

KRAFTFULLT LEDARSKAP

Ge kraft och få resultat med
kommunikativt ledarskap

”MAY THE FORCE BE WITH YOU”

UNDERSKÖTERSKA

MAMMA



ELAINE EKSVÄRD

Grundare

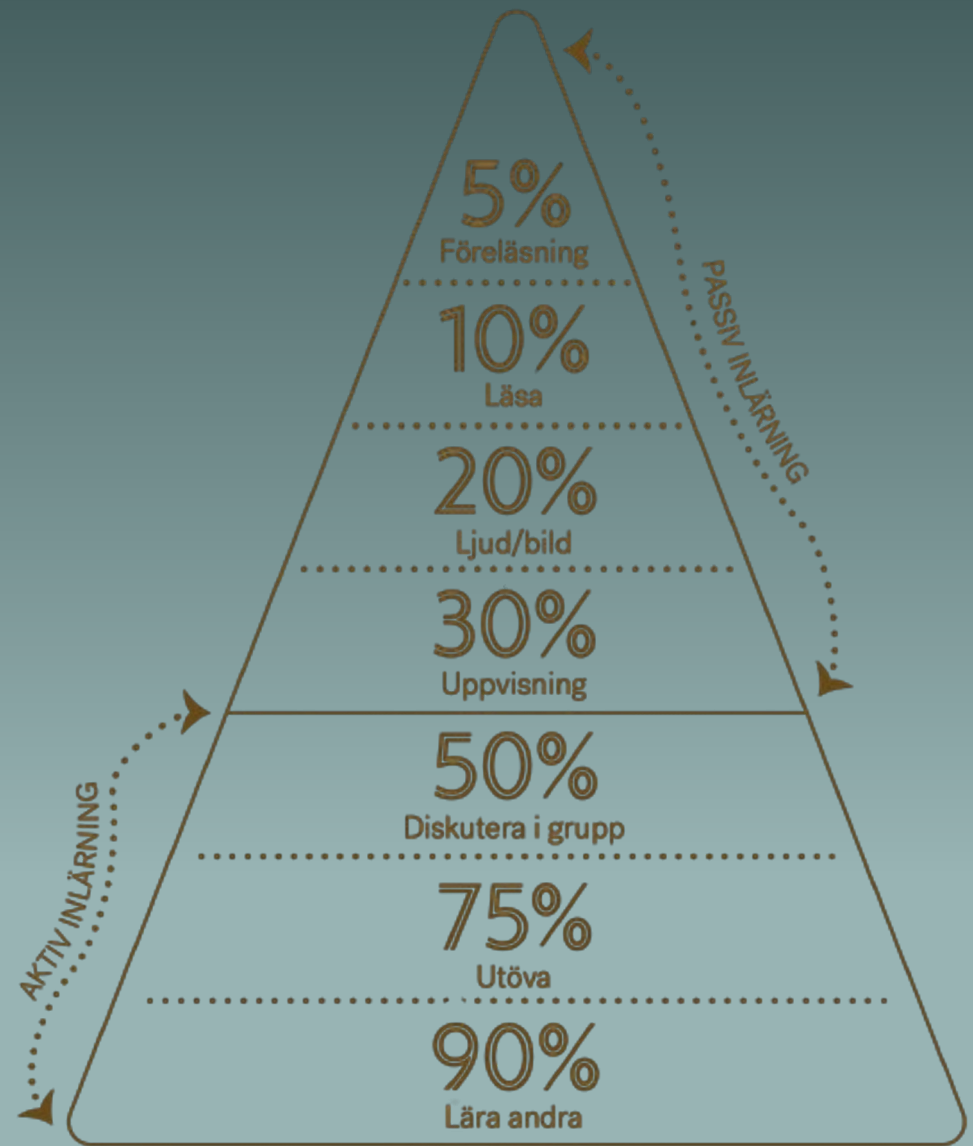
**Snacka
Snyggt**

**TRE
SKA BLI** **NOLL**

Linkedin: Elaine Eksvärd



INLÄRNINGSPYRAMIDEN



Under en dag blir **ledare ofta avbrutna** – i snitt **var åttonde minut** – av medarbetare, telefon och mejl som påkallar deras uppmärksamhet för att hantera problem eller svårigheter.

KÄLLA: Schneider, Maier, Lovrekovic & Retzbach, 2015, s. 177

Ledare kommunicerar så mycket som **70–90 procent av sin arbetstid**. De lyssnar på medarbetares **problem** och **ger direktiv, feedback** och **stöd** för att skapa en **god relation**. Därmed har ledarskap och kommunikation ett nära samband eftersom att kommunicera är det man huvudsakligen gör i ledarskap

KÄLLA: Schneider, Maier, Lovrekovic & Retzbach, 2015, s. 177

**KOMMUNIKATION ÄR EN MUSKEL, FÅ
LEDARE FÖDS VÄLTRÄNADE.**

**ALLA MED PERSONALANSVAR FÖRTJÄNAR
TRÄNING FÖR KOMMUNIKATIVT
LEDARSKAP!**

OPTIMALT ANTAL MEDARBETARE ENLIGT HARVARD BUSINESS SCHOOL?

Vänd dig till grannen och gissa!

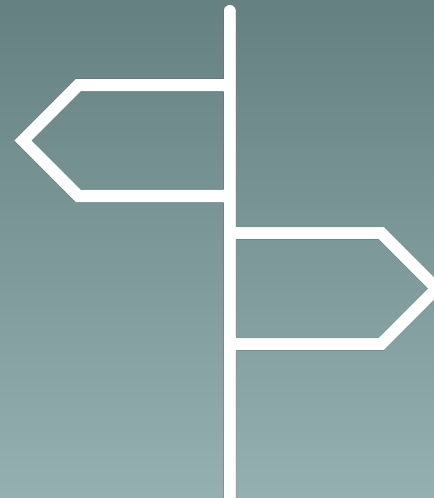
1:9

Harvard Business School:
Optimal manager-to-employee
ratio for **knowledge-based**
enterprises is 1:9.



