

# Så får du mer flow på jobbet

-om samarbete och relationer

Svenska Vårds Årskonferens, 23-24 mars 2026

Föreläsare: Anneli Egestam

svenska vård 



# Innehåll

- Vem är Anneli?
- Flow - samarbete, relationer och nätverk
- Fyra framgångsfaktorer: Du, Kollegorna, Samarbete & Proaktivitet
- Personlighetstyper
- Rundabordssamtal

Till fördrinken:

- Så minglar du (och bygger ditt professionella nätverk). Tips & trix





## Vem är Anneli?

- Föreläsare om nätverkande, mingel och monteragande
- Moderator, konferencier & nätverksledare
- Grundare av "Göteborgsminglet" (affärsmingel)

### Bakgrund:

- Ekonom, Handelshögskolan i Göteborg
- Ständigt föreningsaktiv, Årets Nätverkare inom BNI
- Arbetat med företagsklimatfrågor för Småföretagarnas Riksförbund.

# Vi människor behöver varandra!

- Överlevnad och utveckling, från bondesamhälle till AI-värld
- Jobb, samarbete, karriärmöjligheter
- Ju smartare tekniken blir desto mänskligare måste vi vara.  
Du "säljer" relationen till dig själv



# Dina kollegor är **GULD** värda!

- Välvilja - Vi människor vill varandra väl
- Vara behövd - Vi mår som bäst när vi får hjälpa andra
- Vara värdefull - Få andra att känna sig sedda och lyssnade till



Att skapa relationer är en trestegsraket:

Know → Like → Trust



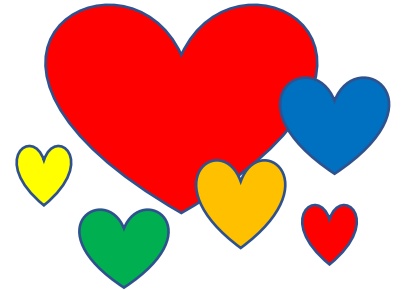
”Man måste ge för att be” (om hjälp)

-Är du bussig & bjussig?



# Vad får andra att uppskatta dig?

- Intresserad snarare än intressant. Var öppen & nyfiken.
- Generositet (bjud på kunskap och erfarenheter)
- Tillit. Gör det du sagt att du ska göra.



# Fyra framgångsfaktorer för flow:

1. Du och ditt mindset, värderingar och attityd
2. Gilla och känna tillit till dina kollegor
3. Gott samarbete där alla bidrar
4. Proaktivitet, att vara steget före



# Flow på jobbet

-Vad är flow för dig?

-Vad vinner ni vid flow?

-Vad slipper ni vid flow?



# Flow på jobbet

Allt börjar med dig och det som gör dig till den du är:

-bakgrund och erfarenheter

-värderingar och attityd

-nuläge. Var befinner du dig just nu i ditt privata liv?



# Flow på jobbet

Livet och arbetslivet är ett "tillsammansprojekt"

- Du bidrar med din expertis, andra med sin
- Se dina kollegor, lyft dem och deras expertis
- Att våga visa sina svagheter är en styrka
- Erfarenhetsutbyte: Lär av andras misstag - bjud på dina egna



# Ditt professionella rykte

- = Hur uppfattar dina kollegor dig som person och yrkesman/-kvinna ?
- Värderingar, attityd och förtroendekapital. -Är du någon att lita på?  
-Hur visar du det?
  - Vad uppskattar dina kollegor dig särskilt för?



# Hur vill du uppfattas på jobbet?

- Vilka är dina specialistområden?
- Vad skiljer dig från dina kollegor och andra i din bransch?

Tips! Var dig själv - alla andra är upptagna.



# Nobelpristagare i fysik eller ej - vi är alla människor

Shirley Clamp, artist



Geoffry Hinton,  
Nobelpristagare i  
fysik, 2024



# Personlighetstyper enligt The Platinum Rule

Till skillnad från Gyllene regeln, att behandla andra som du själv vill bli behandlad, bygger Platinaregeln på att behandla andra som de själva vill bli behandlade.

Platinaregeln betonar individanpassningar, att människor är olika och har olika behov. Den kräver aktivt lyssnande, att du frågar och lyssnar för att förstå snarare än att anta och utgår från dina egna behov och önskemål.

