ETT PROGRAM FÖR LEDARE OCH TEAM

The Space Between Us

4 Sessioner @ 3 timmar

Kärnan

Det här är inte ännu en ledarskapsutbildning.

De flesta organisationer arbetar redan med psykologisk trygghet - och ändå, och ändå, i stunderna där det verkligen spelar roll, håller det inte alltid.

Det här programmet fokuserar på just de stunderna.

Vad som faktiskt händer i dem.

Och vad som formar hur vi reagerar.

Vad kan man förvänta sig

- Ett lugnt, strukturerat utrymme för att utforska vad som faktiskt formar hur vi reagerar och kommunicerar i stunden
- Inget rollspel, ingen press att dela med sig
- En tydligare förståelse för varför psykologisk trygghet inte alltid håller - även när allt annat finns på plats
- Klarare tänkande och mer raka samtal - utan att behöva tänka igenom varje ord
- Ett skifte i hur vi upplever situationer - inte ännu ett sätt att försöka styra beteenden

Programstruktur: Ett program i fyra delar för ledare och team

Session	Theme	Key Insights
1	Vad formar våra reaktioner	Hur samma situation kan upplevas helt olika - och vad som påverkar hur vi reagerar i stunden
2	När tankarna tar över	Hur snabbt tankar skapar spänning, tvivel och press - och vad som händer när vi ser det
3	Vad som upplevs stå på spel	Hur känslan av att något står på spel påverkar hur vi pratar, reagerar och håller tillbaka
4	Vad som blir möjligt	Hur klarhet, stabilitet och handlingskraft växer fram - även när tempot är högt och mycket står på spel

Format & Time Commitment

- 4 x 4 hour live sessions (biweekly)
- Optional 40-day reflection journey (8 weeks, 3-10 min/day)
- Custom coaching & follow-up available

Passar för

- Team som upplever stress, friktion eller att kommunikationen inte riktigt fungerar
- Ledare som vill ge sina team mer stabilitet, klarhet och närvaro - särskilt i osäkra tider
- Organisationer som söker något mer än snabba lösningar - och vill se verklig, hållbar förändring

Varför det fungerar

- Det här är inte färdighetsträning. Inte prestationscoaching.
- Det är ett skifte i hur teamet ser på vad som händer i stunden - och vad som påverkar hur vi reagerar, pratar och håller tillbaka.
- För när det blir tydligare... blir det mindre att hantera inombords, mindre att ifrågasätta, och mer utrymme för klart tänkande.

Investering

- 50 000 SEK för upp till 6 deltagare
- 5 000 SEK per ytterligare person
- Inkluderar 4 x 3-timmarssessioner, allt material samt inspelningar
- Valfritt: 40-dagars reflektionsresa och uppföljande session

OBS!

Om ni efter första tillfället känner att programmet inte är rätt för er, kan ni avbryta och få full återbetalning för resterande sessioner.

När psykologisk trygghet ändå inte känns trygg

Tänk om det som skapar spänning i ditt team inte bara handlar om personligheter, kommunikation eller press?

Tänk om det är något mer direkt... något som uppstår i stunden — även i team som gör “allt rätt”? De flesta organisationer idag investerar mycket i psykologisk trygghet: tydliga värderingar, öppen kommunikation, att uppmuntra människor att säga vad de tycker.

Och det arbetet spelar roll.

Och ändå... är det något som inte håller. Människor tvekar fortfarande. Håller tillbaka. Börjar ifrågasätta sig själva. Även i miljöer som är skapade för att kännas trygga.

Så frågan blir: *Vad är det vi missar?*

Eller försöker vi skapa något stabilt... i något som hela tiden förändras från stund till stund?

Varför det här spelar roll för psykologisk trygghet

De flesta organisationer försöker skapa psykologisk trygghet utifrån: genom värderingar, kommunikation och ledarskap.

Och allt det spelar en viktig roll.

Men det vi ser i det här arbetet är något djupare: Även i de bästa miljöerna... så förändras människors upplevelse av trygghet ändå. Från möte till möte. Från stund till stund. Ibland till och med i samma möte, med samma människor.

För det vi upplever... formas inte bara av omgivningen - utan av hur vi tolkar det som händer i stunden. Och när det blir tydligare... förändras något naturligt: Mindre ifrågasättande. Mindre självskydd. Mer ärlighet. Mer klarhet. Inte för att vi försöker mer - utan för att det är mindre som behöver hanteras inombords.

Det här är inte ännu en utbildning i psykologisk trygghet.

Och det är inte ännu en modell att använda eller ett beteende att lära sig.

De flesta organisationer vet redan vad de ska göra — och gör det också: uppmuntrar öppenhet, bygger tillit och försöker skapa miljöer där människor kan vara sig själva. Och ändå... i stunderna där det spelar roll tvekar människor fortfarande. De håller tillbaka. Filtrerar sig själva.

