

MODIGT LEDARSKAP

JANURI 2025



Låt 2025 blir året då du skapar dig ett robust ledarskap.

I detta brev delar jag med mig av insikter och strategier för att bygga upp din mentala styrka och resiliens, inspirerade av idrottarnas mentala träning och neurovetenskapens senaste rön. Upptäck hur du kan hantera stress, förbättra din hjärnhälsa och skapa en arbetsmiljö där både du och ditt team kan blomstra.

Innehåll

- Hållbart ledarskap viktigare än någonsin
- Bygg din mentala styrka
- Reflektion för ditt ledarskap
- Övning
- Nya kurser 2025



/ Niclas Bjälkenborn,

Coach för ledare som vill nå
nästa nivå

Hållbart ledarskap är viktigt

Som idrottare lärde jag mig att det inte bara var kroppen som behövde återhämtas, utan även hjärnan. Hjärnhälsan är avgörande för att kunna prestera på topp, både fysiskt och mentalt. Neurovetenskapen har visat oss hur viktigt det är att ge hjärnan tid för återhämtning för att förbättra vår koncentration, kreativitet och beslutsförmåga. Precis som kroppen behöver vila efter intensiv träning, behöver hjärnan tid för återhämtning för att fungera optimalt.

Forskning visar att psykologiskt kapital, som består av hopp, självförtroende, resiliens och optimism, är avgörande för ett gott ledarskap. Dessa komponenter kan utvecklas genom övning, coaching och reflektion, och de bidrar till att ledare mår bättre och presterar bättre.

En annan viktig aspekt är att skapa en miljö där medarbetarna känner sig trygga att uttrycka sig och dela idéer utan rädsla för negativa konsekvenser. Detta främjar innovation, engagemang och samarbete, vilket i sin tur förbättrar både välmående och prestation i teamet.

Att bygga mental styrka och motståndskraft är avgörande för att hantera utmanande situationer och nå sina mål. Mental träning kan hjälpa individer att övervinna hinder och prestera under press. Genom att använda tekniker och strategier för att utveckla en stark mental grund, kan man hantera stress och osäkerhet mer effektivt.

Mental träning handlar inte bara om att hantera extrema situationer, utan också om att bygga en hållbar och stark mental grund som kan användas i alla aspekter av livet. Genom att tillämpa dessa tekniker kan individer utveckla den motståndskraft och styrka som krävs för att nå sina mål, oavsett vilka hinder de möter.

Hållbart ledarskap handlar om att skapa en framtidssäker organisation genom att integrera ekonomiska, sociala och miljömässiga aspekter i beslutsfattandet. Robust ledarskap, å andra sidan, handlar om att bygga en stark grund som kan motstå framtida utmaningar och förändringar. Här är några kännetecken för hållbart och robust ledarskap:

- 1. Långsiktig vision och mål:** Hållbara ledare sätter långsiktiga mål som tar hänsyn till alla aspekter av hållbarhet. De bygger en stark grund för att hantera framtida utmaningar utan att kompromissa med organisationens värderingar och mål.
- 2. Flexibilitet och anpassningsförmåga:** Hållbara ledare anpassar sig till förändringar i omvärlden och integrerar hållbara metoder i verksamheten. De är redo att möta oväntade utmaningar och kan snabbt anpassa strategier och processer för att säkerställa kontinuitet och stabilitet.
- 3. Medarbetarengagemang och välmående:** Hållbara ledare främjar en arbetsmiljö där medarbetarna mår bra och känner sig värdefulla. De skapar en stark och sammanhållen arbetsstyrka som kan hantera stress och motgångar tillsammans.
- 4. Effektiv kommunikation:** Hållbara ledare kommunicerar tydligt och öppet om hållbarhetsmål och framsteg, och lyssnar aktivt på medarbetarnas feedback. De säkerställer att alla i organisationen är informerade och engagerade, vilket minskar risken för missförstånd och konflikter.
- 5. Ansvarsfullt beslutsfattande:** Hållbara ledare fattar beslut som tar hänsyn till både kortsiktiga och långsiktiga konsekvenser för organisationen och samhället. De gör välgrundade beslut som stärker organisationens motståndskraft och förmåga att hantera framtida utmaningar.
- 6. Kontinuerlig förbättring och innovation:** Hållbara ledare strävar efter att ständigt förbättra processer och metoder för att bli mer hållbara. De uppmuntrar innovation och lärande för att hålla organisationen stark och konkurrenskraftig.

