

Bygg ett hållbart ledarskap

Annah Thunberg, 1 oktober 2025



**Årets
samhälls-
insats 2025**

SVENSKA
UTBILDNINGSPRISET



Agenda

- Vad är hållbart ledarskap?
- Definition och kort om forskningen bakom
- Varför det är avgörande i dagens arbetsliv
- Tre nycklar till hållbart ledarskap



LEDARSKAPSCOACHEN



Annah Thunberg

Titel: Ledarskapscoach

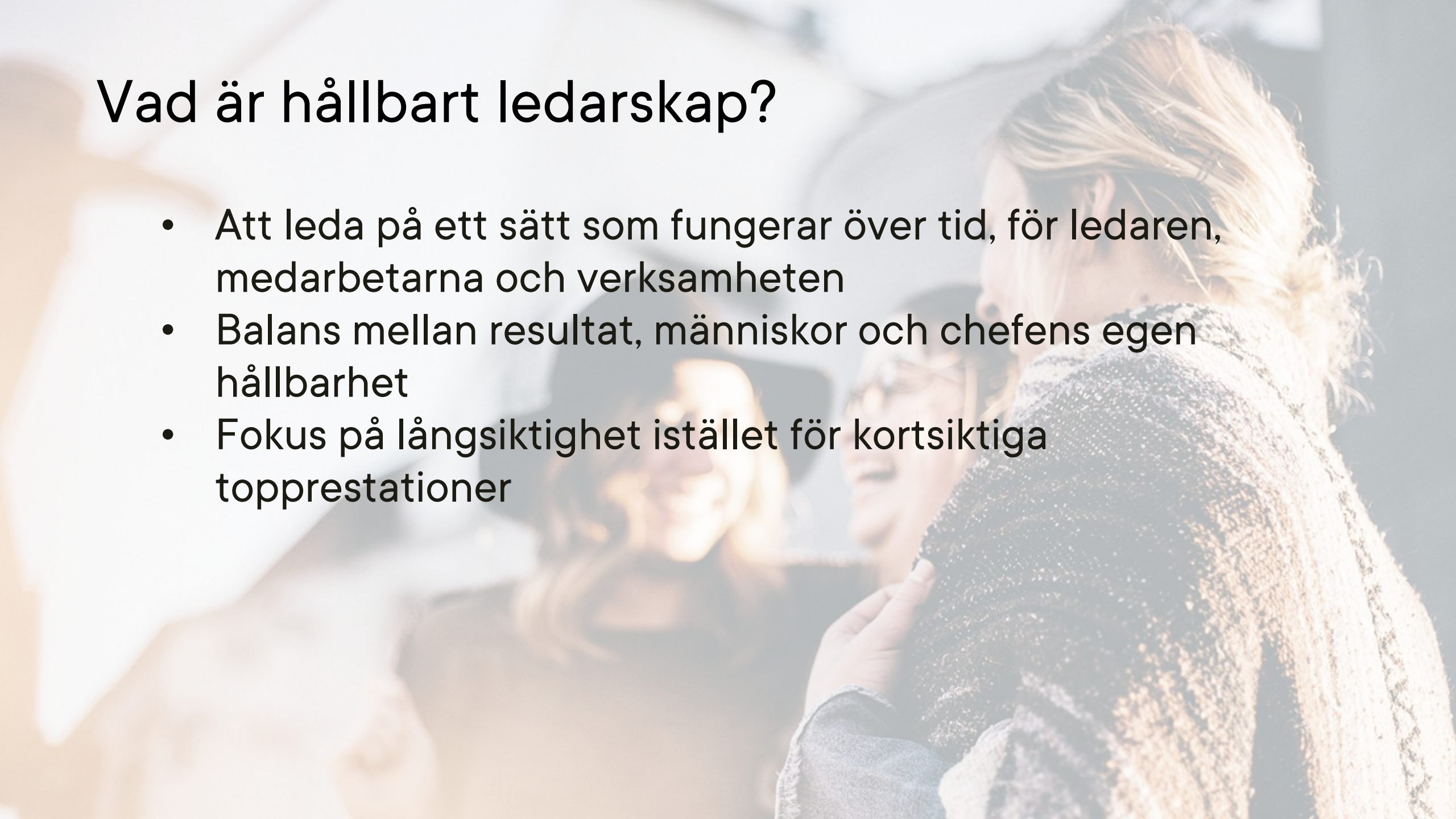
Företag: Ledarskapscoachen AB

Om mig: Föreläsare, utbildare och ledarskapscoach som arbetar över hela Sverige och hjälper chefer och medarbetare att utveckla sitt ledarskap och skapa hållbara resultat i vardagen.

Vad är hållbart ledarskap?

Vad är hållbart ledarskap?

- Att leda på ett sätt som fungerar över tid, för ledaren, medarbetarna och verksamheten
- Balans mellan resultat, människor och chefens egen hållbarhet
- Fokus på långsiktighet istället för kortsiktiga topprestationer



Definition sammanfattad av forskning

Hållbart ledarskap är ett långsiktigt ledarskap som balanserar prestation och medarbetares välbefinnande, skapar återhämtning och lärande samt bygger psykologisk trygghet och tillit.

3 nycklar till ett hållbart ledarskap

Psykologisk trygghet och tillit

- Engagemang och prestation ökar
- Medarbetare vågar uttrycka idéer och frågor
- Trygg feedback och respektfulla samtal

Tydlighet och gränssättning

- Klara mål, roller och förväntningar
- Minskar stress och konflikter
- Prioritera, delegera och sätt gränser

Hållbar chef – egen energi och återhämtning

- Ta hand om egen energi för att leda bättre
- Identifiera stress och risk för utbrändhet
- Planera arbetsvardagen och skapa återhämtning



Hållbart ledarskap i praktiken – verktyg för dig och ditt team

28 januari 2026

Som kursdeltagare får du kunskap om:

- Hur du leder dig själv på ett hållbart sätt och stärker ditt eget välmående
- Verktyg för att skapa tydlighet, ansvar och psykologisk trygghet i teamet
- Metoder för att hantera stress, konflikter och utmanande situationer
- Hur du omsätter lärdomar i praktiskt ledarskap för både dig och dina medarbetare

Vad tyckte du om dagens webinarium?

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

Frågor?



**Årets
samhälls-
insats 2025**

 EVENSKA
UTBILDNINGSPRIS

Tack!

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



**Årets
samhälls-
insats 2025**

SVENSKA
UTBILDNINGSPRISET