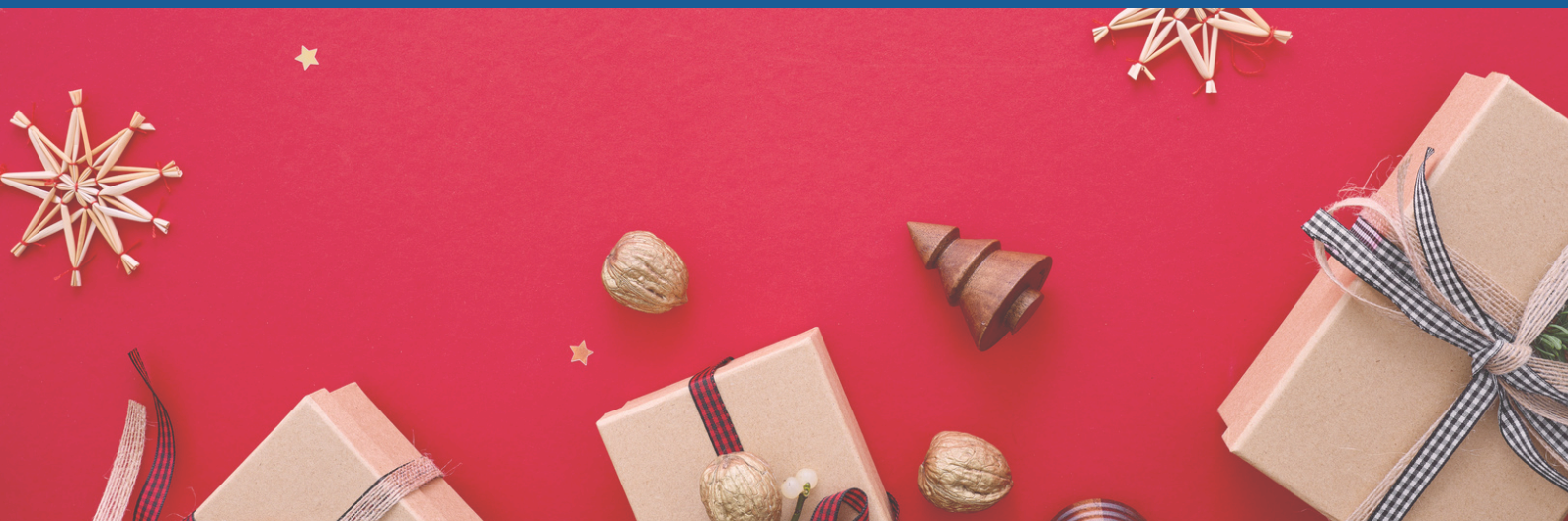


MODIGT LEDARSKAP

Niclas Bjälkenborn, Mod att våga
Coach för ledare som vill nå nästa nivå



Ett nytt år har gått, och jag har fyllt 50 år. Det var stort! Eller var det? Jag vet inte riktigt. Ibland är det viktigt med symboler och ritualer för att känna att man har uppnått något, kanske till och med fått något. Jag tänker att det inte är för inte vi som tränar och tävlar gillar våra finishertröjor – de visar tydligt att vi har åstadkommit något för alla att se.

I ledarskapet kan det vara svårt att visa vad vi har gjort, särskilt med Jantelagen som ligger tung över oss. Det finns mycket att säga om föreställningar om ledarskap, men jag vill ta upp fem myter som kan hindra dig från att bli en modig ledare. Låt oss tillsammans utmana dessa myter och sträva efter att bli bättre ledare varje dag.

MÅNADENS INNEHÅLL

**En mindful jul
Mythbusters -
ledarskapsmyterna som
hindrar dig...
Från mina klienter
2025 - mina
erbjudanden**

**God jul och
gott nytt år**



MOD ATT VÅGA
FÖR MÄNNISKOR & ORGANISATIONER

EN AVKOPLLANDE JUL

Inför julen kan det vara lätt att svepas med i en virvelvind av "måsten" och förväntningar, vilket ofta leder till stress och en känsla av att man inte riktigt hinner njuta av den magiska tiden. Men tänk att firandet även kan vara en tid för gemenskap, eftertanke och återhämtning.

Mindfulness handlar om att vara närvarande i nuet och att acceptera tankar och känslor utan att döma dem. Genom att integrera mindfulness i våra julförberedelser och firanden kan vi minska stressen och öka vår uppskattning för de små ögonblicken.