Bygg upp din mentala styrka



Att bygga mental styrka och motståndskraft är avgörande för att hantera utmanande situationer och nå sina mål. Mental träning kan hjälpa individer att övervinna hinder och prestera under press. Genom att använda tekniker och strategier för att utveckla en stark mental grund, kan man hantera stress och osäkerhet mer effektivt. Mental träning handlar inte bara om att hantera extrema situationer, utan också om att bygga en hållbar och stark mental grund som kan användas i alla aspekter av livet. Genom att tillämpa dessa tekniker kan individer utveckla den motståndskraft och styrka som krävs för att nå sina mål, oavsett vilka hinder de möter.

Fördelar med mental träning

- **Ökad motståndskraft:** Mental träning hjälper oss att hantera stress och motgångar på ett mer konstruktivt sätt.
- **Förbättrad koncentration:** Genom att träna vårt sinne kan vi förbättra vår förmåga att fokusera och vara närvarande i nuet.
- **Bättre självförtroende:** Positivt tänkande och visualisering kan öka vårt självförtroende och vår tro på vår egen förmåga.
- **Emotionell balans:** Mindfulness och meditation kan hjälpa oss att hantera våra känslor och upprätthålla en känslomässig balans.

Tips!



Här är några strategier som har hjälpt mig och många andra att bygga upp mental styrka och motståndskraft:

- **Regelbunden återhämtning:**
 - Ta regelbundna pauser under dagen för att återhämta dig mentalt. Detta kan vara så enkelt som att ta några djupa andetag eller gå en kort promenad. Jag brukar ta en kort promenad varje eftermiddag för att rensa tankarna och ladda om.
- **Positivt tänkande:**
 - Fokusera på det positiva i ditt liv. En enkel övning är att varje dag skriva ned tre bra saker som har hänt. Detta har hjälpt mig att skifta mitt fokus från negativa till positiva tankar och öka mitt välbefinnande.
- **Fysisk aktivitet:**
 - Regelbunden träning har visat sig ha en positiv effekt på mental hälsa. Det frigör endorfiner och kan hjälpa till att minska stress. Jag har märkt att träning på morgonen gör underverk för min mentala klarhet och energi.
- **Mindfulness och meditation:**
 - Praktisera mindfulness eller meditation för att öka din närvaro i nuet och minska stress. Detta kan hjälpa dig att hantera negativa tankar och känslor mer effektivt. Jag började med meditation för några år sedan och har sedan dess upplevt en betydande förbättring i min förmåga att hantera stress.
- **Söka stöd:**
 - Tveka inte att söka stöd från vänner, familj eller en professionell coach. Att prata om dina utmaningar kan ge nya perspektiv och hjälpa dig att hitta lösningar. Jag har själv haft stor nytta av att prata med en coach när jag har känt mig överväldigad.

Reflektionsfrågor för modigt och hållbart ledarskap

- Vad är mina största utmaningar när det gäller att leda hållbart i en föränderlig värld?
- Vilka system och strukturer kan jag implementera för att skapa en mer hållbar arbetsmiljö för mig själv och mitt team?
- Hur kan jag bli bättre på att hantera stress och oro, både för mig själv och mina medarbetare?
- På vilket sätt kan jag bidra till att skapa en kultur av psykologisk trygghet där medarbetare vågar vara sårbara och dela sina idéer?
- Hur kan jag utveckla mitt coachande förhållningssätt för att stärka medarbetarnas mod och hjälpa dem att navigera i förändring?
- Vilka är mina viktigaste lärdomar från det här månadsbrevet och hur kan jag applicera dem i min ledarroll?



HÅLLBART LEDARSKAP INNEBÄR:

Förmåga att hantera motgångar

Se motgångar som möjligheter att lära och växa.
Använd misslyckanden som steg på vägen mot framgång.

Emotionell självreglering

Hantera dina känslor på ett hälsosamt sätt.
Håll dig lugn och fokuserad även i stressiga situationer.

Självmedvetenhet

Känn dig själv väl och var medveten om dina styrkor och svagheter.
Fatta bättre beslut genom självinsikt.

Förmåga att säga nej

Sätt gränser och säg nej när det behövs.
Prioritera din egen hälsa och välmående.

Ansvarstagande

Ta ansvar för dina handlingar och deras konsekvenser.
Se misstag som möjligheter att lära och förbättra dig.

Tacksamhet och positivt tänkande

Fokusera på det positiva i livet och känn tacksamhet för det du har.
Håll en positiv attityd även i svåra tider.