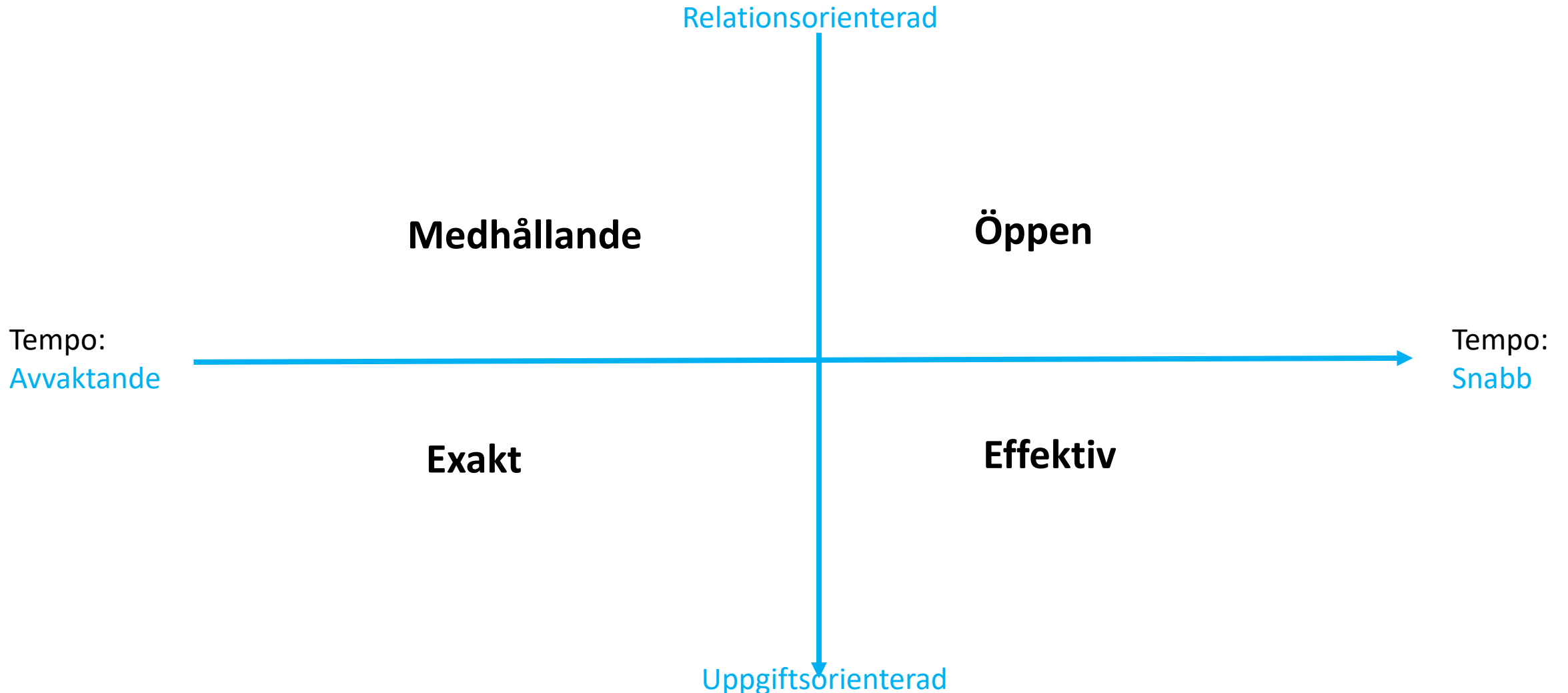


Hissexemplet:  
Vem gör vad när olika  
fyra olika  
personlighetstyper,  
enligt Platinaregeln, ska  
åka hiss tillsammans?



The Platinum Rule:

Så "klickar" du och skapar tillit med människor i de olika fälten



# Dags för rundabordssamtal:

- Presentera er; namn, företag och roll.
- Hur kan du/ni förbättra samarbete och relationer i din verksamhet?
- När vi har grus i maskineriet, vad är det då som inte funkar?
- Vad skulle du/ni kunna göra mer av alt. mindre av?  
Fundera ur två perspektiv, *nu direkt* och *på sikt*?



# Reflektera med Menti

- Vad tar du med dig från dagens föreläsning?  
Nämn 2-3 saker.



Tack så länge!

Vi ses till fördrinken 😊

