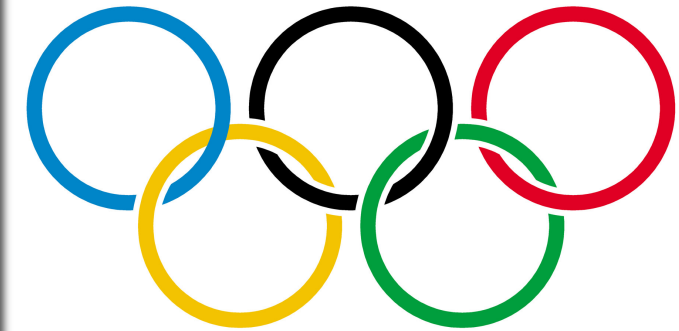




# LEDARSKAP I EN UTMANANDE MILJÖ




- Avslutat ett högavlönat jobb i Stockholm för högre livskvalitet i min hemstad Härnösand
- Det som gör mig glad och är meningsfullt - inspirera, utveckla och stötta andra genom t ex föreläsningar, mentorskap och grupputveckling.
- Styrelseuppdrag i SOK och Lumera
- Ambassadör för appen "The Enzo Way" som tar dig till det du vill i livet. Med små steg tar du kontroll över dina egna känslor och lär dig uppleva genuin glädje.