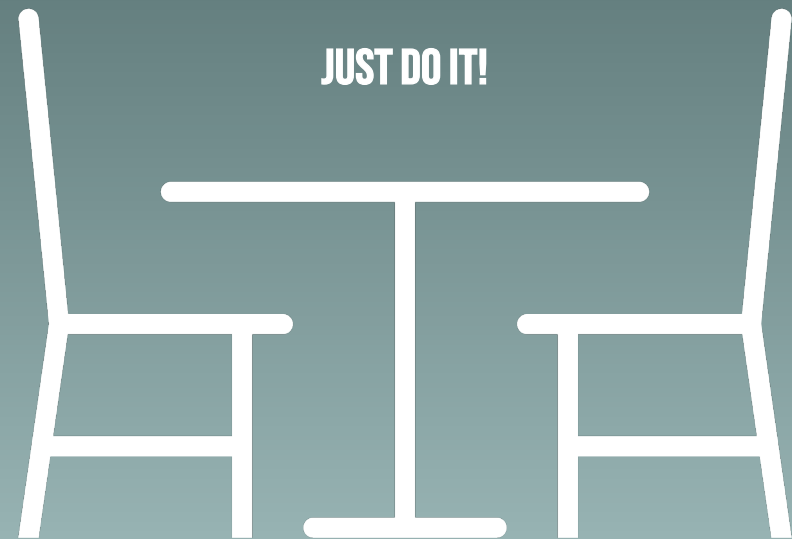
NÅGRA RIKTLINJER

ALLT STANNAR I RUMMET



PROVPRAT & FEEDBACK

EN MÖJLIGHET ATT "NAILA"
SAMTALET I SKARPT LÄGE



MISSION

Varför går alla vi medarbetare
till jobbet?

MIKROMISSION

Varför går alla i mitt team/avdelning till jobbet. Hur är vi en byggsten i den stora missionen.

PRIVAT MISSION

Varför går jag till jobbet?

Utmaning: Fråga dina
medarbetare vad deras privata
mission är.

MISSION

Skriv ner er mission, mikromission och privata mission, samt om det finns tendenser som tar tid och energi från den stora missionen.

VÄRDEGRUND & VÄRDEVARANDE



VÄRDEGRUNDSKOMPASSEN

ERA VÄRDEORD SKA GENOMSYRA ALLT NI GÖR & SÄGER
DÅ GÅR DE FRÅN VÄRDEORD FRÅN VÄRDEVARANDE:

K

R

A

F

T

Värdeord ↪

KOMMUNIKATION

Vi använder retorik som ger energi. Vi pratar tillgängligt. Vi talar med goda intentioner.

Värdevarande ↻

RELATIONER

Vi är familjevänliga. Vi är hjälpsamma till kunder och kollegor. Vi litar på varandra. Vi har varandras rygg

AUTENTICITET

Vi är fria att vara oss själva. Vi finner styrka i våra olikheter. Vi visar respekt för varandras styrkor och svagheter.

FEEDBACK

Vi hjälper varandra att växa. Vi delar våra tankar med berörda. Vi är prestigelösa i allt vi gör. Vi fokuserar på lösningar.

TRANSPARENS

Vi är öppna med både framgångar och utmaningar. Vi ger full insyn för full förståelse. Vi välkomnar alla frågor.

VÄRDEGRUNDSKOLLEN



Få stenkoll på era värdeord så
du kan använda det som
kompass



BRA SAK DU SOM LEDARE KAN SÄGA

”Det du gör/säger passar inte dig och det går emot vår värdegrund.”

HUR LADDAR DU DITT BATTERI?

Är du introvert, extrovert eller ambivert?



TENDENSER SOM GER OCH TAR KRAFT PÅ JOBBET

"May the force be with you"



**”DET HÄR HAR VI FÖRSÖKT FÖRUT”
”DET KOMMER ALDRIG ATT FUNGERA”**



TIDSMETODEN

När folk använder tid för att trycka ned eller tysta sammanhanget.

ÅLDERSBRÅKET

Plats: Nyhetsmorgon tv4

Medverkade: Stefan Sauk & Elaine Eksvärd.

Domare: Tilde de Paula & Peter Jihde

Stämning: Dålig





JUST NU

ÅLDERSFIXERING

Stefan Sauk om åldersfascismen

ESPEL



**Snacka
Snyggt**

HUR LADDAR JAG MITT BATTERI?

Introvert, autistisk med grav adhd



RETORIK SOM GER KRAFT

Ge kraft och få resultat!

”VAD DU ÄR DUKTIG”

**Snacka
Snyggt**

”DU ÄR KOMPETENT”

**Snacka
Snyggt**

ANONYMT FRÅGEFORMULÄR FÖR ATT KARTLÄGGA ENERGITJUVAR



Energiförvaltning
Dina svar hjälper mig att bli en bättre ledare och Snacka Snyggt en hållbar arbetsplats.
Informationen når enbart Elaine



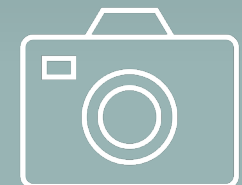
Snacka Snyggt

Vad tar energi och vad ger?

Jag skulle (efter riktigt bra feedback från Rebecca igår om att boka möte) vilja boka ett möte med dig där jag kan få en "Fredrika-lista" på dels hur jag kan bli en bättre ledare för dig och dels hur Snacka Snyggt kan vara en plats som respekterar dina gränser/din energi.

Jag önskar jag att du fyller i och listar punkter under varje fråga så att jag kan få bli en bättre ledare till hösten och du kan få vara en arbetskraft till Snacka Snyggt som inte blir bestulen på kraft/energi och har kvar energi till dom och det tycker om att göra utanför arbetstid.

Ju mer du listar desto bättre förutsättningar får jag att skapa en arbetsplats och vara en ledare du kan se



Snacka Snyggt



1. Vilka beteenden/tendenser har jag som ledare som tar energi från dig som jag kan sluta med?



2. Vad önskar du från mig som ledare för att få energi?

3. Vilka beteenden/tendenser har arbetsplatsen/kollegor som tar energi?

4. Vad önskar du ska läggas till i arbetskulturen/kollegor för att få energi?

5. När har jag försatt dig i en svår situation?

6. Hamnar du ibland i dilemmat energi till jobb eller energi till familjen?



KRAFTEN I SKYLTAR

Uppmaningar & Utmaningar



**Snacka
Snyggt**



KRAFTKOMPASSEN I SKYLTAR/NEDSKRIVNA MÅL

Sätt saker på väggarna för att skapa beteenden hos medarbetarna.



