

INRE TRYGGHET

Ett individuellt ledarskapsprogram om
psykologisk trygghet – inte bara för teamet,
utan i dig själv.

De flesta program handlar om hur du skapar
psykologisk trygghet för andra.
Det här börjar med din egen.

Samma rum.

Olika världar.

16 VECKORS INTEGRERAT KURS- OCH COACHINGPROGRAM

**FÖR LEDARE SOM VILL LEVA SOM DE LÄR –
OCH SJÄLVA UPPLEVA DEN TRYGGHET DE VILL SKAPA FÖR ANDRA.**

Vi vet hur psykologisk trygghet ser ut i praktiken.

Men vet vi hur det känns när vår egen sätts på prov?

Du gör allt det rätta.

Du lyssnar. Du uppmuntrar människor att säga vad de tycker. Du ber om feedback. Du bryr dig om dina medarbetare och vill verkligen att de ska känna sig trygga med dig. Ibland gör de det. Men ofta håller de ändå tillbaka.

Någon har en idé men säger inget. Någon uppfattar feedback som kritik. Någon håller med på mötet, men berättar efteråt vad de egentligen tycker. Och någon håller viktig information för sig själv.

Kanske är den personen du.

Det finns en person i rummet som vi sällan pratar om när vi pratar om psykologisk trygghet: *du*.

Vad händer i dig?

När någon ifrågasätter ditt beslut, när rummet blir tyst, när någon är missnöjd med dig - eller när du inser att du kanske har gjort fel?

Samma rum. Olika världar.

Sätt fem personer i samma möte, med samma chef och samma uppmaning att säga vad de tycker, och du kan få fem helt olika upplevelser.

En pratar utan problem.

En oroar sig för att låta dum.

En tycker att det är intressant när någon säger emot. En annan upplever samma sak som ett avvisande.

Du är också en del av det här.

Din irritation. Ditt försvar. Ditt behov av att bli förstodd. Din rädsla för att verka inkompetent. Din övertygelse om att den här medarbetaren är problemet. Din önskan att vara en bra ledare. Ditt behov av att mötet ska gå bra.

Samma mekanism. Samma rum. Din värld också.

INRE TRYGGHET börjar där.

Inte med ännu en metod för att skapa psykologisk trygghet, utan med att först se vad som händer i din egen upplevelse. Miljön spelar roll. Ditt ledarskap spelar roll. Hur människor behandlar varandra spelar roll. Självklart.

Så ja, skapa bra förutsättningar.

Men låt oss titta på människan som upplever dessa förutsättningar.

För vi upplever inte bara det som händer. Vi upplever vad vi tror att det betyder.

Och ledaren är inget undantag.

Ett individuellt program – kurs och coaching i kombination



Vad händer när ledarskapet plötsligt känns svårt?

- Ett svårt samtal.
- Kritik.
- Osäkerhet.
- Någon som inte reagerar som du hade hoppats.
- Ett beslut som kanske blir fel.
- Pressen att prestera, bli förstådd, ha kontroll.

Ibland har inget särskilt dramatiskt hänt. Någon säger emot. Det blir tyst på mötet. En kollega ser missnöjd ut. Du vet inte svaret.

Ändå händer något i oss. Vi spänner oss. Går i försvar. Förklarar. Oroar oss. Spelar upp samtalet om och om igen. Försöker återfå kontrollen.

Varför?

Det finns inget att bemästra.

Ingen ny version av dig själv som ledare att bli. Syftet är enklare: att se tydligare vad som skapar pressen, behovet av att försvara sig och känslan av hot från första början.

Och det förändrar vad du tar med dig in i rummet.

Arbetet börjar här.

INRE TRYGGHET är ett 16-veckors individuellt program för ledare som vill förstå psykologisk trygghet - inte bara som något vi skapar för andra, utan som något vi först behöver se i vår egen upplevelse.

Det är svårt att skapa trygghet för andra om du inte ser, i dig själv, vad som händer när någon säger emot, kritiserar eller ifrågasätter dig. Alla försök att skapa psykologisk trygghet - hur välmenande de än är - når förr eller senare den gränsen.

Vad säger det här om mig?

Bakom många svåra situationer i ledarskapet finns något vi sällan ifrågasätter: den betydelse sinnet ger det som händer. Och bakom det finns ofta något ännu mer personligt.

Kurs & coaching

Kursen ger en djupare förståelse för tankar, känslor, identitet och hur vår upplevelse skapas från ögonblick till ögonblick. Coachingen tar med den förståelsen direkt in i ditt ledarskap - i dina relationer, beslut, utmaningar och de situationer som faktiskt betyder något för dig.

Fyra kärnsessioner som bygger på varandra

Från det vi ser, till det vi tänker, till det som börjar kännas personligt - och slutligen till det vi tar med oss in i rummet.

SAMMA RUM. OLIKA VÄRLDAR.

01

Det du bär med dig - utan att märka det.

