

PROGRAM OVERVIEW



The Space Between Us:

Ett program i fyra delar för ledare och team om den mycket mänskliga sidan av psykologisk trygghet.



När det är fritt fram att säga vad vi tycker - och ändå låter vi bli.

De flesta organisationer har redan gjort ett stort arbete med psykologisk trygghet. Värderingarna finns på plats. Ledarna har fått utbildning. Människor uppmuntras att säga vad de tycker, utmana idéer, ge feedback och erkänna misstag. Och allt det spelar roll. *Självklart gör det det.*

Man kan ha en omtänksam ledare och ett kompetent team som fungerar bra tillsammans, med tydliga värderingar och öppen kommunikation. Det kan finnas en genuin respekt där människor både bjuds in och uppmuntras att säga vad de tycker, utmana idéer, erkänna misstag och säga emot.

Och *ändå*, i de stunder då det verkligen gäller, håller människor tillbaka, behåller information för sig själva och tänker både en och två gånger innan de lägger sina modigaste idéer på bordet - om de ens gör det. Inte för att ledaren har gjort något fel, eller för att teamet inte fungerar, eller för att organisationen behöver ännu en modell.

Utan för att något mycket mer vardagligt pågår. Något så grundläggande i vår upplevelse att det påverkar nästan allt som händer mellan oss - och ändå ifrågasätter vi sällan var det kommer ifrån, trots att vi ser effekterna av det överallt.

Längtan efter att höra till. Rädslan för att bli avvisad. Behovet av att bli sedd, uppskattad och accepterad. Oron för att framstå som dum.

Och någonstans i bakgrunden, vetskapen om att även din försörjning är beroende av det här.

Det här är inte ett arbetsplatsproblem. Men arbetsplatsen har en enastående förmåga att locka fram dem. Någon har något att säga - och bestämmer sig för att låta bli. Feedback lindas in. Oenighet blir personlig. En helt rimlig kommentar följer med någon hem och spelas fortfarande upp i huvudet tre timmar senare. Alla lämnar samma möte med olika versioner av vad som just hände.

Samma rum. Olika världar.

För vi upplever inte bara det som händer mellan oss. Vi upplever vad vi tror att det betyder om oss. The Space Between Us börjar där.

Inte med ännu en kommunikationsmodell eller ännu en uppsättning beteenden att träna på, utan genom att titta närmare på det som redan händer - i var och en av oss och mellan oss - i de stunder då det blir svårt att vara öppen.

The Space Between Us: Ett annat sätt att se på psykologisk trygghet.



SESSION 01

Samma rum. Olika världar.

Hur samma ögonblick kan upplevas helt olika av alla i rummet.

Fem personer kan sitta i samma möte, höra samma ord och gå därifrån med helt olika upplevelser av vad som just hände.

En hör feedback. En annan hör kritik. En tycker att det är intressant när någon säger emot. En annan känner sig ifrågasatt. En säger vad den tycker utan att tänka efter, medan en annan noga överväger vad som känns tryggt att säga.

Vi utgår ofta från att vi helt enkelt reagerar på det som händer. Men var och en av oss tar med sig ett helt liv av antaganden, förväntningar och föreställningar in i rummet - oftast utan att ens veta om det.

Samma rum. Samma samtal. Helt olika världar.

I den första sessionen tittar vi närmare på vad som formar dessa olika upplevelser - och vad som händer mellan oss när vi tar vår egen version av det som hände för det som faktiskt hände.



SESSION 02

När tankar känns som verklighet.

Hur det vi tror händer snabbt kan bli det som verkar hända.

En blick över bordet. En kommentar under ett möte. Ett mejl med ett oväntat kort svar. Och plötsligt knyter det sig i magen. En känsla av obehag. Något som du inte ens tänkte på för trettio sekunder sedan känns nu oerhört viktigt.

Hon är irriterad på mig.

Han respekterar inte min åsikt.

Nu har jag verkligen gjort bort mig.

I stunden känns det sällan som tankar eller tolkningar. **Det känns som verklig information om den andra personen och det som händer.**

Och vi reagerar därefter. Vi försvarar oss, drar oss undan från samtalet, börjar förklara eller lägga skulden någon annanstans. Eller så säger vi ingenting alls.

I den här sessionen tittar vi närmare på tanken i sig - hur något som dyker upp i vårt eget huvud kan förändra ett helt samtal utan att någonting runt omkring oss nödvändigtvis har förändrats.

För det som känns otvivelaktigt sant i min värld kanske inte ens existerar i din.



SESSION 03

När det blir personligt.

Hur snabbt en sak som gäller jobbet kan börja handla om oss själva.

En kund ställer in ett möte. En leverans är försenad. Något saknas i en presentation. En deadline måste flyttas.

Det är saken.

Och sedan, nästan utan att vi märker det:

De kommer att skylla på mig.

Det här borde jag ha upptäckt.

De kommer att tro att jag inte vet vad jag håller på med.

Jag måste förklara mig.

Nu är det personligt.

Och när det blir personligt förändras också samtalet.

I den här sessionen tittar vi på den väldigt mänskliga förflyttningen - **från sak till person** - och vad som händer mellan oss när det blir svårt att skilja på själva saken och vad vi tror att den betyder om mig.



SESSION 04

Vad som förändras mellan oss.

Vad som förändras mellan oss när vi ser tydligare vad som händer i vårt eget sinne.

