

Nycklarna till effektivt ledarskap

- *att känna den som leder*

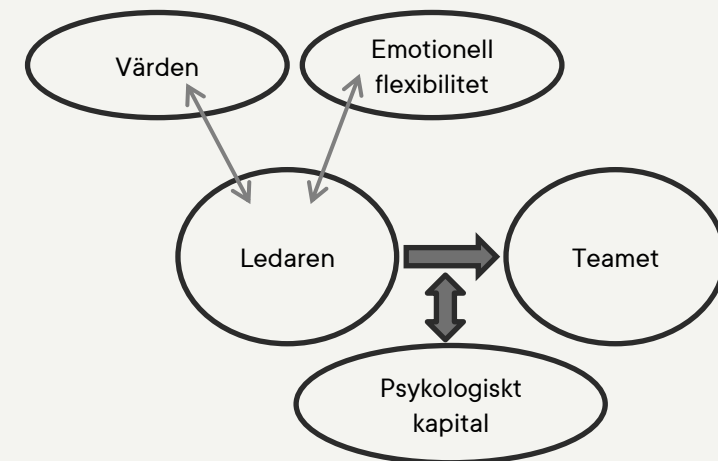
Anna Ryttberg, 6 oktober 2025





Agenda

- Att känna den som leder
- Värden i vardagen
- Emotionell flexibilitet
- Psykologiskt kapital
- Nycklar till ett effektivt ledarskap

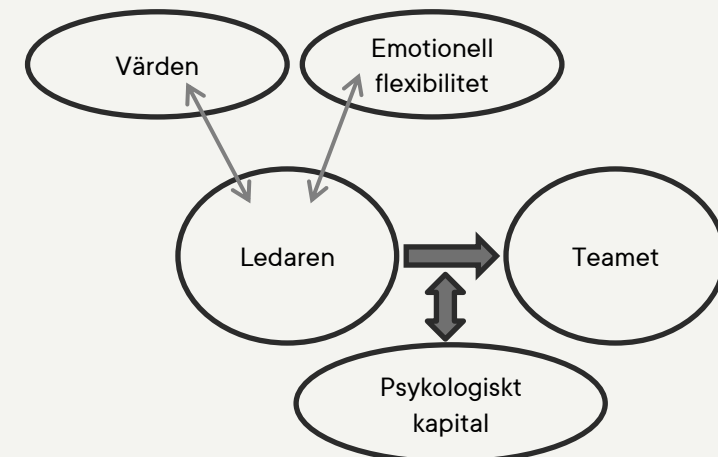




Anna Rytberg

Effektivt och medvetet ledarskap

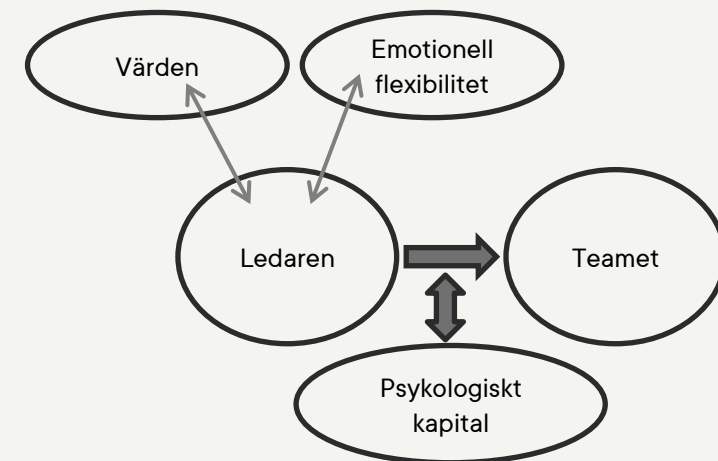
"Skapa en dynamisk och hållbar arbetsmiljö där medarbetare känner sig uppskattade, motiverade och engagerade."





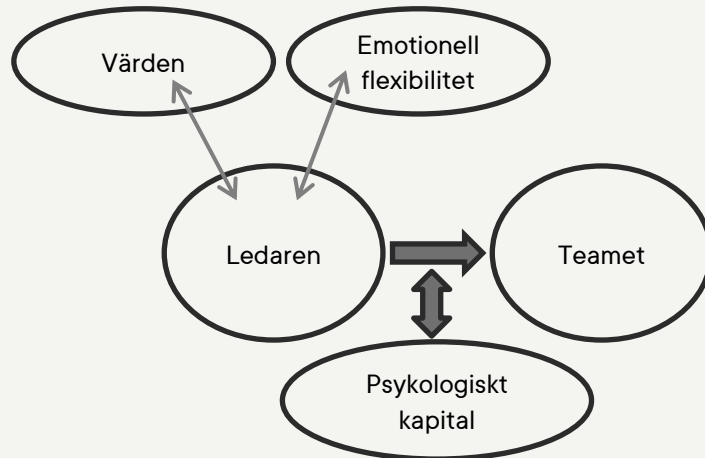
Utforska ditt inre ledarskap och lär känna den som leder

- Öppenhet
- Feedback
- Gränser
- Utforska



Att identifiera dina livsvärden

- Vad är viktigt på riktigt?
- Vad har jag fått med mig från uppväxten?
- Be om feedback



Reflektionsfråga till dig:



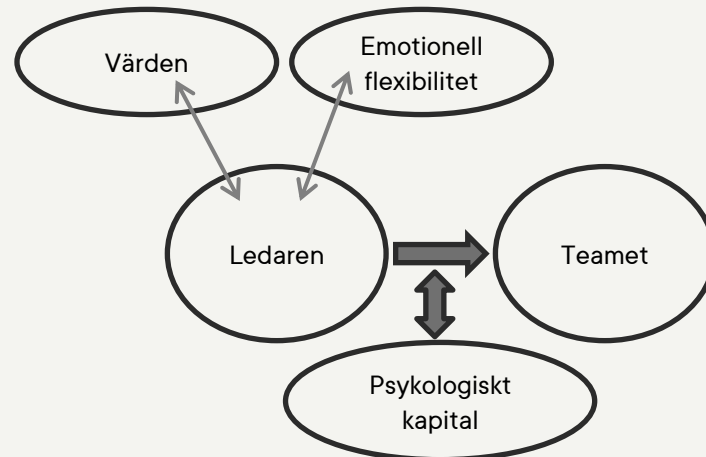
Tänk på en handling du nyligen gjort eller ett beslut du tagit.

- *Vilka värden låg bakom handlingen/beslutet?*
- *Gick detta i linje med de värden du önskar leva efter?*



Emotionell flexibilitet

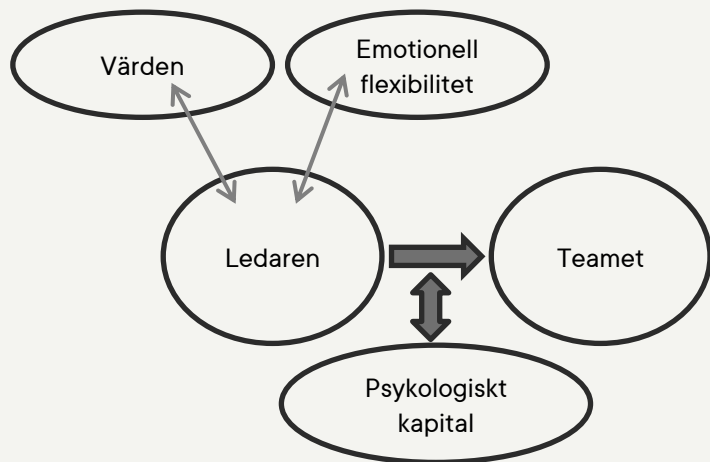
Förmågan att förstå och hantera både egna och andras känslor på ett effektivt sätt.



Psykologiskt kapital – navigera mot utveckling

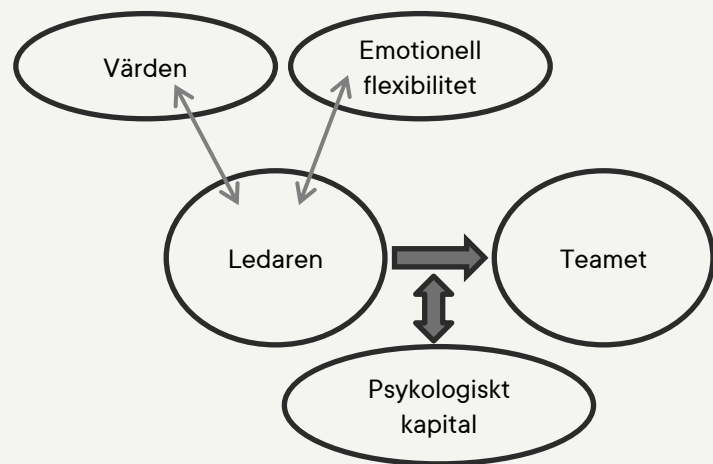
HERO – fyra utvecklingsbara styrkor

- Hopp
- Egenförmåga
- Resiliens
- Optimism



Fördelarna i team och grupp

- Psykologisk trygghet
- Samarbete
- Engagemang
- Kreativitet



Reflektionsfråga till dig:



*Hur kan du använda insikterna från idag för att leda mer effektivt?
Vad känns bekant och vad är nytt för dig?*



Några nycklar till effektivt ledarskap

- Regelbunden självreflektion
- Be om och ge feedback
- Medveten närvaro
- Bollplank
- Regelbundna check-ins
- Jobba aktivt med mål



Sammanfattning

- Att känna den som leder
- Värden i vardagen
- Emotionell flexibilitet
- Psykologiskt kapital
- Nycklar till ett effektivt ledarskap

Medvetet ledarskap

15-16 december

Som kursdeltagare får du kunskap om:

- Självinsikt och inre kompass – vad som driver dig som ledare
- Värderingsbaserat ledarskap – att agera i linje med det som är meningsfullt
- Emotionell självreglering – hantera stress och känslor med medvetenhet
- Psykologisk trygghet – skapa tillit och lärande i teamet
- Chefskap och ledarskap – samspelet med dina medarbetare
- Psykologiskt kapital – utveckla hopp, självförtroende, motståndskraft och optimism

Vad tyckte du om dagens webinarium?

Ta gärna 30 sekunder och svara på utvärderingen!
Efter det besvaras frågor i mån av tid

Frågor?



Tack!

För frågor om BG Institute och våra kurser,
mejla oss på kursinformation@bginstitute.se