Ingen ledare går in i en situation och ser bara "det som händer". Vi tolkar människor, beteenden, tystnad, oenighet och feedback genom allt vi redan tror och förväntar oss.

Någon känns jobbig.
Han respekterar mig inte.
Teamet är inte engagerat.
Hon tål inte feedback.

Vi upplever sällan det här som tolkningar. **Det känns helt enkelt sant.** Och vi leder utifrån det.

I den här sessionen tittar vi på allt det vi har lärt oss och tagit med oss genom livet - antaganden och föreställningar som formar hur vi upplever människor och situationer, ofta utan att vi ens märker det.

För psykologisk trygghet påverkas inte bara av det som händer i rummet, utan också av vad var och en tror händer.

Och det gäller även dig.

02

NÄR TANKAR KÄNNES SOM VERKLIGHET

Tankar kan förändra allt - utan att något har hänt.

En tanke kan få hjärtat att slå snabbare, hålla dig vaken klockan tre på natten eller få en kollegas ansiktsuttryck att plötsligt kännas hotfullt - utan att något i rummet faktiskt har förändrats.

Men i stunden känns det sällan som tankar.

Det känns som verkligheten.

Du vet att mötet tog slut för tre timmar sedan. Så varför pågår det fortfarande i ditt huvud? Varför kan en kommentar försvinna nästan direkt medan en annan följer med dig hem? Håller dig vaken klockan tre på natten. Får dig att gå igenom vad du ska säga imorgon. Oroa dig för vad de tänker.

Inget fysiskt farligt händer. Men ditt sinne och din kropp verkar inte veta det.

I den här sessionen tittar vi på vad som faktiskt händer i de här stunderna - och varför försöken att hantera och kontrollera dina tankar kan vara en del av det som gör att du fastnar i dem.

Frågan är inte längre bara: "Hur skapar jag en tryggare miljö?"

Den blir: **"Om jag har ansvar för psykologisk trygghet - borde jag inte också förstå vad som får mig att känna mig otrygg?"**

03

VAD ÄR DET Egentligen som känns hotat?

När ledarskapet blir personligt.

Ett beslut ifrågasätts.
Någon säger emot dig.
Du vet inte svaret.
En kollega är besviken.
Du gör ett misstag.

Inget av det här är ovanligt i ledarskap. Så varför kan det kännas så svårt?

Pressen i ledarskapet samlas ofta kring förvånansvärt enkla tankar: *Är jag tillräckligt bra? Gör jag det här rätt? Vad tycker de om mig? Tänk om jag misslyckas?*

Någonstans på vägen handlar beslutet inte längre bara om beslutet. Feedback är inte längre bara feedback. **Nu handlar det om dig.**

I den här sessionen tittar vi på just det skiftet - från sak till person - och vad som händer när du börjar se det.

Oenighet kan återigen bara vara oenighet. Feedback kan bli information. Och att inte veta kan helt enkelt betyda att du inte vet än.

Situationen kan helt enkelt få vara situationen - utan att allt behöver säga något om dig.

04

Inre trygghet i det dagliga ledarskapet.

Psykologisk trygghet är inget du lämnar kvar i mötesrummet när mötet är slut. Den visar sig i svåra samtal, beslut, relationer, konflikter, osäkerhet - och i alla de små stunder när saker inte går som planerat.

Vad händer när du inte längre behöver att andra håller med dig för att känna dig trygg? När kritik inte automatiskt blir något som handlar om dig? När någon annans frustration inte behöver bli ditt problem att lösa?

Du lyssnar fortfarande. Du tar fortfarande ansvar. Du skapar fortfarande så bra förutsättningar du kan.

Men allt behöver inte kännas så personligt.

Och det förändrar mer än det du tar med dig in i rummet.

När allt inte längre filtreras genom vad det betyder om *dig*, börjar du också se andra människor på ett annat sätt. Det finns mer utrymme för dem att vara som de är, för osäkerhet att få vara osäkerhet och för det som händer närmast att vara okänt.

Ledarskap handlar då mindre om att försöka hantera det som kanske kommer att hända - och mer om att möta det som faktiskt händer.

Investeringen

INRE TRYGGHET

Individuellt ledarskapsprogram – 16 veckor

Organisationer investerar mycket i psykologisk trygghet, och mycket av det är väl investerat - bättre strukturer, bättre kommunikation, bättre förutsättningar. Men det når sällan ledarens egen upplevelse av press, försvar och osäkerhet.

Det här är inte ännu en investering i systemet runt omkring dig. Det är en investering i den enda del av systemet som du tar med dig in i varje möte, beslut, relation och svårt samtal: dig själv.