Förmåga att hantera stress

Utveckla strategier för att hantera stress, såsom mindfulness och fysisk aktivitet.
Ta pauser när det behövs för att hålla dig mentalt stark.

Övning Mental träning

Här är en enkel övning för mental återhämtning som du kan prova:

Förberedelse:

Sätt dig bekvämt på en stol med fötterna stadigt på golvet och händerna vilande i knät. Ta några djupa andetag och slappna av i kroppen.

Fokusera på andningen:

Rikta din uppmärksamhet mot din andning. Känn hur luften strömmar in genom näsan, fyller lungorna och sedan långsamt lämnar kroppen. Om dina tankar börjar vandra, notera det utan att döma och återvänd till andningen.

Visualisering med alla sinnen:

Föreställ dig att du förbereder dig för något viktigt. Visualisera hur du går igenom dina förberedelser med fokus och precision. Inkludera alla dina sinnen – se detaljerna, hör ljuden, känn dofterna, smaka och känn texturerna.

Känslomässig koppling:

Koppla en stark positiv känsla till din visualisering. Känn stoltheten, glädjen eller lugnet som kommer med att framgångsrikt hantera situationen.

Detaljerad planering och hinderhantering:

Visualisera varje steg i processen och hur du framgångsrikt hanterar varje del. Föreställ dig också potentiella hinder och hur du övervinner dem med självförtroende och skicklighet.

Mentalt repetera dagens uppgifter:

Gå igenom dagens viktigaste uppgifter i ditt sinne. Föreställ dig hur du hanterar varje situation med lugn och klarhet. Använd samma mentala fokus som en idrottare skulle använda inför en tävling.

Avslutning:

Ta några djupa andetag igen och öppna långsamt ögonen. Reflektera kort över hur du känner dig och vad du vill ta med dig från denna övning in i din dag.

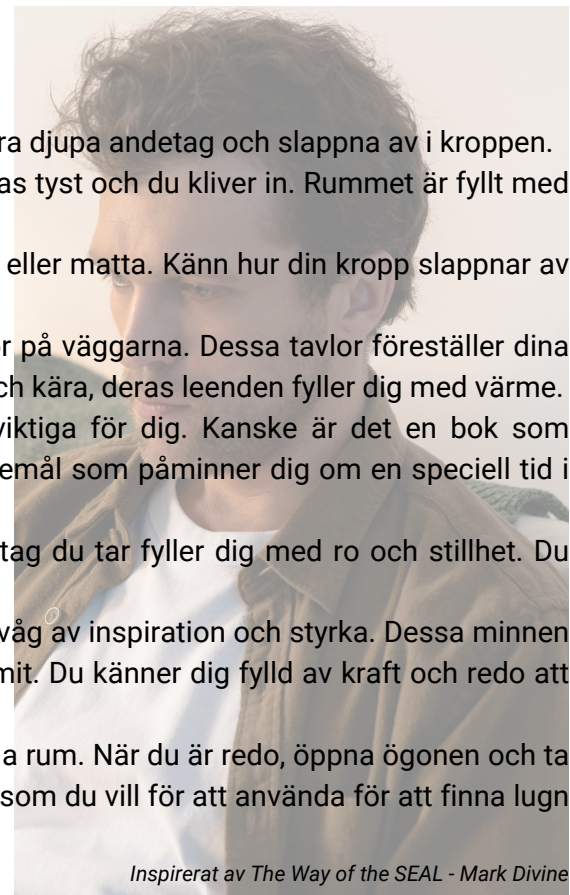
Tips för
den
erfarne



Mediterar du redan, provat mindfulness - skapa då ditt mentala gym.

