

Bygg ett hållbart ledarskap

Annah Thunberg, 27 augusti 2026





Agenda

- Ledarens slitstyrka
- Systemen kring en hållbar ledare
- Verktyg- Rollfilter



LEDARSKAPSCOACHEN



Annah Thunberg

Titel: Ledarskapscoach

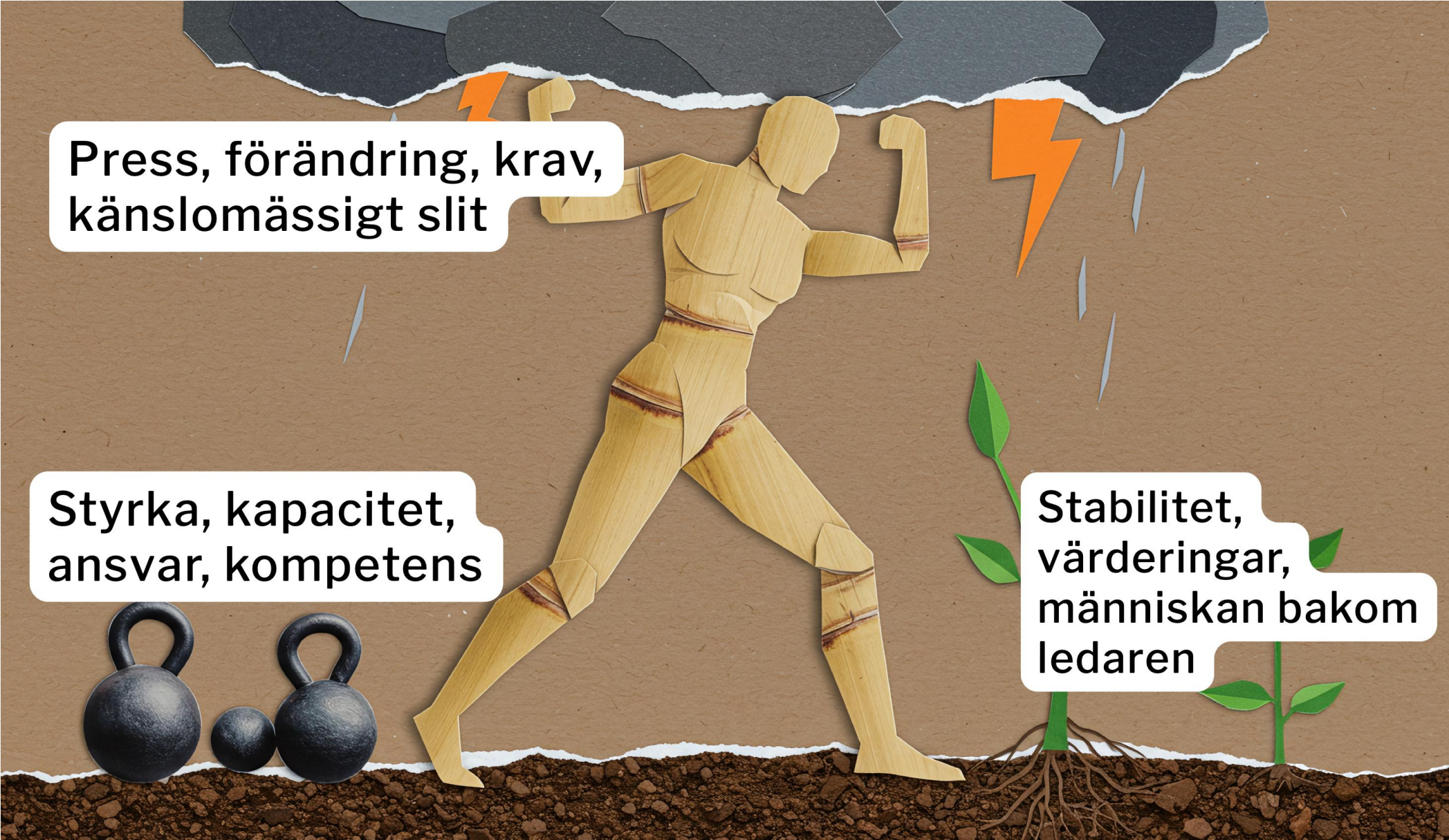
Företag: Ledarskapscoachen AB

Om mig: Föreläsare, utbildare
och ledarskapscoach.

Driver podden Ledarlabbet samt
Instagramkontot Ledarcoachen.

Ledarskapets slitstyrka





Press, förändring, krav,
känslomässigt slit

Styrka, kapacitet,
ansvar, kompetens

Stabilitet,
värderingar,
människan bakom
ledaren

Vad behövs för att bli en slitstark ledare?

**Miljön –
systemet
du verkar i**

**Människan –
din egen
slitstyrka**

**Metoderna –
hur du leder
andra**

Miljön- Systemet du verkar i

Det innebär att du behöver:

- Tydliga mandat, förväntningar och krav
- Rimliga nivåer av komplexitet
- Fungerande processer
- En kultur där folk pratar med varandra, inte om varandra
- Lämpligt stöd i rollen



Metoderna- Hur du leder andra

- Kommuniera tydligt även när det är pressat
- Hålla riktning när andra blir osäkra
- Förklara varför, inte bara vad
- Skapa struktur när det är rörigt
- Ge utvecklande feedback
- Fördela ansvar så att du inte blir navet i allt
- Bygga relationer där människor vågar vara ärliga



Människan- Din egen slitstyrka

Det innebär att du:

- Känner igen tidiga signaler på stress och överbelastning
- Kan stoppa dig själv innan du tappar omdömet
- Sätter tydliga gränser för tid, energi och ansvar
- Har god självkänedom: vad som stärker dig, vad som begränsar dig
- Tränar mikropauser, närvaro och mental återhämtning



Rollfilter

3 FRÅGOR FÖR HÅLLBARA LEDARE

1.

VAD KRÄVER
MIN ROLL I DEN HÄR
SITUATIONEN?



2.

VAD VILL JAG
GÖRA SOM PERSON?



3.

VAD BEHÖVER JAG
GÖRA FÖR ATT VARA
PROFESSIONELL?



Hållbart ledarskap i praktiken – verktyg för dig och ditt team

Heldagskurs 7 oktober

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?



Tack!

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