42 % ÖKAD CHANS

VAD TAR KRAFT HEMMA?

Vilka uppmaningar hade du behövt hemma?



Choice

Behavioral Science

Nudging

Guiding Consumers'
Decisions

Option



Effective

Promote



SKÄRMPARKERING





**JUST RELAX
AND READ**

**PERFECT
ESCAPE**

KLART VI SKA LIGGA



KLART VI SKA LIGGA
ÖKAR LIVSLÄNGDEN MED 20%



ATT STÄDA ÖKAR
SANNOLIKHETEN
ATT LIGGA MED 70%



VAD TAR KRAFT PÅ JOBBET?

Vilka skyltar hade du behövt på jobbet?



ONÖDIGA MÖTEN KOSTAR

Enligt en undersökning av Atlassian spenderar vi i snitt **1 h och 33 minuter per dag i onödiga möten.**

Räkneexempel: 5 personer med den genomsnittliga timlönen på 177 kr.

Kostnad per år: cirka 300 000 kr

MÖTESKOSTNADSKALKYLATORN



1. Dra i reglaget för att ange genomsnittlig månadslön på företaget

A screenshot of the calculator interface. At the top, it says "GENOMSnittlig MÅNADSLÖN PÅ FÖRETAGET". Below this is a horizontal slider with a gold knob. The slider has tick marks at 30.000, 60.000, 90.000, 120.000, and 150.000. The knob is positioned at 35.000. Below the slider is a black button with the text "35 000 KR". Underneath that is the label "ANTAL ANSTÄLLDA" and a black button with the text "10".

Parameter	Value
GENOMSnittlig MÅNADSLÖN PÅ FÖRETAGET	35 000 KR
ANTAL ANSTÄLLDA	10

2. Skriv in antal anställda

FÖRSLAG PÅ SKYLTA TILL JOBBET



VI HAR EFFEKTIVA
MÖTEN PÅ 45 MINUTER





FEEDBACK
VI HJÄLPER
VARANDRA
ATT VÄXA

LÄMNA JOBBET HÄR



NI ÄR KRAFTEN



TA HAND OM
VARANDRAS
ENERGI



STEP 1

In consectetur convalis, tortor sit amet tempor. Aenean ac turpis laoreet, aliquet lorem sit amet, egestas odio.

STEP 2

Sed tempor lacus sed lacus aliquet tincidunt. Fusce mi turpis, pulvinar at faucibus vel, porttitor eget turpis.

STEP 3

Prasent vitae odio dapibus, luctus libero porttitor, imperdiet ipsum.

STEP 4

Fusce id aliquam felis. Donec scelerisque massa at est vestibulum semper.

Business Meeting



Grupparbete

SKAPA ERA SKYLTAR

Identifiera era utmaningar
och matcha dem med
uppmaningar!

”MAMMA JAG ÄR MOBBAD”

**Snacka
Snyggt**

"Du kan inte vara en
efterföljare - du måste
vara en fortsättare."

- Professor José Luis Ramirez

"Bara det som är dött
slutar att utvecklas."

- Professor José Luis Ramirez

SKYLTEN JAG HAR HEMMA!



**Snacka
Snyggt**

May the force be
with you ⚡

POCKET KOMMER
ATT BLI BRA
TILLSLUT
SÄ ÄR DET
INTE BRA,
SÄ ÄR DET INT-
SLUT



SKYLTA^oR VI HAR PÅ JOBBET!

WWW.SNACKASNYGGT.SE

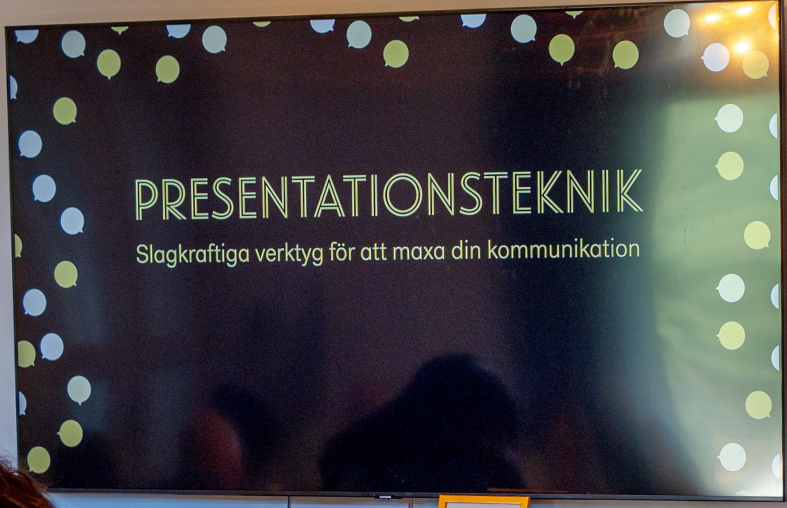
**Snacka
Snyggt**

Snacka
Snyggt

Vi hjälper människor
att kommunicera
framgångsrikt

Du kommer först!

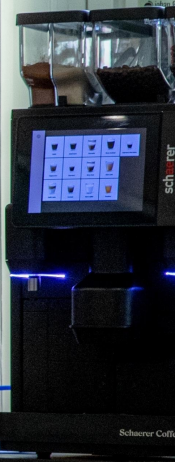
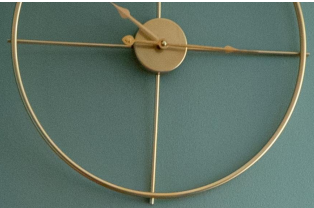




RETORIK SOM GER KRAFT ⚡



ENERGI
OCH
GLÄDJE



Du kommer först!



Snacka
Snyggt

RETORIK
OCH
RELATIONER



Feedback -
Vi hjälper varandra
att växa.