DET HÄR INGÅR

- **Fyra kärnsessioner à 90 minuter**
Bygger vidare på varandra inom fyra centrala områden.
- **Två individuella coachingssessioner à 90 minuter**
För att fördjupa förståelsen och koppla den till verkliga situationer i ditt ledarskap.
- **Inledande och avslutande session**
För att sätta riktningen från början och knyta ihop programmet i slutet.
- **Fem 15-minuterssamtal mellan sessionerna**
Korta, fokuserade samtal för det som dyker upp längs vägen.
- **Det vi aldrig fick lära oss om tankar**
Sex veckors självstudiekurs om tankar, känslor, kroppen, tid och känslan av ett "jag".
- **Personligt stöd och tillämpning genom hela programmet**
Utrymme att utforska det som kommer upp och ta med förståelsen direkt in i ditt dagliga ledarskap.

49.000

SEK excl. moms

Garanti

Om det efter den inledande sessionen och den första kärnsessionen inte känns rätt för dig, kan du välja att avsluta och få full återbetalning för resterande del av programmet.

16 veckor.

Ett program.

En investering i det du tar med dig in i varje rum.

Världen kanske inte förändras. Men hur du möter den kan göra det.

Om Suzanne

Jag vet hur det är att utåt sett se helt kompetent ut, samtidigt som så mycket pågår inombords som ingen annan ser.

Jag var kompetent. Jag tog ansvar, arbetade hårt och gjorde ett bra jobb. Men en sak hade jag knappt lagt märke till: hur lite av pressen faktiskt kom utifrån - och hur mycket av min uppmärksamhet kretsade kring mig. *Mig. Mig. Mig.*

Hur går det för mig? Vad tänker de om mig? Hanterade jag det där bra? Borde jag ha sagt något annat? Tycker de om mig?

Jag trodde verkligen att allt det där bara var en del av att vara samvetsgrann och ansvarstagande. Överkänslig, övertänkande, osäker - det var bara sådan jag var.

Det var det inte.

Jag hade ägnat så mycket av mitt liv åt att försöka lista ut reglerna - hur jag skulle göra rätt, bli omtyckt, vara tillräckligt bra och se till att allt skulle bli okej. Det jag inte hade sett var att de flesta av de där 'reglerna' fanns bara i mitt eget tänkande.

Det som förändrade saker för mig var därför inte *ännu* en metod för att leda mig själv bättre. Det var att börja se vad som egentligen skapade all den där inre pressen från första början.

Och det förändrade mycket mer än hur jag arbetade eller ledde. Det förändrade hur jag relaterade till andra människor, hur jag mötte osäkerhet, hur jag sov, tränade och rörde mig genom en helt vanlig dag. Omständigheterna blev inte plötsligt annorlunda. De behövde bara inte längre betyda så mycket om mig. Det fanns mindre övertänkande. Mindre att försöka kontrollera. Mindre att behöva få *rätt*.

Det är det INRE TRYGGHET bygger på - inte att bli bättre på att hantera sig själv, utan att se klarare.

Jag har arbetat med ledarskap, coaching och utveckling i mer än tio år, 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 programmet vilar på. Det vilar på något mycket enklare: en vilja att titta närmare på vad som faktiskt händer i vår upplevelse - även det vi vanligtvis är alldeles för upptagna med att hantera för att ens ifrågasätta.

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

Vad händer efter 16 veckor?

Sexton veckor kommer inte att förändra ditt team, ta bort besvärliga människor eller göra ledarskapet förutsägbart.

Det är inte vad jag lovar.

Det som kan förändras är vad du börjar se hos dig själv om varför ledarskapet blir svårt - när någon säger emot, när ett beslut känns viktigt, när du känner dig kritiserad, missförstådd eller ansvarig för att få allt rätt.

Och när du väl verkligen har sett något behövs ingen ny metod för att komma ihåg det. Situationerna finns kvar. Människorna finns kvar. Du har fortfarande beslut att fatta, svåra samtal att ta och ansvar att bära.

Men det kan finnas mindre att försvara. Mindre att bevisa. Mindre att ta personligt. Mindre som pågår i ditt huvud innan du kan möta det som faktiskt finns framför dig.

Målet med INRE TRYGGHET är inte att göra dig till en bättre version av dig själv.

Det är att hjälpa dig se tydligare hur mycket av ditt ledarskap har handlat om dig - utan att du märkt det. **För ju mindre ledarskapet behöver handla om dig, desto mer kan det handla om dem du faktiskt är där för att leda.**

Världen kanske inte förändras. Men det du tar med dig in i rummet kan göra det.

Vad har förändrats för dig?

“

“Den största förändringen för mig har varit att förstå hur mycket av det jag trodde var verkligheten egentligen var mina egna tankar - och sådant jag lärt mig och tagit med mig genom livet.

I mitt arbete, och även privat, märker jag att jag inte är lika snabb att döma, tolka eller anta att jag vet vad som pågår hos någon annan. Det finns mer utrymme att lyssna och möta personen framför mig, istället för mina föreställningar om dem.

Det låter väldigt enkelt, men det har förändrat väldigt mycket.”