Tips för en mindful jul:

1. Planera in tid för återhämtning: Lika viktigt som det är att planera in alla julförberedelser är det att avsätta tid för återhämtning. Se till att du får tillräckligt med sömn och planera in stunder där du kan varva ner och bara vara.
2. Undvik skärmar och teknik innan läggdags: Att undvika skärmar och teknik en stund innan du går och lägger dig kan hjälpa hjärnan att varva ner och förbereda sig för en god natts sömn.
3. Var närvarande i nuet: När du umgås med nära och kära, försök att verkligen vara närvarande i stunden. Lägg undan mobilen och fokusera på att lyssna och samtala.
4. Njut av de små ögonblicken: Julen är full av små, magiska ögonblick – doften av gran, smaken av pepparkakor, ljudet av julmusik. Ta dig tid att uppskatta dessa ögonblick och låt dem fylla dig med glädje.
5. Reflektera över dina värderingar: Julen är en tid för eftertanke. Ta dig tid att reflektera över vad som är viktigast för dig och vad du lärt dig under året. Tänk också på vad du vill få ut av 2025.

Genom att reflektera över vad som verkligen är viktigt för oss och genom att vara mer närvarande i nuet kan vi skapa en jul som är mer meningsfull, avkopplande och glädjefylld. I högerspalten finns ett par frågor som kan vägleda dig.



Ställ dig själv dessa frågor:

- Vad är det viktigaste för dig under ledigheten? Är det att umgås med nära och kära, att skapa nya traditioner, att ge till andra, eller något helt annat?
- Hur kan du skapa en ledighet som är i linje med dina värderingar? Om till exempel omtanke om andra är viktigt för dig, hur kan du integrera det i ditt helgfirande?



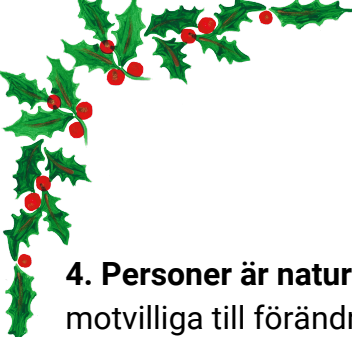
MYTHBUSTERS

Så här inför jul och ledighet vill jag passa på och ta upp ett par föreställningar om ledarskap. Dessa föreställningar skulle jag bestämt hävda har klara drag av myter i sig. Myterna är inte helt ovanliga som hinder för dig som ledare och jag hoppas att genom att avtäcka dessa myter ge dig nya möjligheter att utveckla ditt ledarskap.

1. Ditt privatliv har inget med ditt ledarskap att göra. Det är lätt att tro att vårt privatliv och vårt ledarskap är två separata världar. Men det är inte så. Sanningen är att din historia är din styrka, vår personliga resa formar oss som ledare. Våra erfarenheter, både positiva och negativa, påverkar hur vi leder och inspirerar andra. Genom att vara autentiska och dela våra berättelser kan vi skapa starkare band och bli bättre ledare. Tidigt i min ledarkarriär trodde jag nog stenhårt på denna myt, jag var rektorn, vad jag gjorde på fritiden eller vad som var viktigt för mig handlade inte om jobbet men jag såg tidigt att när jag delade med mig av mitt liv så stärktes ledarskapet - det blev lättare att skapa band och det blev lättare för andra att skapa band med mig.

2. Ledarskap är inte personligt. En annan vanlig myt är att ledarskap inte handlar om personliga relationer. Men bra ledare vet att det är just dessa relationer som gör skillnaden. Att skapa genuina band med människor, både inom och utanför organisationen, är avgörande för att bygga ett starkt och engagerat team. Det är snarare så att relationer själva essensen i ledarskapet eller som Simon Sinek uttrycker *"Leadership is not about being in charge. Leadership is about taking care of those in your charge."*

3. Det är ensamt på toppen. Det kan kännas ensamt ibland, men jag har lärt mig att framgång bygger på samarbete och stöd från andra. De gånger som jag valt att gå ut med osäkerhet, bett om hjälp har inte mitt ledarskap försvagats utan snarare stärkts. Besluten är våra att fatta, men vi är aldrig ensamma. Att känna sig ensam är ett val, och vi kan alltid välja att söka stöd och råd från vårt nätverk. Douglas MacArthur sa *"A true leader has the confidence to stand alone, the courage to make tough decisions, and the compassion to listen to the needs of others."* Och kanske är det där essensen i ledarskapet ligger det enda som skiljer chefen från de andra är att ibland måste ett beslut fattas men jobbet gör vi tillsammans.



4. Personer är naturligt negativa till förändring. Det är en vanlig uppfattning att människor är motvilliga till förändring. Men forskning visar att den mänskliga hjärnan är programmerad för nyfikenhet, utforskande och lärande. Genom att skapa en kultur som uppmuntrar dessa egenskaper kan vi göra förändring till en positiv och välkommen del av vår arbetsmiljö. Förändring kan ses som början på något nytt och spännande. Genom att du informerar och kommunicerar inte bara att det skall ske utan även varför gör det lättare för medarbetare att följa med i processen.