LET
THAT
SHIT
GO

★★★★★
„Would poop
here again.“

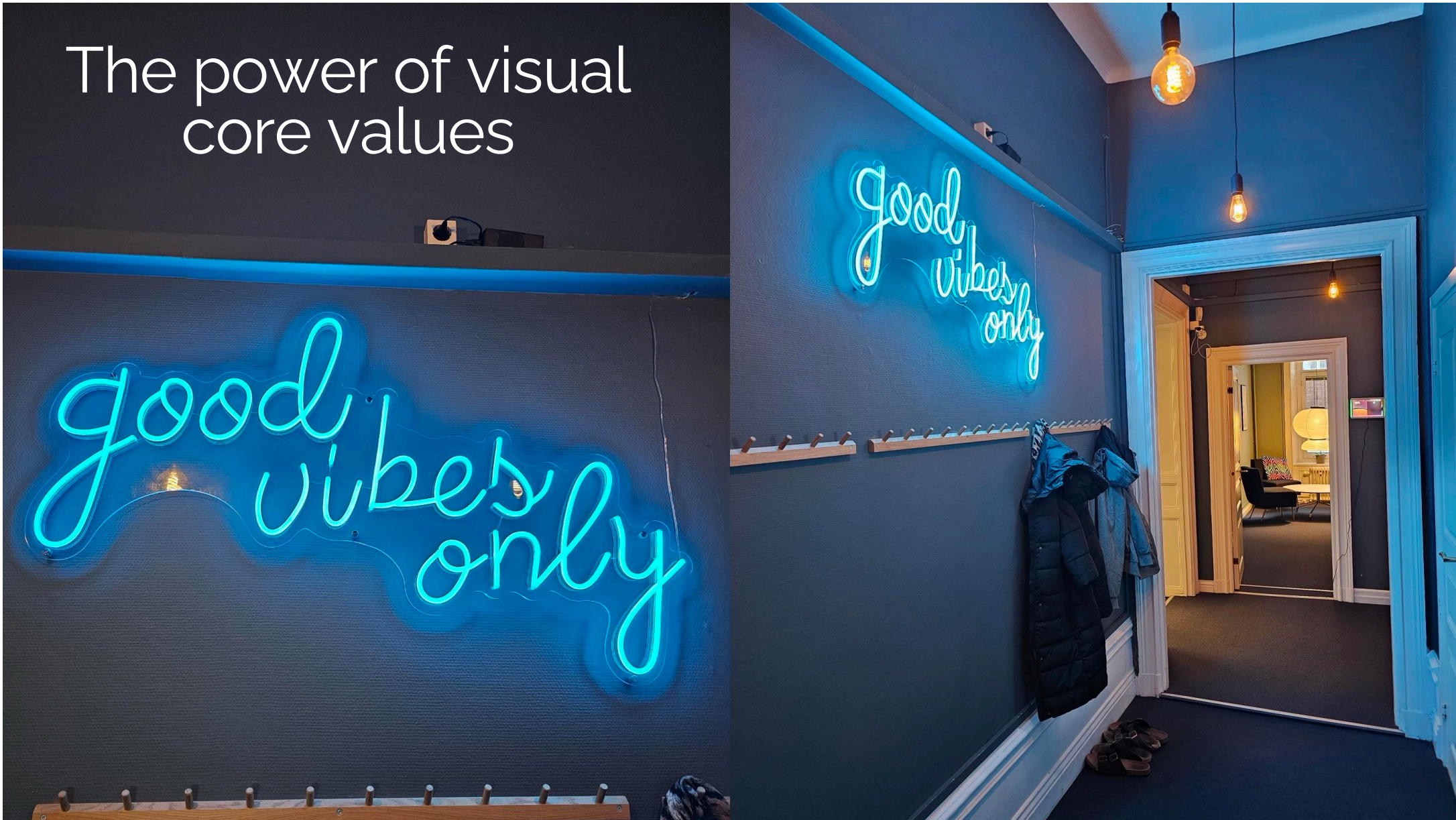
NICE
BUTT

★★★★★
„Would poop
here again.“

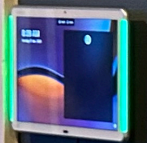
UPPMANINGAR ANDRA KURSARE SATT UPP EFTER LEDARSKAPSPROGRAMMET

Ingen press...

The power of visual
core values



Subsustainable workplace



b3 Vibe
FRIDAY, 20th SEPTEMBER 2023
FIRST ROUND
World mountain bike, triathlon, triathlon and long-distance
MAIN COURSE
Grilled Arctic park trout served with roasted baby potatoes, seasonal vegetables and maple sauce
DESSERT
Hot chocolate soufflé with "Julius de Bieker" ice cream and vanilla custard
Delicacies and garnishes of our Chef
Selection of coffees and infusions
WINE CELLAR
White Wine (2 @ 10 Euro)
Red Wine (2 @ 10 Euro)
Beers, Sodas and Mineral Water
CAFÉ ORIENTE



Om ni känner för neon:
happyneon.com

Om ni känner för alternativ:
<https://www.dekortorget.se>

Friendly reminder

KRAFTFULL KOMMUNIKATION

ENERGIKAPITALET
OCH RESULTATET.

Hur mår du?

Hur går det?



SÅ TAR DU FEEDBACK SOM LEDARE

Teamet ska våga ge och du ska förmå
att ta feedback

SÅ TAR DU FEEDBACK SNYGGT

De 5 F:en

Förståelse

Förlåt

Förklaring

Fråga

Förslag

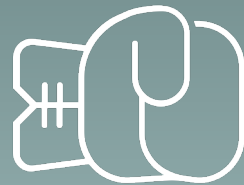
POPULATIONARGUMENT

"Vi är många som tycker..."
"Alla tycker som jag"



KONFLIKTRÄDDA MEDARBETARE PÅ JOBBET

Låt inte surdegarna jäsa



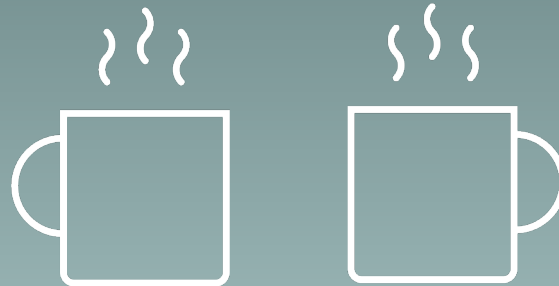
NÄR LEDAREN TVINGAS MEDLA ÅT ANDRA





KONFLIKTHANTERING PÅ JOBBET

"Ni behöver börja om!"





