

# COMPASSIONFOKUSERAT LEDARSKAP

8 VECKORS ONLINEUTBILDNING

20  
26

4  
kurs-  
omgången!



TISDAGAR 15 SEPTEBER 2026 - 3 NOVEMBER 2026 •  
TID: 08.00-10.00

PSYKOLOGBYRÅN  
Jones.



CENTER FOR  
COMPASSIONATE  
LEADERSHIP

## COMPASSION ÄR ETT VERB

Känner du en inre önskan att leda med hjärta och compassion i en tid som saknar motstycke? Vad krävs för att tänka nytt kring de föråldrade och ohållbara system som just nu faller samman inför våra ögon?

Att vara en compassionfokuserad ledare innebär att **vara förändringen** - att främja de mänskliga behoven av trygghet, rättvisa och compassion. Nu är det dags att låta vår medfödda visdom och kraften i compassion få en central plats i ledarskapet, så att individer, organisationer och samhällen kan blomstra.

## VI KAN ALLA VARA DEN COMPASSIONFOKUSERADE LEDAREN VI VILL MÖTA

"91 % av ledarna anser att compassion är avgörande för ledarskap, och 80 % vill utveckla denna förmåga - men vet inte hur."

- Harvard Business Review

## COMPASSIONFOKUSERAT LEDARSKAP I PRAKTIKEN

Denna utbildning hjälper dig att omsätta compassion i din arbetsvardag. Genom att kombinera modern ledarskapsforskning, evidensbaserad vetenskap och neurologisk kunskap erbjuds här en beprövad utbildning som ger dig verktyg för att inte bara förstå compassion - utan att leva och leda utifrån den.

Forskning visar att många ledare upplever en gap mellan sina intentioner och sitt faktiska agerande. Med medvetna val och riktade insatser kan vi minska det gapet och skapa en arbetskultur där compassion är en naturlig del av ledarskapet.

Tillsammans kan vi forma framtidens ledarskap - ett som bygger på compassion, stärker tillhörighet och skapar en djupare känsla av samhörighet både inom organisationer och i samhället i stort.

Tisdagar & en onsdag (7/10)  
08.00-10.00



# Schema

Modul 1	Tisdag, 15 september 2026
Modul 2	Tisdag, 22 september 2026
Modul 3	Tisdag, 29 september 2026
Modul 4	<b>Onsdag, 7 oktober 2026</b>
Modul 5	Tisdag, 13 oktober 2026
Modul 6	Tisdag, 20 oktober 2026
Modul 7	Tisdag, 27 oktober 2026
Modul 8	Tisdag, 3 november 2026

PSYKOLOGBYRÅN

**Jones. & Center for Compassionate Leadership**



# Programöversikt

## Modul 1

### ATT STÄRKA VÅR GEMENSKAP FÖR PÅVERKAN - VI INLEDER RESAN TILLSAMMANS

#### LÄRANDEMÅL:

1. Definition av compassion och compassionfokuserat ledarskap samt
2. De fyra sociala processerna i compassion
3. Fördjupning i de fyra elementen inom social arkitektur som stärker compassion-kompetens i organisationer.
4. Utveckla de relationella färdigheter som gör att compassion kan omsättas i samarbete, dialog och kollektivt ledarskap

## Modul 2

### COMPASSION I LEDARSKAPET: EVIDENS, ORGANISATORISKA FÖRDELAR & UTMANINGAR

#### LÄRANDEMÅL:

1. Förstå toleransfönstret och den vetenskapliga grunden för hur compassion utvecklas och kan stärkas över tid.
2. Analysera evidensbaserade effekter av compassionfokuserat ledarskap – och hur det skapar värde för ledare, team och organisationer.
3. Identifiera och bemöta vanliga rädslor och missuppfattningar om compassion i arbetslivet.
4. Reflektera över hur compassion kan integreras i ditt ledarskap och i de sammanhang där du har inflytande.

## Modul 3

### LEDARENS ROLL: ATT FÖRÄNDRA SYSTEM INIFRÅN OCH UT

#### LÄRANDEMÅL:

- Fördjupa förståelsen för modig compassion – hur compassionfokuserat ledarskap förenar omtanke och handlingskraft.
- Utforska hur roller formas och förändras i organisationer, och skillnaden mellan att ta en roll och att aktivt utforma den.
- Analysera sambanden mellan omvårdande och modig compassion, mellan att leda med compassion och att leda för compassion genom att forma strukturer och beslut som möjliggör omsorg i organisationen.