5. Att spela för att vinna innebär att någon måste förlora. Slutligen, många tror att för att vinna måste någon annan förlora. Men i verkligheten spelar vi mot oss själva. Din största konkurrent är du själv. Att spela är att lära sig och utvecklas. Genom att fokusera på vår egen tillväxt och förbättring kan vi skapa en vinn-vinn-situation för alla. Varken ledarskap eller livet är ett hundrameters lopp utan snarare ett maraton eller kanske t.o.m ett ultramaraton. Det pågår länge och det innebär både stunder av tvivel av stunder av eufori. Att då satsa allt på den där backen framför kan sluta illa och är det inte lite roligare att prata en stund med de andra som springer. Tillsammans är chansen så mycket större att ni når målet.

För den som vill jobba vidare med dessa myter rekommenderar jag varmt *Care to dare* av Georg Kohlriesser som inspirerat mig i dessa tankar kring myterna om ledarskapet.

Och vem kan säga det bättre än Nelson Mandela - vi förlorar inte vi vinner eller lär oss...





Vittnesmål från årets klienter.

Jag hade nöjet att delta i en endagsutbildning i förändringsledning med Niclas, och jag vill verkligen dela med mig av mina upplevelser. Niclas är inte bara en skicklig utbildare, utan han har också en fantastisk förmåga att anpassa kursen efter våra specifika behov och vår verksamhet.

Det kändes som om varje övning och diskussion var skraddarsydd för oss, vilket gjorde hela dagen både relevant och engagerande.

En av de saker jag uppskattade mest var Niclas tillgänglighet. Han gav verkligen intrycket av att vara någon man kan ringa efter kursen för att bolla idéer och tankar. Det är en ovärderlig känsla att veta att stödet inte slutar när kursen gör det.

Vad jag fick ut av kursen:

1. Anpassad inläring:
2. Praktiska övningar:
3. Fortsatt stöd:
4. Förbättrad förändringsledning:

/Oscar projektledare

Jag kan varmt rekommendera Niclas för hans förmåga att balansera mellan att ge konstruktiva råd, tips och övningar, samtidigt som han tvingar mig att själv reflektera över frågorna vi belyser och låter mig själv komma fram till lösningen.

Nytan med coachningen är att få en stund att reflektera med hjälp av en utomstående frågor. När någon som inte är mitt i görandet ställer frågor, lyfts fler perspektiv. Niclas lyssnar på riktigt och fångar sådant som jag inte tänkt på att jag säger – genom energier och kroppsspråk. Han synliggör detta och ställer frågor om det, vilket hjälper mig att lära mig mer om mig själv.

Denna tid med Niclas har hjälpt mig att få klarhet och struktur i mitt ledarskap, vilket inte bara förbättrade min egen prestation, utan också hela teamets effektivitet och framgång.

/Anna,

Erbjudanden 2025



Coaching

Genom min coaching får du stöd att identifiera riktning och målsättning, vilket hjälper dig att navigera. Vi fokuserar på långsiktigt tänkande och prioritering, vilket ger dig verktygen att fatta bättre beslut. Du får insikter om din personliga och professionella tillväxt, dina värderingar och preferenser, vilket stärker ditt ledarskap.

Min coaching hjälper dig att reflektera över dina tankar, beteenden och energinivåer, vilket leder till förbättrad självmedvetenhet. Du får också möjlighet att öppet diskutera utmaningar, bolla idéer och få strukturerad vägledning, vilket gör att du kan hantera ditt ledarskap på ett effektivt sätt.

För Ledningsgrupper

Genom min coaching hjälper jag ledningsgrupper att förbättra sin samverkan och effektivitet. Jag stödjer grupperna i att identifiera gemensamma mål och strategier, främja långsiktigt tänkande och prioritering. Vi arbetar med att stärka självmedvetenhet och reflektion, vilket leder till bättre beslut och ökad samarbetsförmåga.



Korta kurser

Under nästa år lanseras nya små korta kurser i en rad olika ämnen som

- Självledarskap
- Ledarskap
- Strategi
- Effektivt arbetssätt
- Kommunikation



Youtube

Under hösten har jag filmat en hel del material som tidigare bara använts till klienter och kunder men som nu under 2025 kommer att göras tillgängligt för alla på min youtubekanal.



Verktyg på webben

- För att ännu mer kunna inspirera och hjälpa dig att bli en modigare ledare har jag nu skapat en verktygslåda webben där du kan ladda ned övningar.
- Arbetsbok 2025 - perfekt för mellandagarnas reflektioner
- Dina värderingar - din kraft
- Strategisafari - kort vägledning till strategiska beslut
- Healthy brain - favoriten kring hur du tar hand om din hjärna
- Metoder för prioriteringar
- Livshjulet - ditt analysverktyg för handling