MAGDALENA RIBBING-METODEN

"Kan vi göra om det där?"



NÄR LEDAREN ÄR ENERGITJUVEN!

En ledare behöver också respektera andras energi.



HETA LEDARSTOLEN

Ställ jobbiga frågor som
utvecklar dig till en ännu
bättre ledare

HETA LEDARSTOLEN

”Vad gör jag som tar energi från dig.”

Snacka
Snyggt

Maler jag på en timme?



HETA LEDARSTOLEN

"Vad är det värsta jag
har sagt till dig?"

Snacka
Snyggt

Vad är det värsta jag
har sagt till dig?



LEDARSAMTAL

Har vi medarbetarsamtal för
att utveckla medarbetaren
borde vi ha motsvarande
samtal för att utveckla ledaren

PRIMING

Påverkan av attityder



PRIMING



Det du får höra om det du
ännu inte upplevt, påverkar
din inställning av detsamma.

PRIMING



Hur du startar dagen
påverkar din inställning
till resterande dag.

HUR STARTADE DIN DAG?

Vänd dig till grannen och dela med dig om morgonrutinerna.

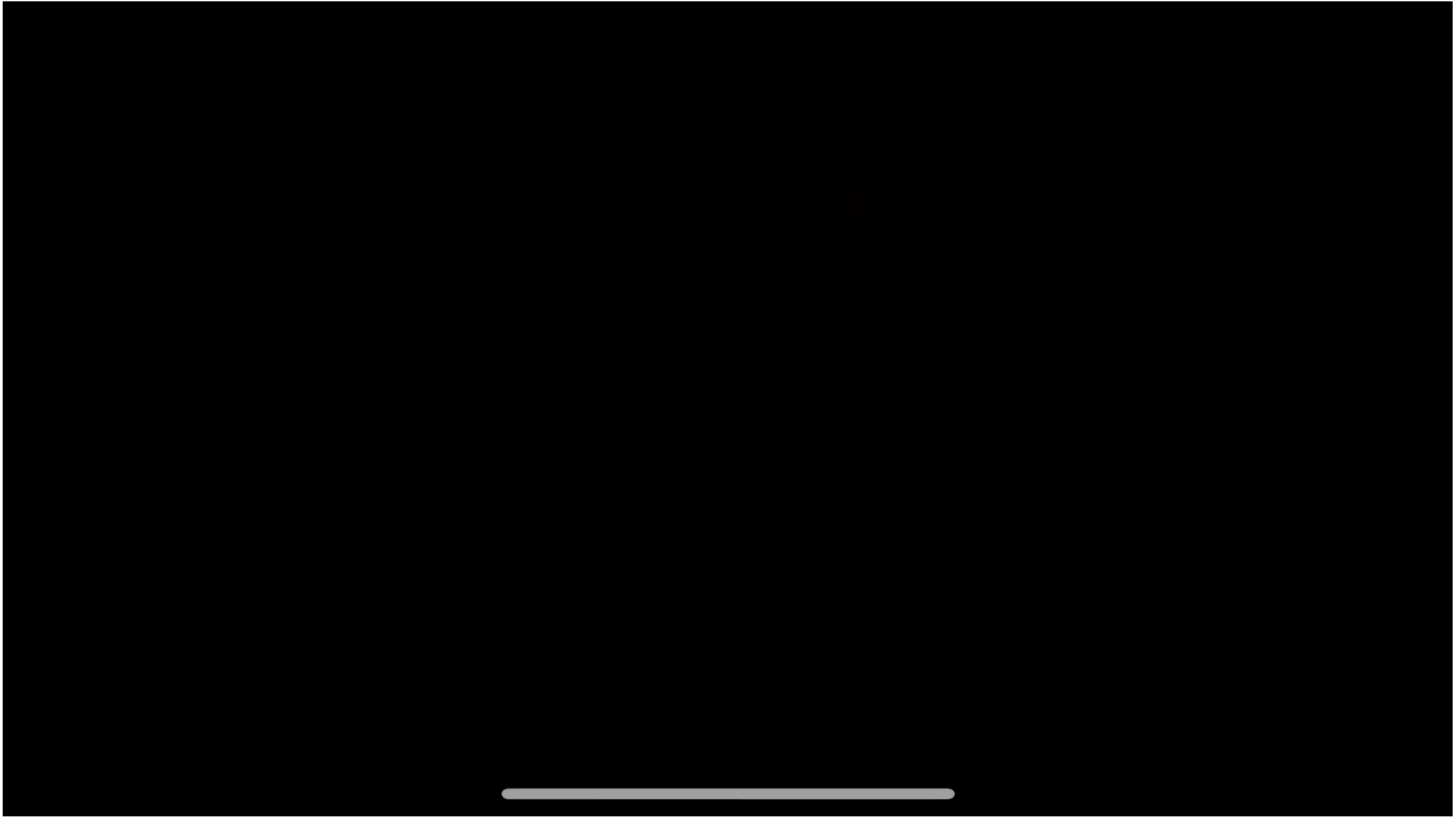
LÄS INTE NYHETERNA!

Journalisters affärsidé är att sälja rädsla.

Rädsla väcker reptilhjärnan.

Är du primad med reptilhjärnan blir du mindre benägen att fatta rationella beslut.

Var smart, väck inte den korkade delen av hjärnan





**”JAG HAR RÄTT OCH
DU HAR FEL”**

- Professor Hans Rosling



**”GÖR DIG INTE SMART,
GÖR DIG FÖRSTÅDD!
VARFÖR?
DÄRFÖR, DET ÄR SMART!”**

- Professor Hans Rosling

SÅ PRIMAR JAG MINA DAGAR

Nadi Shodanan



Andningsövning för att balansera
vänster och höger hjärnhalva

FEEDBACK

LEDSTJÄRNOR & FALLGROPAR

SKILJ SAK FRÅN PERSON!

