UTBILDNINGSDAGAR FÖR CHEFER OCH LEDARE

Workshopblock januari 2027

Underlag för beslut om deltagande

25–26 januari 2027 | Convendum, Kungsgatan 9, Stockholm | Max 10 deltagare per dag | Arrangör: Exist Nu AB

I januari håller Exist Nu AB två heldagsworkshoppar för chefer och ledare i Stockholm. Varje dag är fristående och kan bokas separat. Dagarna kan också kombineras till ett paket med 20 procents rabatt, vilket ger möjlighet att arbeta med sammanhängande utmaningar i ledarskapet under två dagar.

Varför detta är en verksamhetsfråga

Chefer fattar sina mest betydelsefulla beslut när förutsättningarna är som sämst: under tidspress, med ofullständigt underlag och med konsekvenser för andra. När belastningen ökar förskjuts beslutsfattandet från de långsammare, analyserande delarna av hjärnan till snabbare system som är byggda för att skydda, inte för att väga av.

Mönstret syns i de flesta organisationer: beslut skjuts upp eller fattas för snabbt, svåra samtal dröjer, konflikter hanteras reaktivt och belastningen sprider sig vidare i chefens grupp. Det påverkar tre saker som organisationen redan mäter: kvaliteten på beslut, arbetsmiljön i chefens grupp och uthålligheten över tid.

Dagarna adresserar centrala ledarskapsutmaningar: förmågan att hålla omdömet under press, förmågan att genomföra samtal som behöver ske och förmågan att använda konflikt som ett konstruktivt verktyg. Varje dag erbjuder konkreta metoder grundade i neurovetenskap och ledarskapspsykologi.

De två dagarna

Resilient ledarskap: motståndskraft som håller

25 januari 2027

INNEHÅLL UNDER DAGEN

→ Självmedvetenhet och prioriteringar: vad som styr de egna valen och hur hjärnan hanterar dem

→ Tidshantering med fokus: metoder för att skydda det arbete som har störst betydelse

→ Emotionell reglering: att agera avsiktligt i stället för reaktivt under press

→ Reflektion och planering: mål och värderingar som stöd för tydligare beslut

DELTAGAREN TAR MED SIG

· En personlig plan för ett hållbart ledarskap, förankrad i forskning

· Konkreta modeller för emotionell reglering och beslutsfattande under press

· En tydligare bild av vad som stärker respektive dränerar den egna resiliensen

· Metoder för att formulera mål som skapar fokus och minskar stressreaktioner

Svåra samtal och konflikthantering

26 januari 2027

INNEHÅLL UNDER DAGEN

→ Varför svåra samtal skjuts upp och vad det kostar organisationen

→ Strukturer för att förbereda och hålla i samtal med hög känslomässig laddning

→ Vad som driver konflikter under ytan och hur de eskalerar

→ Strukturer för att hantera konflikt direkt utan att kompromissa med relationen

→ Ledarens roll som ansvarig för konfliktklimatet i gruppen

DELTAGAREN TAR MED SIG

· En metod för att förbereda svåra samtal systematiskt

· Verktyg för att hålla i samtalet utan att eskalera eller dra sig tillbaka

· En tydligare förståelse av vad som faktiskt driver pågående konflikter

· Metoder för att adressera konflikt direkt utan att det eskalerar

· Konkreta verktyg för att bygga ett sundare konflikthanteringsklimat i gruppen

■ Strategisamtal ingår för alla deltagare Värde 1 500 kr · Ingår i priset

Ett enskilt samtal på 30 minuter med Kristina Bähr bokas i anslutning till utbildningsdagen och används för att omsätta dagens innehåll i deltagarens faktiska situation.

Priser och paket

Varje dag kan bokas separat. Vid bokning av båda dagarna gäller 20 procents rabatt.

DAG	EXKL. MOMS	INKL. MOMS
Resilient ledarskap · 25 januari	4 720 kr	5 900 kr
Svåra samtal och konflikthantering · 26 januari	4 720 kr	5 900 kr
Paket: båda dagarna Du sparar 2 360 kr	**7 520 kr**	**9 440 kr**

Alla priser avser deltagande per person. Faktura till arbetsgivaren är möjlig. Kontakta Kristina Bähr direkt efter anmälan för fakturaunderlag. Priset inkluderar utbildningsdag, lunch, fika samt strategisamtal på 30 minuter.

Praktisk information

Datum	25 januari 2027 (Resilient ledarskap), 26 januari 2027 (Svåra samtal och konflikthantering)
Tid	Kl. 09.00–16.30 (heldag på plats, motsvarar en arbetsdags frånvaro)
Plats	Convendum, Kungsgatan 9, Stockholm
Antal deltagare	Max 10 per dag
Faktura	Möjlig till arbetsgivaren. Kontakta Kristina Bähr på kristina.bahr@exist.se efter anmälan för fakturaunderlag.
Anmälan	Anmälan görs via respektive workshopsida. Kortbetalning hanteras direkt i formuläret. Vid faktura eller paket: kontakta kristina.bahr@exist.se. Anmälan är bindande. Fullständiga villkor: kristinabahr.se/villkor
Vetenskaplig grund	Neurovetenskap och ledarskapspsykologi, bland annat forskning om emotionell reglering (Ilios Kotsou) och tillämpad hjärnforskning för ledarskap (NeuroLeadership Institute). Utgångspunkten är tillämpning, inte teori.

Vanliga frågor

Kan deltagaren boka en dag och eventuellt lägga till den andra efteråt?

Varje dag bokas separat. Paketerbjudandet med 20 procents rabatt gäller vid bokning av båda dagarna. Det är inte möjligt att få paketpriset i efterhand om man har bokat en dag separat till fullt pris.

Är dagarna fristående eller bygger de på varandra?

Varje dag fungerar helt fristående. Det krävs inga förkunskaper och deltagarna behöver inte delta på den andra dagen för att dagen ska vara meningsfull. Dagarna är samtidigt utformade för att hänga samman om man deltar på båda: de två temana är två sidor av samma ledarskapsförmåga.

Går det att genomföra en liknande utbildning internt för hela ledningsgruppen?

Ja. Har ni intresse av att genomföra ett av dessa teman som en intern utbildning för er ledningsgrupp eller ett specifikt team är ni välkommen att kontakta Exist Nu AB för att diskutera upplägg och villkor.

Nästa steg

Anmälan görs direkt på respektive workshopsida:

→ Resilient ledarskap · 25 januari

→ Svåra samtal och konflikthantering · 26 januari

Vid frågor om innehåll, fakturering eller paket: kontakta Exist Nu AB på 013-12 91 50 eller kristina.bahr@exist.se.

Om utbildningsledaren. Kristina Bähr är barnläkare och MBA, grundare av Exist Nu AB och har arbetat med ledarutveckling i mer än 15 år. Hon är författare till STADIG (2026) och Resilient Ledare (2023) och programledare för Hjärnpodden, med över 170 avsnitt och mer än två miljoner nedladdningar.