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

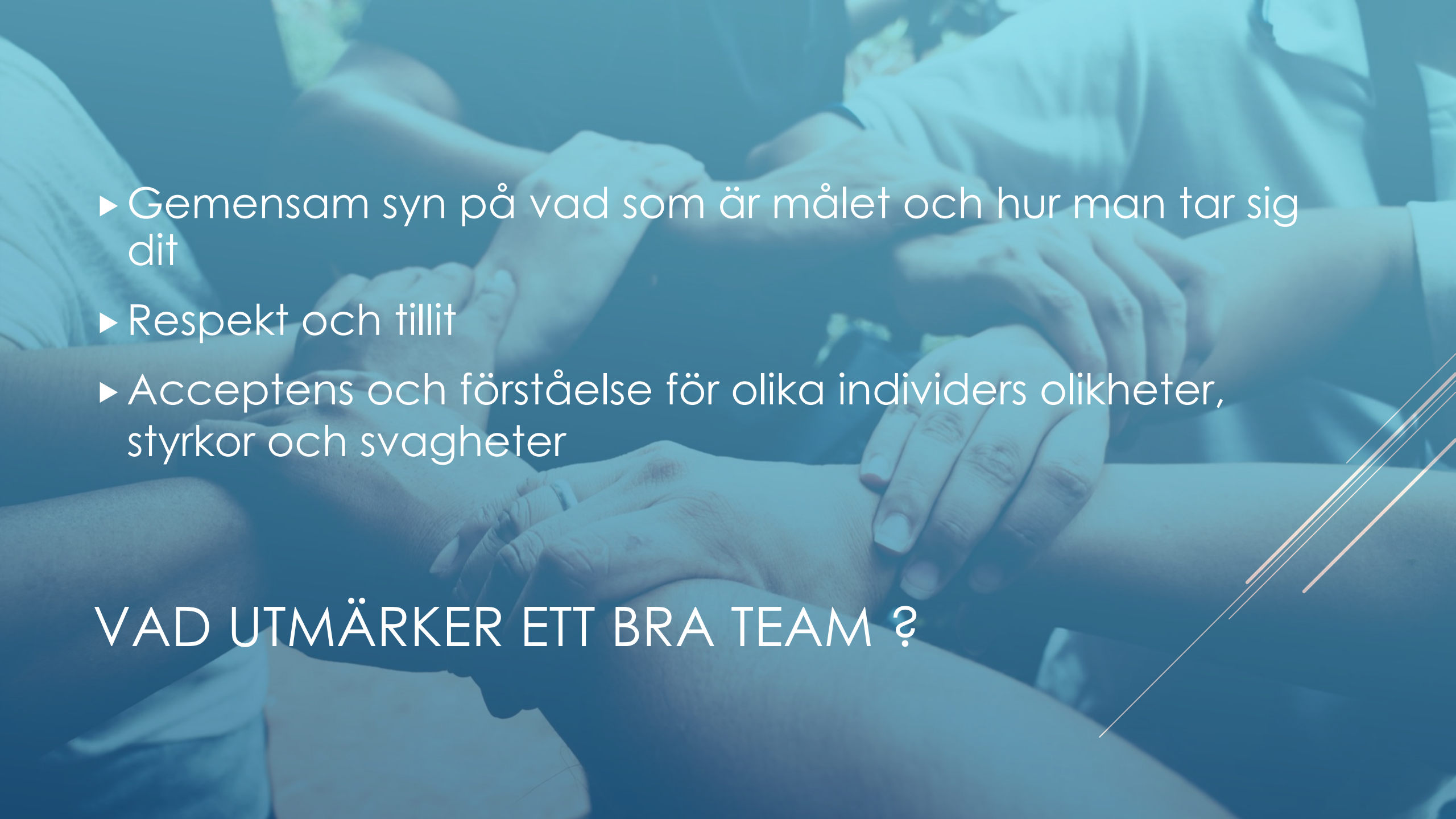
Resan mot 2 OS guld



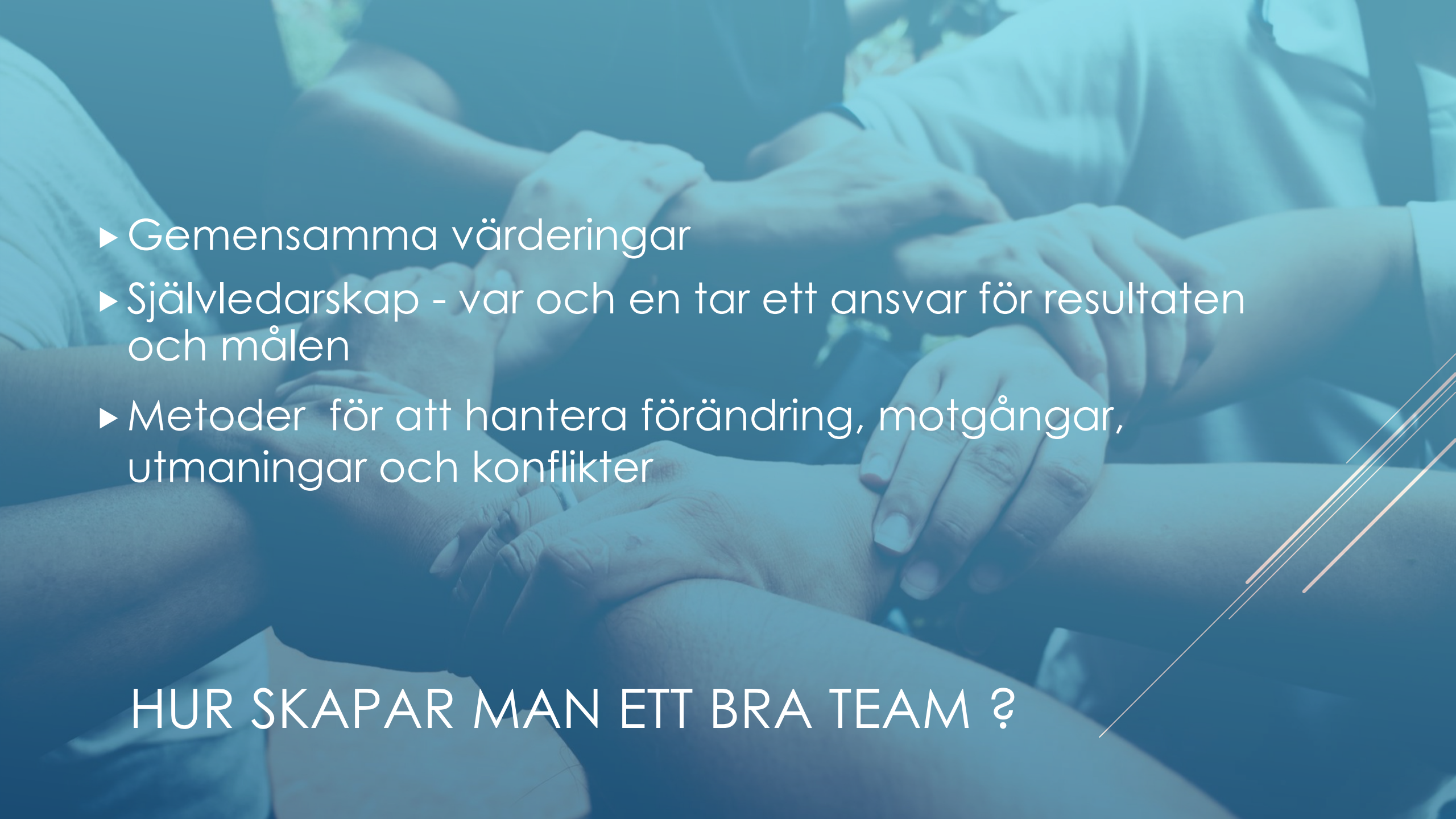
- 
- A person is walking away from the viewer on a long, straight, paved road that stretches towards a range of rugged, snow-capped mountains. The sky is a mix of dark and light tones, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is one of solitude and determination.
- ▶ Våga förlora och våga ta risker
  - ▶ Motivation, vilja och envishet
  - ▶ Hårt arbete
  - ▶ Ha roligt på vägen mot målet
  - ▶ Prioritera, välj bort och effektivisera

VÄGEN MOT MÅLET I EN UTMANANDE SITUATION




- 
- ▶ Gemensam syn på vad som är målet och hur man tar sig dit
  - ▶ Respekt och tillit
  - ▶ Acceptens och förståelse för olika individers olikheter, styrkor och svagheter

VAD UTMÄRKER ETT BRA TEAM ?