~~Du är..~~

Det du gjorde var..

Men du är bra!

FEEDBACKMODELL

Skilj **sak** från person med din kommunikation

Fråga hur kollegan tycker **det** gått.

Adressera **vad** som är fel.

Fråga hur **det** kan bli rätt.

Berätta hur du anser att **det** blir rätt.

”HON ÄR SÅN”

Bara det som är dött slutar att utvecklas.

”HAN ÄR SÅN”

Den enda som ”är sån” och lever är en zombie.



**FEEDBACK HANDLAR INTE OM ATT HA RÄTT,
UTAN OM ATT DET SKA BLI RÄTT FÖR ALLA**

PARÖVNING

Det är inte bara vad du,
säger utan också hur.

A photograph of Wim Hof, a Dutch endurance athlete, sitting in a hole cut into a thick layer of snow and ice. He is shirtless, has a long grey beard, and is wearing a black headband with a green pattern. He is looking directly at the camera with a neutral expression. The background shows a vast expanse of snow and ice under a bright sky.

**ÖVERRASKNINGRESA TILL
POLEN OCH WIM HOF**



Den ledare som aldrig får feedback bedriver inte en verksamhet utan en sekt.



**Snacka
Snyggt**



MARTYRMATCHEN

Hantera medarbetare med dålig självkänsla

ATT LEDA I PERSONLIGA KRISER

SJUKDOM

DÖDSFALL

UTBRÄNDHET

A close-up shot of Michael Scott from the TV show 'The Office'. He is wearing a dark blue suit, a light blue shirt, and a patterned tie. He has a serious, slightly concerned expression on his face, looking off to the left. The background is a blurred office setting with a chalkboard and some office equipment.

I kristider har ledaren
inte råd att skrämma
utan bör investera i
att motivera.



”JAG VET INTE VAD JAG SKA SÄGA..”



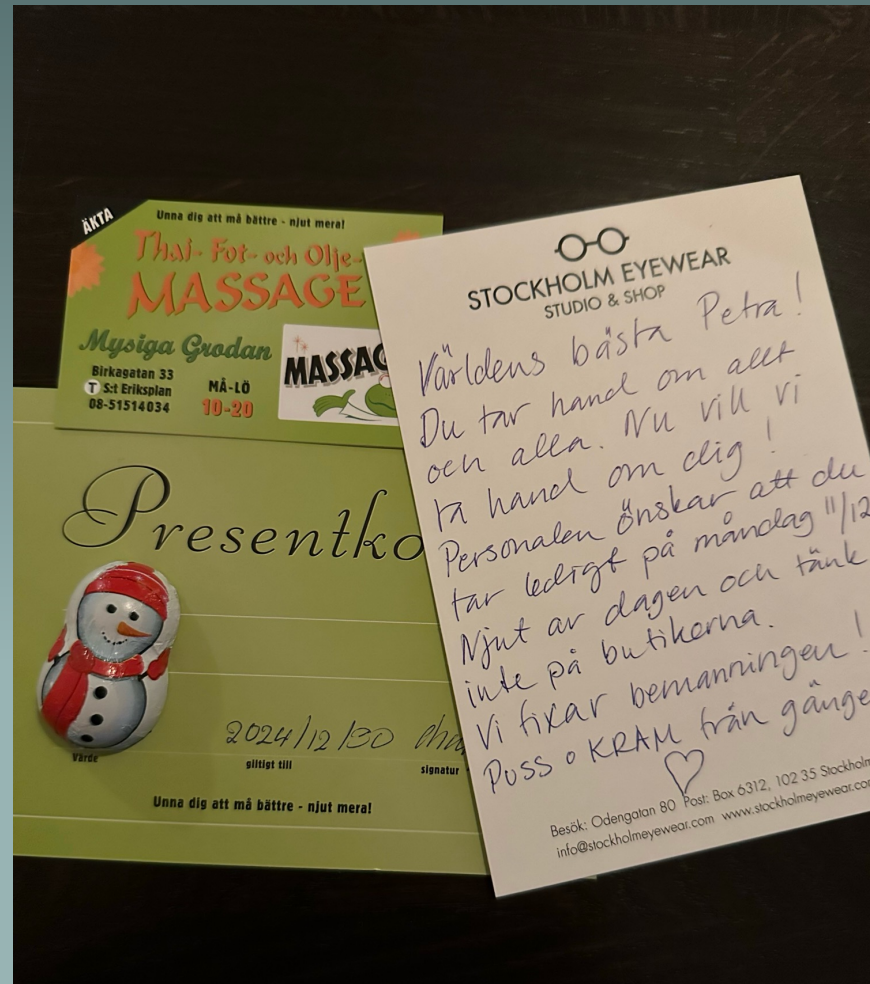
CARE PACKAGE



Vad är omtanke på jobbet i
personlig kris för dig?

Diskutera med grannen

CARE PACKAGE FOR LEADERS





TYDLIGT LEDARSKAP

Snacka
Snyggt
Snyggt



SKRIV NED I BOKEN

BESKRIV DIG SOM LEDARE

Börja med att skriva ned tre ord som kännetecknar dig som ledare. Skriv minnesord som påminner dig om situationer som lilar med dina tre ord om ditt ledarskap.





PARÖVNING

BESKRIV DIG SOM LEDARE

Person 1: Beskriv dig som ledare på två minuter.

Person 2: Ge "Helt ärligt-feedback" på intrycket du får som medarbetare.

Person 2: Beskriv dig som ledare på två minuter.

Person 1: Ge "Helt ärligt-feedback" på intrycket du får som medarbetare.





ÖVNING

RING TVÅ MEDARBETARE

Ställ två frågor:

1. Hur skulle du beskriva mig som ledare?
2. Vad kan jag utveckla i mitt ledarskap?



NBA-COACHEN DOC RIVERS PRESENTERAR SIG SOM LEDARE.

Styrkan i prestigelösa ledare





UPPSKATTNING

Ge det på rätt sätt



UPPSKATTNING

Beskriv vad de gjort, först.
Berätta att det gjort det bra
sen.