Det här programmet lägger inte till fler verktyg. Det visar vad som faktiskt händer i de stunder där känslan av trygghet verkar försvinna. Och när det blir synligt... behöver team inte försöka mer för att känna sig trygga. Det är helt enkelt mindre som står i vägen.



Vad förändras när människor känner mindre behov av att skydda sig själva?

- Samtal blir tydligare – eftersom det är mindre som ifrågasätts i stunden
- Möten flyter lättare – inte på grund av struktur, utan för att människor är mindre uppe i huvudet
- Tillit växer – inte genom övningar, utan för att behovet av att hålla tillbaka minskar
- Ledarskapet skiftar – från att hantera reaktioner till att vara tydlig i stunden

Hur ser självskydd ut på en arbetsplats?

De flesta av oss märker inte hur mycket energi som går åt till självskydd på jobbet. Men tecknen finns där:

- Att tveka innan man säger något
- Att ständigt spela upp i huvudet det man just sa
- Att välja säkrare ord än man egentligen menar
- Att hålla tillbaka idéer
- Att läsa in saker i andras reaktioner

Det ser inte alltid ut som rädsla. Men det syns i hur vi talar, håller tillbaka, hanterar, undviker – och försöker skydda oss själva. Något förändras i rummet mellan människor. Och när du väl ser det, kan du inte sluta se det.

Vem det här är för?

Organisationer som:

- Har arbetat aktivt med psykologisk trygghet men ändå märker att något inte riktigt håller i stunderna där det spelar roll
- Vill fördjupa kvaliteten i dialog, samarbete och beslutsfattande
- Upplever återkommande utmaningar kring stress, konflikter eller starka viljor
- Är nyfikna på perspektiv bortom traditionella modeller och metoder

Ingen press att prestera. Inget behov av att dela. Ingen förväntan att förändras.

Det här handlar inte om att bli en bättre ledare. Det handlar inte om att bli en bättre medarbetare. Det handlar om att se vad som redan påverkar hur vi reagerar, pratar och fattar beslut – i stunden.



SESSION

01

Session 1: Vad formar våra reaktioner

I vardagliga arbetssituationer utgår vi ofta från att vi reagerar på det som händer runt omkring oss. Men ofta... är det något annat som påverkar hur vi ser, tolkar och reagerar — i stunden. Samma situation kan kännas helt olika beroende på hur den uppfattas. I den här sessionen börjar vi lägga märke till vad som faktiskt formar våra reaktioner – och hur snabbt det sker.

Det vi utforskar:

- ◆ Hur samma situation kan upplevas på helt olika sätt
- ◆ Vad som påverkar hur vi tolkar människor, samtal och situationer
- ◆ Hur de här tolkningarna, från stund till stund, påverkar kommunikation, beslut och samarbetet i teamet

Vad man kan förvänta sig:

Den här sessionen handlar inte om att förändra något. Det handlar om att börja se något som redan pågår – i stunden. Och när det blir tydligare... blir det ofta mindre förvirring, mindre reaktivitet, och mer utrymme för raka och tydliga samtal.

Key Takeaway

När vi börjar se vad som formar våra egna reaktioner...
blir det lättare att känna igen samma sak hos andra,
och mindre naturligt att ta saker personligt.



SESSION

02

Session 2: När tankarna tar över - och vad som händer när vi ser det

I många situationer på jobbet har egentligen inget förändrats... och ändå kan allt kännas annorlunda. En kommentar sägs. Ett mejl läses. En tanke dyker upp. Och plötsligt... känns något fel. Inte för att det som händer har förändrats - utan för hur det tolkas i stunden. I den här sessionen utforskar vi hur snabbt tankar formar vår upplevelse... och vad som händer när det blir synligt.

Det vi utforskar:

- ◆ Hur samma situation kan kännas helt olika - beroende på tankarna i stunden
- ◆ Hur snabbt tankar kan skapa spänning, tvivel eller press
- ◆ Vad som förändras när tankar ses för vad de är - istället för att tas som sanning

Vad man kan förvänta sig:

Den här sessionen handlar inte om att kontrollera tankar eller försöka tänka annorlunda. Det handlar om att lägga märke till vad som redan händer - medan det händer. Och när det blir tydligare...finns det ofta mindre behov att reagera, mindre att fastna i, och mer utrymme för klart tänkande och tydlig kommunikation.

Key Takeaway

När vi ser hur snabbt tankar formar vår upplevelse... blir vi mindre fast i dem och får lättare att svara med klarhet, istället för att reagera automatiskt.

Session 3: Vad som känns stå på spel - och varför det spelar roll

I många situationer på jobbet kan det kännas som att något står på spel. Hur vi uppfattas. Om vi har rätt. Vad det kan säga om oss. Och i de stunderna... börjar vi helt naturligt skydda något. Vi håller tillbaka. Går i försvar. Anpassar hur vi framstår. Inte för att vi väljer det - utan för att det känns verkligt i stunden. I den här sessionen utforskar vi vad som ligger bakom den känslan... och hur den påverkar hur vi tänker, pratar och samarbetar.

