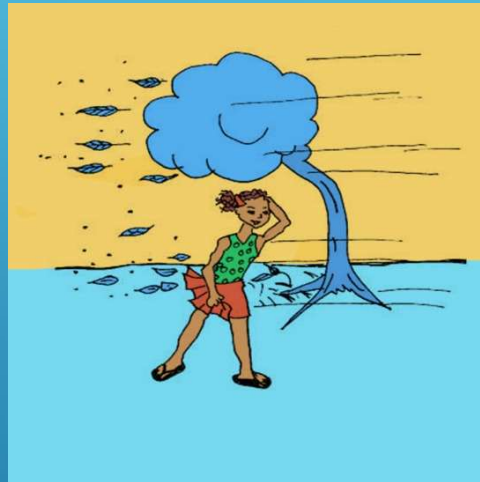


SJÄLVLEDARSKAP I EN FÖRÄNDERLIG TID

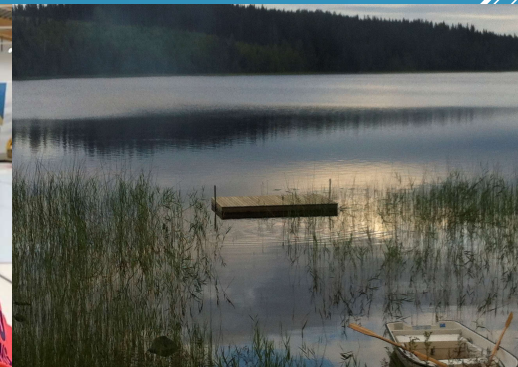


VENDELA BUSINESS DAY
14 Mars 2025

MIN PERSONLIG RESA



$$\begin{aligned} a_n &= \frac{1}{2\pi} \int_{-\pi}^{\pi} f(x) e^{-inx} dx = \frac{1}{2\pi} \int_{-\pi}^{\pi} f_0(x) e^{-inx} dx \\ &= \lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{2\pi} \int_{-\pi}^{\pi} f_{\delta_n}(x) e^{-inx} dx \\ &= \lim_{n \rightarrow \infty} \frac{1}{2\pi} \int_{-\infty}^{\infty} g_{\delta_n}(t) \left(\int_{-\pi}^{\pi} \frac{e^{-inx}}{|x-t|^{1-\alpha}} dx \right) dt \\ &= \frac{1}{2\pi} \int_{-\pi}^{\pi} U_{\alpha}^{\mu}(x) e^{-inx} dx. \\ &= 42 \end{aligned}$$



Resan började
1978 i
Härnösand och
slutade 2013
(35 år)

Varför?

- Sätta upp nya mål och göra resan med sitt lag
- Curling är kul
- Nya upplevelser och lärdomar både i mot- och medgång

MIN CURLINGRESA

- 
1. **Självmedvetenhet** – Att ha en klar bild av sina styrkor, svagheter och värderingar.
 2. **Självstyrning** – Förmågan att ta kontroll över sina handlingar och känslor för att nå sina mål.
 3. **Självmotivation** – Drivkraften att fortsätta sträva efter förbättring och framgång, även när det är svårt.
 4. **Självutvärdering** – Förmågan att analysera och reflektera över sina prestationer och ständigt söka förbättring.

VAD ÄR SJÄLVLEDARSKAP?

- 
- ▶ Motivation och vilja
 - ▶ Envishet
 - ▶ Hårt arbete
 - ▶ Våga ta risker
 - ▶ Ta ansvar

VAD BETYDER SJÄLVLEDARSKAP FÖR MIG?

- 
- ▶ 94 % av kvinnor i ledande positioner har utövat idrott
 - ▶ 52 % av kvinnor i ledande positioner har utövat idrott på universitetsnivå
 - ▶ Bara 3 % av kvinnor i ledande positioner har aldrig utövat någon idrott

IDROTTENS BETYDELSE FÖR KVINNLIKT LEDARSKAP

1. Försöka förstå hur världen kommer att förändras, och försöka förstå vad som kommer att behövas framåt, men också vad som kommer att sluta efterfrågas eller kanske göras på nytt sätt.
2. Vara medveten och förstå egna kompetenser, egenskaper och styrkor.
3. Försöka se var egna färdigheter kommer att behövas.
4. Vad du kommer behöva lära nytt och vad du kommer behöva släppa i form av rädslor, förutfattade meningar och erfarenheter.
5. En nyfiken attityd, se glaset som halvfullt och ha tillit till din utvecklingspotential samt mod att välja bort.

HUR GÖR MAN FÖR ATT HANTERA FÖRÄNDRING?



Together Each Achieves More

- ▶ Gemensam syn på vad som är målet och hur vi tar oss dit
- ▶ Respekt och tillit
- ▶ Acceptans och förståelse för olika individers olikheter, styrkor och svagheter
- ▶ Skratt
- ▶ En miljö det är tillåtet att säga vad man tycker
- ▶ Genom självledarskap - var och en tar ett ansvar för både sig själv och för teamets utveckling

VAD UTMÄRKER ETT BRA TEAM HUR NÅR MAN DIT?

- 
- ▶ **Trygghet** – tillit, acceptens för varandras styrkor och svagheter
 - ▶ **Glädje** – Skratta mycket, fira mycket och ge varandra mycket beröm
 - ▶ **Positivism** – Så möjligheter istället för hinder
 - ▶ **Fokus** – gör viktiga saker med fullt fokus och lägg inte energi på saker som inte är viktigt på riktigt

GEMENSAMMA VÄRDERINGAR

- 
- ▶ Att skapa förutsättningar för individer och grupper att utvecklas
 - ▶ Våga låta andra i gruppen ta plats
 - ▶ Lyssna, observera och var närvarande fysiskt och psykiskt
 - ▶ Ge positiv energi genom positiv feedback och fira framsteg
 - ▶ Uppmuntra till att prova nya lösningar
 - ▶ Acceptens för att göra fel ibland skapar tillit och trygghet

VAD LEDARSKAP BETYDER FÖR MIG

Med vilja kommer man långt

- ▶ Prioritera - vad är viktigt på riktigt?
- ▶ Planera - tråkigt men nödvändigt
- ▶ Ta/få hjälp - ha föräldrar och familj som stöttar dig
- ▶ Genom att vara fokuserad blir du effektiv
- ▶ Lägg inte energi på saker du inte kan påverka
- ▶ Var beredd att betala priset

HUR KAN MAN KOMBINERA 2 KARRIÄRER MED FAMILJELIV?

VAD HAR DET KOSTAT OCH HAR DET VARIT VÄRT DET?



TACK FÖR IDAG !

Föreläsningar:

anetteconsulting@gmail.com

070-390 11 15

www.anettenorberg.se (hemsida under utveckling)

Lerskapsutbildningar/workshops, personalfrågor eller rekrytering

anette@awrekrytering.se

070-390 11 15

www.awrekrytering.se