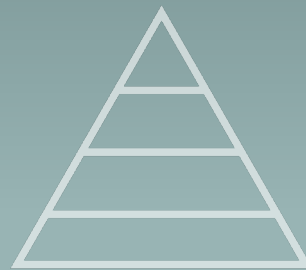
UPPSKATTNING

Uppmuntra en i teamet, nu.

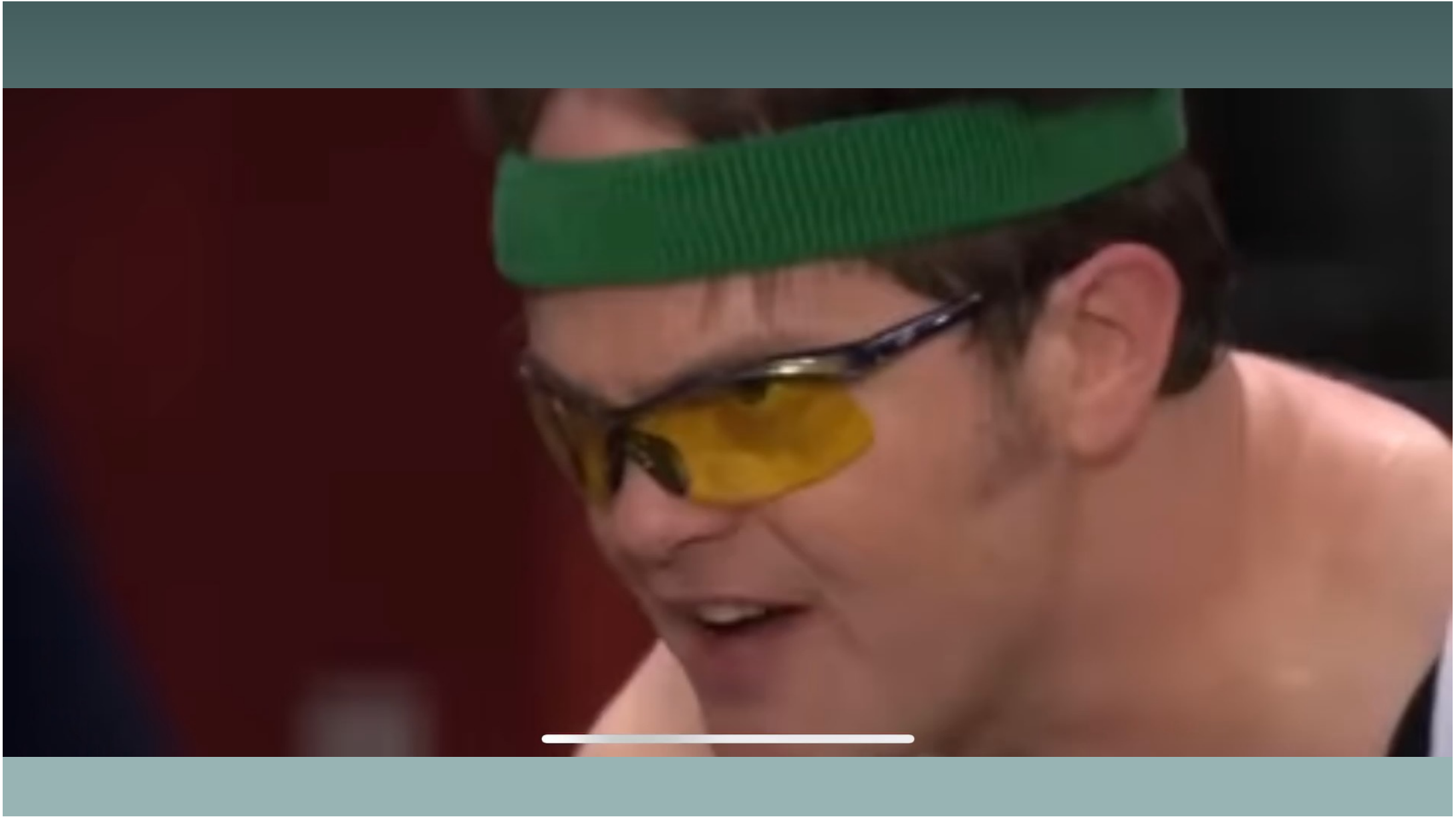


INFORMELLA LEDARE

Medarbetaren med högt inflytande-,
och/eller förtroendekapital.

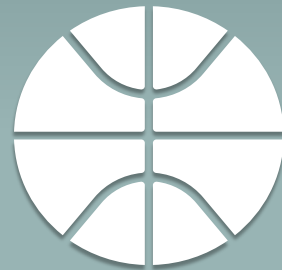


Social Hierarki





**”DU ÄR BRA PÅ BASKET MEN DU BEHÖVER
BLI EN BRA LAGSPELARE!”**





PRESTATION OCH RELATION ÄR TVÅ BEN SOM GÅR MOT FRAMGÅNG

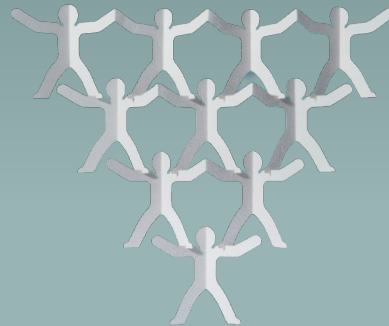


Du behöver jobba på dina
relationer



INFORMELLA LEDARE SOM GER KRAFT

Så skapar ni dem!





ALLIANSMETODEN

"Jag behöver din hjälp"



ALLIANSMETODEN IN ACTION



"The Playbook" – en sevärd serie om ledarskap på Netflix.



DOC RIVERS ANVÄNDER ALLIANSMETODEN

"Laget framför jaget"



Wednesday, August 1, 2007

Celtics Get Garnett in Eight-Player Deal

By Howard Ulman
Associated Press

Boston, Mass – Kevin Garnett gives Boston a new Big Three that brings the Celtics much closer to what their old Big Three delivered – an NBA title.



Allen



Pierce

Vi bytter noen spillere









ÄR DU MEDBEROENDE DINA
INFORMELLA LEDARE?

Som är bra på sina jobb, men
kass på sina jobbrelationer.