Det vi utforskar:

- ◆ Vad det är som känns stå på spel i olika situationer - och hur snabbt det kan skifta
- ◆ Hur känslan av att ha något att skydda påverkar kommunikation, beslut och reaktioner
- ◆ Vad som förändras när vi börjar se den processen tydligare - medan den pågår

Vad man kan förvänta sig:

Den här sessionen ger ofta en ny sorts klarhet. Inte genom att förändra vem du är - utan genom att se vad som händer i stunden, medan det händer. Och när det blir tydligare...finns det ofta mindre att försvara, mindre att hantera, och mer utrymme för raka och ärliga samtal.

SESSION 03

Key Takeaway

När vi ser vad som formar våra reaktioner i stunden...
blir det ofta mindre att försvara, mindre att hantera,
och mer lätthet i hur vi tänker, pratar och samarbetar.



SESSION

04

Session 4: Vad som blir möjligt när det finns mindre inre press

Efter att ha sett hur reaktioner, tolkningar och det som känns stå på spel formar vår upplevelse... börjar något skifta. Inte för att vi försöker göra något annorlunda – utan för att vi börjar se vad som faktiskt händer. Och när det blir tydligare... finns det ofta mindre att hantera. Mindre att kontrollera. Mindre att lista ut. I den här sessionen utforskar vi vad som blir möjligt när det finns mindre inre press i systemet.

Det vi utforskar:

- ◆ Vad som händer när reaktioner inte längre tas för givna
- ◆ Hur klarhet och stabilitet kan uppstå – även i osäkra eller pressade situationer
- ◆ Vad som förändras i kommunikation och samarbete när det finns mindre att försvara eller hantera

Vad man kan förvänta sig:

Den här sessionen handlar inte om att lära sig något nytt. Det handlar om att känna igen något som redan finns där – under bruset av ständigt tänkande, reagerande och hanterande. Och när det blir mer bekant... finns det ofta ett mer naturligt sätt att leda, svara, och arbeta tillsammans.

Key Takeaway

När det finns mindre att hantera inombords... finns det mer utrymme för klarhet, stabilitet och handlingskraft – även mitt i komplexitet, press och ständig förändring..

Vad kan man förvänta sig?

Det här är inte ännu en färdighetsbaserad utbildning.

De flesta team vet redan vad de ska göra. Och ändå – i stunderna där det spelar roll – tvekar människor, håller tillbaka och börjar ifrågasätta sig själva.

Det här programmet fokuserar på just de stunderna.

Vad som händer i dem.

Vad som formar dem.

Och varför de kan skifta så snabbt.

Ingen förberedelse.

Inget rollspel.

Ingen press att dela med sig.

Det teamet får med sig:

- En tydligare förståelse för vad som driver reaktioner i stunden
- Mindre övertänkande och självkritik
- Mer direkt och naturlig kommunikation
- En större känsla av lugn — även under press

Det här handlar inte om att förändra beteenden.

Det handlar om att se vad som redan skapar dem.

Investering

1

Grundprogram:

The Space Between Us

50.000 SEK (upp till 6 personer)

- 5.000 SEK per extra deltagare

+ Ingår:

- 4 x 3-timmars sessioner
- Material och inspelningar

2

Grundprogram:

The Space Between Us

+1 Coaching Session

+40 Stunder av Närvaro

60.000 SEK (upp till 6 deltagare)

- 6.000 SEK per extra deltagare

+ Ingår allt i grundprogrammet, samt:

- 40-dagars reflektionsresa (dagliga e-postpåminnelser, mån-fre)
- 1 x 60 minuters individuell coachingsession per deltagare
- 1 x 2-timmars uppföljningssession (30–60 dagar efter avslutat program)

3

Grundprogram:

The Space Between Us

**+Inledande individuell
uppstartssamtal**

+Två coachingsessioner

+40 Stunder av Närvaro

Från 75.000 SEK (upp till 6 deltagare)

- 7.500 SEK per extra deltagare

+ Ingår allt ovan, samt:

- 1 x 45 minuters uppstartssamtal per deltagare för att anpassa programmet till teamets behov
- 2 x 60 minuters individuella coachingsessioner per deltagare
- Utökad mailsupport för teamledare eller nyckelroller

Prisinformation

- Alla priser anges exklusive moms.
- Eventuella kostnader för resa och logi tillkommer.
- Vi påbörjar arbetet när avtal är signerat och betalning är genomförd.

Garanti

Nöjdhetsgaranti

Om ni efter första tillfället märker att det här inte passar er, kan ni avbryta och få full återbetalning för de återstående sessionerna.

Hjälp att bestämma dig?

Är du osäker på vad som passar er bäst, pratar jag gärna igenom det med dig. Boka ett samtal:
suzannelang.com/book-connection-call





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.
- 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