

Nycklarna till effektivt ledarskap

- att känna den som leder

Anna Ryttberg, 6 oktober 2026





Agenda

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

Effektivt ledarskap börjar på insidan

– men blir synligt i beteendet





Anna Ryttberg

Ledarutvecklare, utbildare och coach och samtalsterapeut

Bakgrund som chef och ledare

Effektivt och medvetet ledarskap

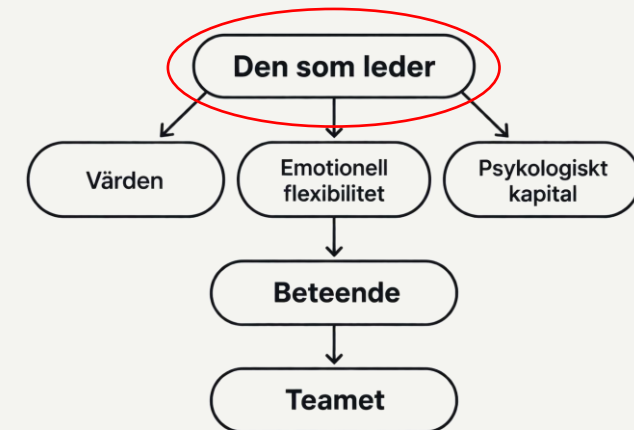
Hur jag agerar påverkar både samarbetet och resultatet.





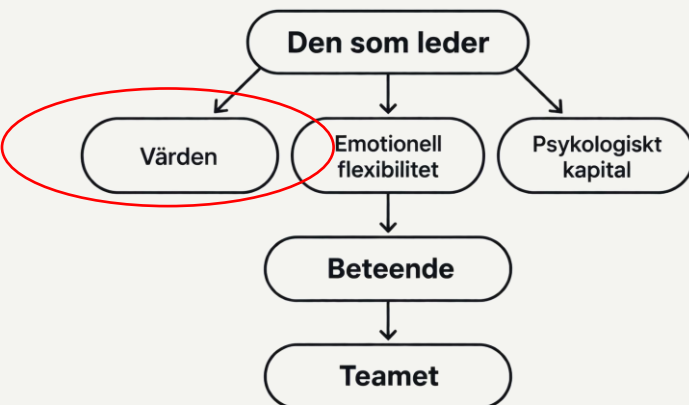
Lär känna den som leder

- Öppenhet – upptäck och visa ditt lärande
- Feedback – fråga hur du påverkar andra
- Gränser – välj vad som hjälper uppdraget
- Utforska – pröva ett nytt beteende



Värden som riktning i ledarskapet

- Hur vill jag vara som ledare?
- Vad är viktigt även när det blir svårt?
- Hur märks det i mitt agerande?



Reflektionsfråga till dig:



Tänk på ett nyligt samtal eller beslut

- *Vad ville du stå för – och hur märktes det i ditt agerande?*

Tänk själv eller skriv ett par ord.

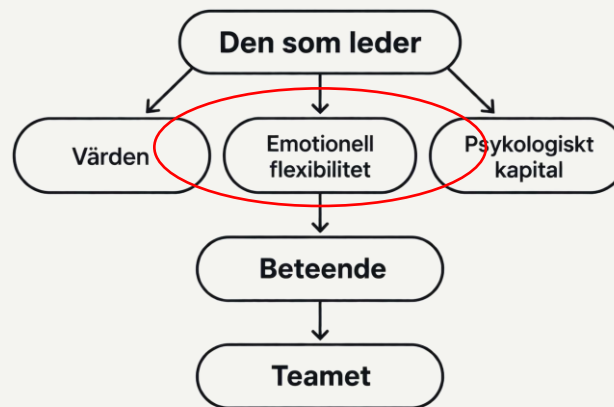


Känslor följer med in i ledarskapet

Vad händer i mig när någon invänder?