Visualisering: Ditt lugna rum

1. Förberedelse: Sätt dig bekvämt på en plats där du inte blir störd. Ta några djupa andetag och slappna av i kroppen.
2. Inträde i rummet: Föreställ dig att du går in i ett lugnt rum. Dörren öppnas tyst och du kliver in. Rummet är fyllt med ett mjukt, varmt ljus som omfamnar dig.
3. Sätt dig ner: Du sätter dig bekvämt på golvet, kanske på en mjuk kudde eller matta. Känn hur din kropp slappnar av och hur golvet ger dig stöd.
4. Se dig omkring: När du ser dig runt i rummet, lägger du märke till tavlor på väggarna. Dessa tavlor föreställer dina favoritplatser och minnen som gör dig glad. Du ser foton av dina nära och kära, deras leenden fyller dig med värme.
5. Föremål av betydelse: Rummet är också fyllt med föremål som är viktiga för dig. Kanske är det en bok som inspirerat dig, en medalj från en prestation du är stolt över, eller ett föremål som påminner dig om en speciell tid i ditt liv.
6. Känn lugnet: Känn hur rummet utstrålar lugn och trygghet. Varje andetag du tar fyller dig med ro och stillhet. Du känner hur stress och oro rinner av dig.
7. Inspiration och kraft: När du ser allt som är viktigt för dig, känner du en våg av inspiration och styrka. Dessa minnen och föremål påminner dig om dina förmågor och allt du har åstadkommit. Du känner dig fylld av kraft och redo att ta itu med dina utmaningar.
8. Avslutning: Ta några djupa andetag och känn tacksamhet för detta lugna rum. När du är redo, öppna ögonen och ta med dig känslan av lugn och inspiration in i din dag. Ditt rum bygger du som du vill för att använda för att finna lugn och kraft!





MOD?

"förmåga att handla utan fruktan för följder", men också "ett själsligt tillstånd",

SVENSK ORDBOK

Kurser 2025

Jag är glad att kunna meddela att jag under 2025 kommer att erbjuda nya kurser inom självledarskap, kommunikation, strategi, ledarskap, stresshantering och mental styrka.

Kurserna är digitala och består av en-till-en-undervisning där du träffar mig under sex timmar. Vi arbetar både genom innehållet och med dig personligen. Mellan träffarna får du uppgifter som fördjupar ditt lärande.

Anmäl dig och ta första steget mot ett starkare ledarskap idag!

Min dröm



ATT STÖDJA OCH UTVECKLA
LEDARE GENOM
SKRÄDDARSYDD COACHING,
UTBILDNING OCH STÖD,
FRÄMJA MOD, TILLIT OCH
HÅLLBARHET I LEDARSKAPET

1/2025

Erbjudande!



EXKLUSIV CHEFSCOACHING – TA DITT LEDARSKAP TILL NÄSTA NIVÅ

Är du redo att transformera ditt ledarskap och nå nya höjder? Jag erbjuder en unik möjlighet för dig som chef att utvecklas, inspireras och stärkas i din ledarroll.

Vad jag erbjuder:

Skräddarsydd chefscoaching: Jag anser att varje ledare är unik. Min coaching är anpassad efter dina specifika behov, utmaningar och mål. Vi arbetar med en beprövad metodik som fokuserar på ditt nuläge och din framtida vision.

Erfaren och certifierad Coach: Jag har grundat Mod att våga, och är certifierad coach med lång erfarenhet som chef, ledare och utbildare. Jag har djup förståelse för de utmaningar chefer möter idag och brinner för att främja mod och medvetenhet i ledarskapet.

Jag hjälper dig att skapa en balans mellan krav och resurser, så att du kan leda på ett hållbart och effektivt sätt. Vårt arbete baseras på forskning och beprövade metoder för att öka ditt välbefinnande och minska stress.

Vi skapar en trygg och tillitsfull miljö där du kan utforska dina tankar, känslor och utmaningar. All coaching är konfidentiell, och vi anpassar oss efter dina behov.

Genom coaching får du tillgång till verktyg och metoder för att förbättra din kommunikation, beslutsfattande och förmåga att leda dig själv och andra. Vi arbetar med självledarskap, relationsskapande, och teamutveckling.

Ditt exklusiva erbjudande:

Jag bjuder in dig till en kostnadsfri inledande konsultation. Detta är en unik möjlighet att uppleva skillnaden med min chefscoaching och diskutera hur vi kan skräddarsy ett program för just dig.

Under konsultationen kommer vi att:

Lyssna till dina behov och önskemål.

Utforska dina mål och visioner.

Ge dig en inblick i min coachingprocess.

Presentera ett förslag på hur vi kan hjälpa dig att nå dina mål.

Begränsat antal platser:

För att säkerställa högsta kvalitet och fokus, erbjuder jag endast ett begränsat antal kostnadsfria konsultationer per månad. Anmäl ditt intresse idag för att säkra din plats!

Jag är engagerad i att hjälpa dig att växa som ledare och nå din fulla potential. Jag vill bidra till att skapa en positiv förändring, både för dig personligen och för din organisation.

Kontakta mig:

Ta första steget mot ett mer framgångsrikt och givande ledarskap. Kontakta oss idag för att boka din kostnadsfria konsultation.

Niclas 0708864025 niclas@modattvaga.se