VM FOTBOLL 2014
BRASILLEN – TYSKLAND
1-7

(Neymar var skadad)





Diskutera med grannen:

HAR NÅGON FÅTT GULDSKORNA PÅ DITT JOBB?



Handen på hjärtat, finns det
högpresterande medarbetare som
"kommer undan".



En formell ledare får
aldrig vara medberoende
en informell ledare.

Högpresterande skitstövlar är dyra i drift.



Kvitto på ett bra eller dåligt land,
sammanfattat av Tony Blair:

"The best way to know if a
country is good or bad is easy,
either people are trying to get
in or out of the country."



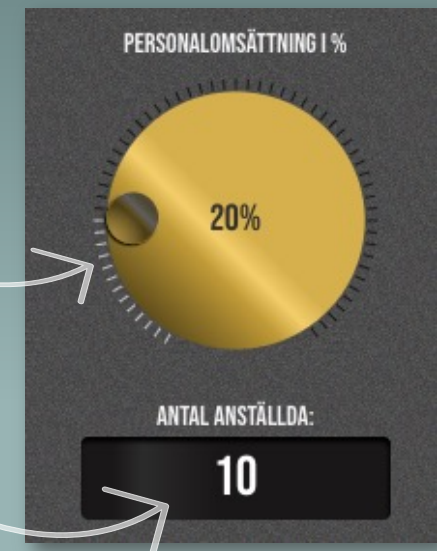
Kvitto på en bra eller mindre bra arbetsplats: **Personalomsättningen!**
Cision framhöll att en rekrytering i snitt kostar **542.700 kronor** per person och ett stort skäl till att folk lämnar är **kommunikationskulturen** samt arbetsplatsens ledarskapsstil.

PERSONALOMSÄTTNINGSKALKYLATORN



1. Dra i reglaget för att ange personalomsättning i procent

2. Skriv in antal anställda



”Det kostar inte
att vara snäll.”

”Det är en investering
att vara snäll!

Däremot kostar det
att vara dum.”

542.700 kronor, Minst.



TIPS "MENTORSKAP"

Nytt värdeord för att undvika att utveckling kommer med divaliteter.





EN ARBETSKULTUR AV MENTORSKAP INTE ELITISM

"Nu är du en diva."
- Paul Ronge, min mentor
och vän.

Hedersdoktor i
Kriskommunikation



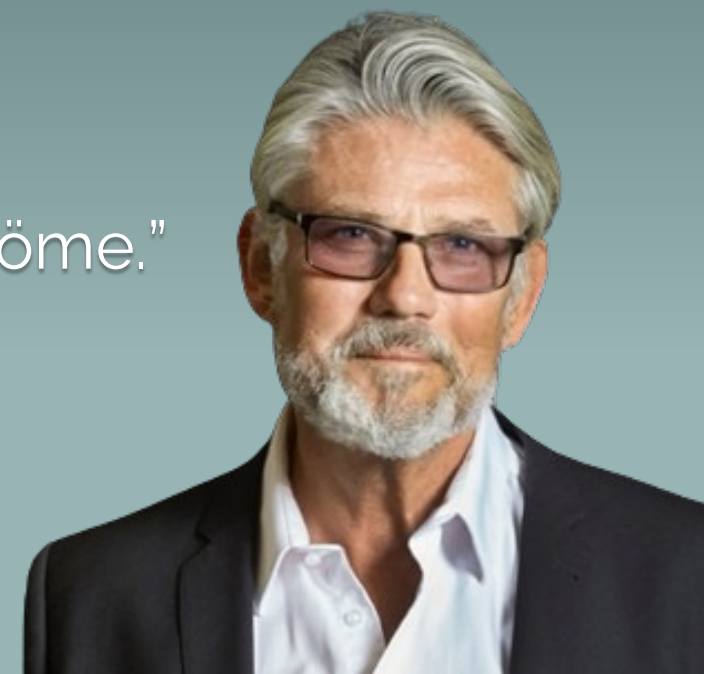


DAVID & GOLIAT

GÖR GOLIAT TILL EN FÖREBILD

"En förebild ska vara ett föredöme."
- Paul Ronge

Hedersdoktor i
Kriskommunikation





**ETT MENTORSKAP SKA INTE BARA SKRIVAS,
DET SKA LEVAS.**

DET BÖRJAR MED LEDAREN!

Börja tidigt!



Hva heter du?

DEN GYLLENE DISPOSITIONEN

FÖRSTA INTRYCK 

JOBBIGA SAKER 

SISTA AVTRYCK 



ONBOARDING & OFFBOARDING

Minns du din första praktikplats och om du fick någon avtackning?

A photograph of Michelle Obama, smiling and wearing a blue dress, positioned on the left side of the image. The background is a solid teal color.

TYDLIG KOMMUNIKATION

En ledare bör uttrycka sig
solklart!

"When they go
low, we go high."

MICHELLE OBAMA





PARÖVNING

KONSTEN ATT VARA TYDLIG

Beskriv din titel först,
berätta den sen.





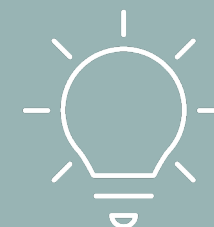


TIPS TILL ER KOMMUNIKATIONSÄVDELNING FRAMTIDENS HEMSIDOR/VISITKORT

Så här borde det se ut på hemsidorna!



**Snacka
Snyggt**



FLUMMIGA BUDSKAP

"Jag hör vad du säger men jag
förstår inte vad du menar."



FLUMMIGA BUDSKAP



FLOSKLER

FLUMMIGA BUDSKAP

"Vi ska satsa på generationsmångfald på arbetsplatsen. Vi behöver förståelse för fler generationer för att nå större målgrupper."







**Snacka
Snyggt**



**Snacka
Snyggt**



**Snacka
Snyggt**

Var inte dum, Var snäll!

Varför?

Jo, för det är smart!

KOMMUNIKATION ÄR EN MUSKEL FÅ FÖDS MED SEXPACK



Elaine Eksvärd linkedin
elaine@snackasnyggt.se
Snacka Snyggt Retorikbyrå