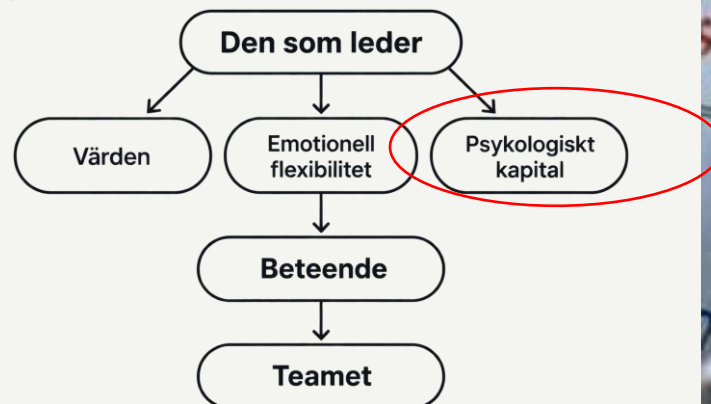
Emotionell flexibilitet

- Lägg märke till känslan
- Ge den plats
- Välj hur du vill agera utifrån det som är viktigt



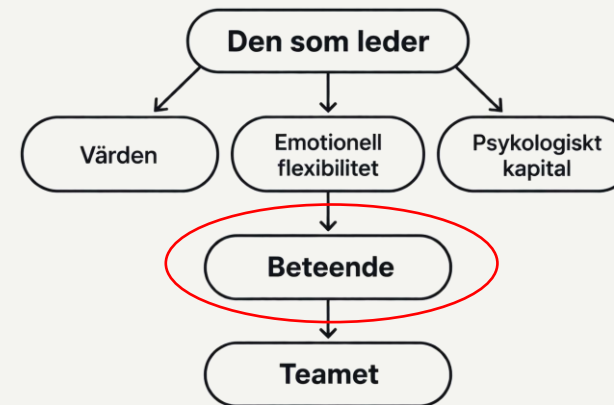
Psykologiskt kapital

- Hopp – mål och möjliga vägar
- Egenförmåga – tilltro till att klara uppgiften
- Resiliens – återhämta och anpassa sig
- Optimism – se realistiska möjligheter



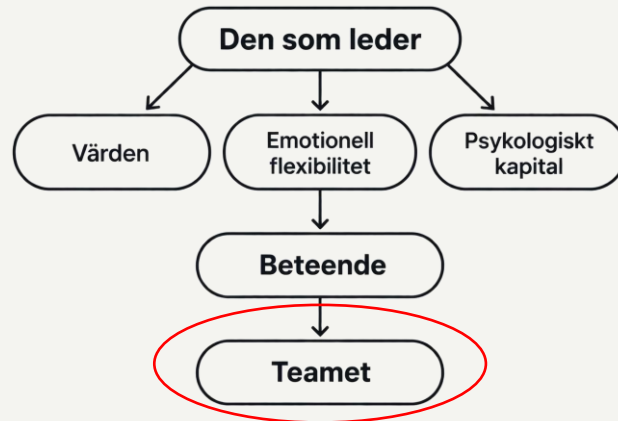
Mitt beteende i nästa samtal

- Lyssna klart
- Undersök erfarenheten bakom invändningen
- Tydliggör nästa steg



Vad kan det bidra till i teamet?

- Trygghet att lyfta frågor
- Tydligare samarbete
- Engagemang och delaktighet
- Fler perspektiv på lösningar



Reflektionsfråga till dig:



Vad vill du prova nästa gång?

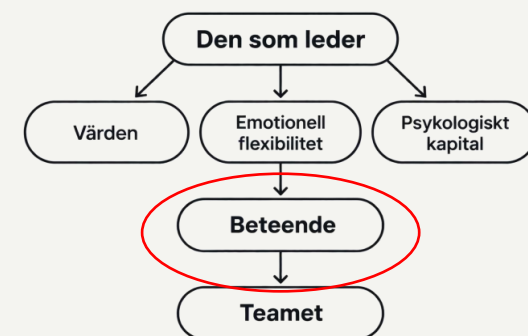
- Nästa gång ... ska jag ...

Välj en situation och en liten handling.



Några nycklar till effektivt ledarskap

- Självreflektion
- Be om och ge feedback
- Medveten närvaro
- Bollplank
- Regelbundna avstämningar
- Tydliga mål och nästa steg



Effektivt ledarskap börjar på insidan

– men blir synligt i beteendet



Medvetet ledarskap

2-3 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