I den fjärde sessionen börjar uppmärksamheten riktas åt ett annat håll.

Istället för att bara fråga *Varför sa hon så? Varför beter han sig så här? Varför förstår de inte?* kan vi börja lägga märke till något betydligt närmare:

Vad händer i mig?

Inte som ännu ett sätt att försöka hantera oss själva eller avgöra vems fel något är. Utan som en vilja att se tydligare vad vi själva tar med oss in i samtalet.

Vad tar jag för givet? Vad vill jag ha från den andra personen? Vad är jag rädd att deras reaktion betyder? Vad försvarar jag utan att ens märka det?

För ju tydligare vi ser vad som händer i vårt eget sinne, **desto mindre automatiskt behöver vi göra det till något som handlar om varandra.**

The Investment

THE SPACE BETWEEN US

Ett program i fyra delar för ledare och team om den mycket mänskliga sidan av psykologisk trygghet.

Organisationer investerar mycket i hur team fungerar tillsammans - bättre kommunikation, starkare ledarskap, tydligare förväntningar och psykologisk trygghet. Men även i välfungerande team håller människor tillbaka, missförstår varandra, tar saker personligt och reagerar på sådant som kanske inte ens händer i någon annans värld.

Det här är en investering i något som är grundläggande för hur alla organisationer fungerar: det som händer mellan oss - och det som var och en av oss omedvetet tar med sig in i det.

DETTA INGÅR

- Fyra 3-timmarssessioner
- Sessionsmaterial och inspelningar (vid digitala sessioner)
- Löpande stöd mellan sessionerna

50.000

SEK exkl. moms för upp till 6 deltagare

Garanti

Om det efter den första sessionen inte känns som rätt program för er, kan ni välja att avbryta och få full återbetalning för den återstående delen av programmet.

Om priset

- Priset är exklusive 25 % moms.
- Eventuella kostnader för resa och boende tillkommer.
- Vi börjar när avtalet är undertecknat och betalningen är mottagen.

Ett team.

Samma rum. Olika världar.

En närmare titt på det som händer mellan oss.

About Suzanne



Jag har alltid varit vad vissa skulle kalla högpresterande - engagerad och mån om att göra ett riktigt bra jobb. Jag tog ansvar, arbetade hårt och hade idéer - massor av dem. Men i årtionden brydde jag mig minst lika mycket om hur jag uppfattades medan jag gjorde allt det.

Så jag lämnade ofta en del av mig utanför rummet.

Jag höll tillbaka. Jag läste av rummet. Jag försökte förstå vem jag kunde säga vad till. Jag gjorde mig mindre med vissa människor och var mer självsäker med andra. Ibland sa jag vad jag tyckte. Ibland bestämde jag mig för att det inte var värt det. Och mycket av tiden trodde jag att mina reaktioner helt enkelt berättade något objektivt sant för mig om människorna omkring mig.

Och ibland var de faktiskt svåra människor. Jag har känt mig både uppskattad och avfärdad. Men det fanns något jag inte hade sett: hur mycket av det som hände mellan mig och andra också formades av det som hände inom mig. *Vad tycker de om mig? Gjorde jag det där bra? Ska jag säga något? Kommer jag att verka dum?*

Jag trodde att jag reagerade på rummet. Jag hade inte sett hur mycket av rummet jag bar omkring på i mitt eget sinne.

Det som förändrades var inte att jag lärde mig att säga vad jag tyckte oftare eller bli mer självsäker. Jag började se tydligare vad jag själv tog med mig in i varje möte - och hur lätt mina tankar om en annan människa kunde bli den jag trodde att personen var.

Det förändrade också hur jag såg på andra människor.

Det fanns mindre att försvara. Mindre att bevisa. Mindre behov av att någon annan skulle reagera på ett visst sätt för att jag skulle kunna vara mig själv.

Det är där The Space Between Us kommer ifrån.

Jag har arbetat med ledarskap, coaching och utveckling i mer än ett decennium, både i Sverige och internationellt. Jag är ICF Professional Certified Coach (PCC), Executive Coach och facilitator.

Men det är inte mina meriter som det här arbetet vilar på. Det vilar på något mycket enklare: **en vilja att ärligt se på vad var och en av oss tar med sig in i det som händer mellan oss - oftast utan att ens veta om det.**

ICF Professional Certified Coach (PCC)

Executive Coach

Facilitator

10+ years in leadership development

LET'S CONNECT



Website
www.suzannelang.com



LinkedIn
linkedin.com/in/suzannel2



Email
sl@suzannelang.com



Samma rum.
Fortfarande olika världar.

Men kanske lite mer space
att se varandra.

Efter fyra sessioner - vad förändras?

Målet är inte att alla ska tänka likadant, hålla med varandra oftare eller bli bättre på att hantera sina reaktioner.

Människorna i rummet har inte förändrats. De kommer fortfarande att säga emot, missförstå varandra, bli irriterade och se saker på olika sätt.

Skillnaden är att de kanske börjar se hur mycket av det som händer mellan dem egentligen händer inom dem.

Det som nyss såg ut som den andra personen, problemet eller helt enkelt sanningen kan börja synas för vad det också är - våra egna antaganden, tolkningar och tankar.

Och när vi ser tydligare vad som händer i vårt eget sinne minskar behovet av att andra ska hålla med oss, bekräfta oss eller se oss på ett visst sätt - och det finns mindre anledning att dölja vad vi egentligen tycker.