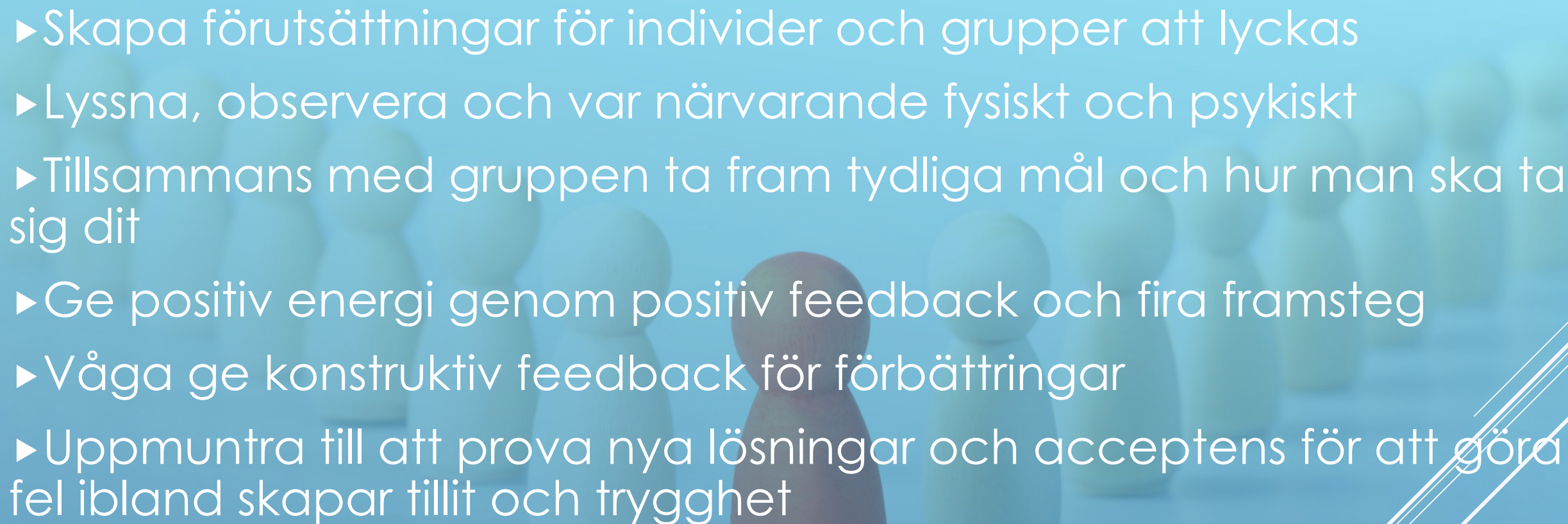
- 
- ▶ Gemensamma värderingar
  - ▶ Självledarskap - var och en tar ett ansvar för resultaten och målen
  - ▶ Metoder för att hantera förändring, motgångar, utmaningar och konflikter

HUR SKAPAR MAN ETT BRA TEAM ?



- 
- ▶ **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

- 
- ▶ Skapa förutsättningar för individer och grupper att lyckas
  - ▶ Lyssna, observera och var närvarande fysiskt och psykiskt
  - ▶ Tillsammans med gruppen ta fram tydliga mål och hur man ska ta sig dit
  - ▶ Ge positiv energi genom positiv feedback och fira framsteg
  - ▶ Våga ge konstruktiv feedback för förbättringar
  - ▶ Uppmuntra till att prova nya lösningar och acceptens för att göra fel ibland skapar tillit och trygghet

LEDARSKAP FÖR MIG



# HUR KAN MAN KOMBINERA 2 KARRIÄRER MED FAMILJ?

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

# VAD HAR DET KOSTAT OCH HAR DET VARIT VÄRT DET?







80 212-690

ANETTE TILL 72 400

# KONTAKT

[ANETTECONSULTING@GMAIL.COM](mailto:ANETTECONSULTING@GMAIL.COM)

070-390 11 15

FÖRELÄSNINGAR OCH CURLINGEVENT (FACEBOOK SIDA)