## Modul 4

### ATT FÖRANKRA LEDARSKAPET I INRE STYRKA - DET INRE ARBETET I COMPASSIONFOKUSERAT LEDARSKAP: SJÄLVMEDVETENHET, SJÄLVMEDKÄNSLA OCH SÅRBARHET

#### LÄRANDEMÅL:

- Förstå vad självmedkänsla är – och vad det inte är – samt vilka fördelar den medför i ledarskapet.
- Utforska varför medveten närvaro och uppmärksamhet är grundläggande färdigheter i att leda sig själv och andra.
- Förstå ledarens sårbarhet som en källa till ökad psykologisk trygghet, tillit och samhörighet i team och organisation.

# Programöversikt

## ATT BYGGA EN KULTUR AV COMPASSION: PSYKOLOGISK TRYGGHET OCH GROWTH MINDSET

### LÄRANDEMÅL:

#### Modul 5

1. Analysera hur nätverk kan utformas som bärande strukturer för tillhörighet och bidra till en mer inkluderande arbetskultur.
2. Utforska hur våra psykologiska drivkrafter kan skapa hinder för att knyta an till människor som skiljer sig från oss – och hur dessa hinder kan överbryggas.
3. Förstå och tillämpa två centrala ramverk för tillhörighet – värme/kompetens samt unikheter/tillhörighet – och hur de påverkar sociala dynamiker i organisationer.

## ATT BYGGA EN KULTUR AV COMPASSION: TILLHÖRIGHET

### LÄRANDEMÅL:

#### Modul 6

1. Förstå varför psykologisk trygghet är central för både välmående och innovation – och hur du aktivt kan skapa en trygg och öppen arbetsmiljö.
2. Utforska skillnaden mellan fixed mindset och growth mindset – hur dessa perspektiv formar individers och organisationers utveckling, och hur du odlar en kultur som stödjer lärande.
3. Förstå organisationskultur som ett mönster av gemensamma antaganden och identifiera strategier och arbetssätt för att stärka en mer compassionfokuserad kultur.

## KOMMUNIKATION SOM ETT TRANSFORMATIONSVERKTYG: COMPASSIONFOKUSERAD KOMMUNIKATION OCH FEEDBACK

### LÄRANDEMÅL:

#### Modul 7

1. Fördjupa förståelsen för kommunikationens olika dimensioner och hur de formar samspelet mellan människor.
2. Utforska Otto Scharmers fyra nivåer av lyssnande och deras betydelse för att skapa djupare förståelse och förtroende i dialog.
3. Lära dig förbereda och genomföra svåra samtal med tydlighet, compassion och integritet.
4. Förstå hur rutiner och strukturer inom social arkitektur kan stärka en kultur av compassion och medmänsklig kommunikation.

## ATT OMSÄTTA COMPASSION I HANDLING

### LÄRANDEMÅL:

#### Modul 8

1. Utforska värdet av Appreciative Inquiry och hur metoden kan användas för att driva konstruktiv och hållbar förändring.
2. Påbörja arbetet med systemförändring utifrån din unika ledarroll och ditt påverkansområde.
3. Förbereda dig för att omsätta insikter och lärande i konkret handling i ditt ledarskap och din organisation.



## OM MIG

Gabriela Jones är legitimerad psykolog, specialist i arbets- och organisationspsykologi, utbildare och författare. Hon är Sveriges enda ackrediterade lärare i **Compassionfokuserat ledarskap**, från Center for Compassionate Leadership (CFCL).

Hennes arbete rör sig inom två sammanlänkade områden: **inre** transformation genom klinisk expertis inom compassionfokuserad terapi, traumapsykologi och mindfulness, samt **yttre** transformation genom ledarskapsutveckling, förändringsarbete i arbetsplatskulturer och initiativ inom compassion - och klimatledarskap.

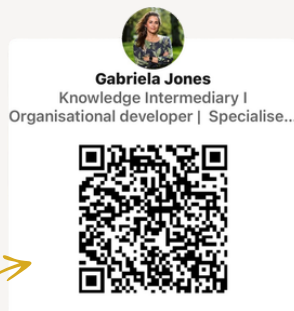
Hon arbetar främst med implementering av compassion som en social arkitektur i arbetslivet, där hon främjar hållbara och humana organisationskulturer på individ, team och systemisk nivå.

Gabriela är medförfattare till årets HR-bok 2025, *Compassionfokuserat ledarskap – en guide till den humana arbetsplatsen*, Liber förlag.

2026 kommer boken *Klimatledarskap - hopp, ansvar & handlingskraft* på Natur & Kultur, där jag är en av författarna.



# GABRIELA JONES



Vi ses på LINKEDIN!