

Inre utveckling som möjliggörare för omställningen.

Klimatalliansen Lund, 6 mars 2025

Victoria Karlsson, Vikastra





VIKASTRA.



hallbarhetscoachen_victoria
Victoria - hjälper dig att våga
och växa ✨

Världen just nu

- VUCA (flyktighet, osäkerhet, komplexitet, tvetydighet)
- Polykriser
- Psykisk ohälsa
- AI
- Snabba, och tvära, kast
- “Monopol”







INNER DEVELOPMENT GOALS

Transformational Skills for Sustainable Development



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



INNER DEVELOPMENT GOALS





SDG
Our external challenges

IDG
Our internal capacities



En liten påminnelse om hur hjärnan fungerar

System 1 (95%)

- Snabbt
- Omedvetet
- Automatiskt
- Vardagsbeslut
- Mer felbenäget



System 2 (5%)

- Långsamt
- Medvetet
- Ansträngande
- Komplexa beslut
- Mindre felbenäget





1 Vara

Relationen till sig själv

Inre kompass

Integritet och
autenticitet

Öppenhet och
lärande

Självmedvetenhet

Närvaro



2 Tänka

Kognitiva förmågor

Kritiskt tänkande

Komplexitetsmedvetenhet

Perspektivförmågor

Meningsskapande

Långsiktig orientering
och visionerande



3 Relatera

Att bry sig om andra
och omvärlden

Uppskattning

Samhörighet

Ödmjukhet

Empati och
medkänsla



4 Samarbeta

Sociala förmågor

Kommunikationsfärdigheter

Samskapande

Inkluderande hållning
och interkulturell
kompetens

Tillit

Mobilisering



5 Agera

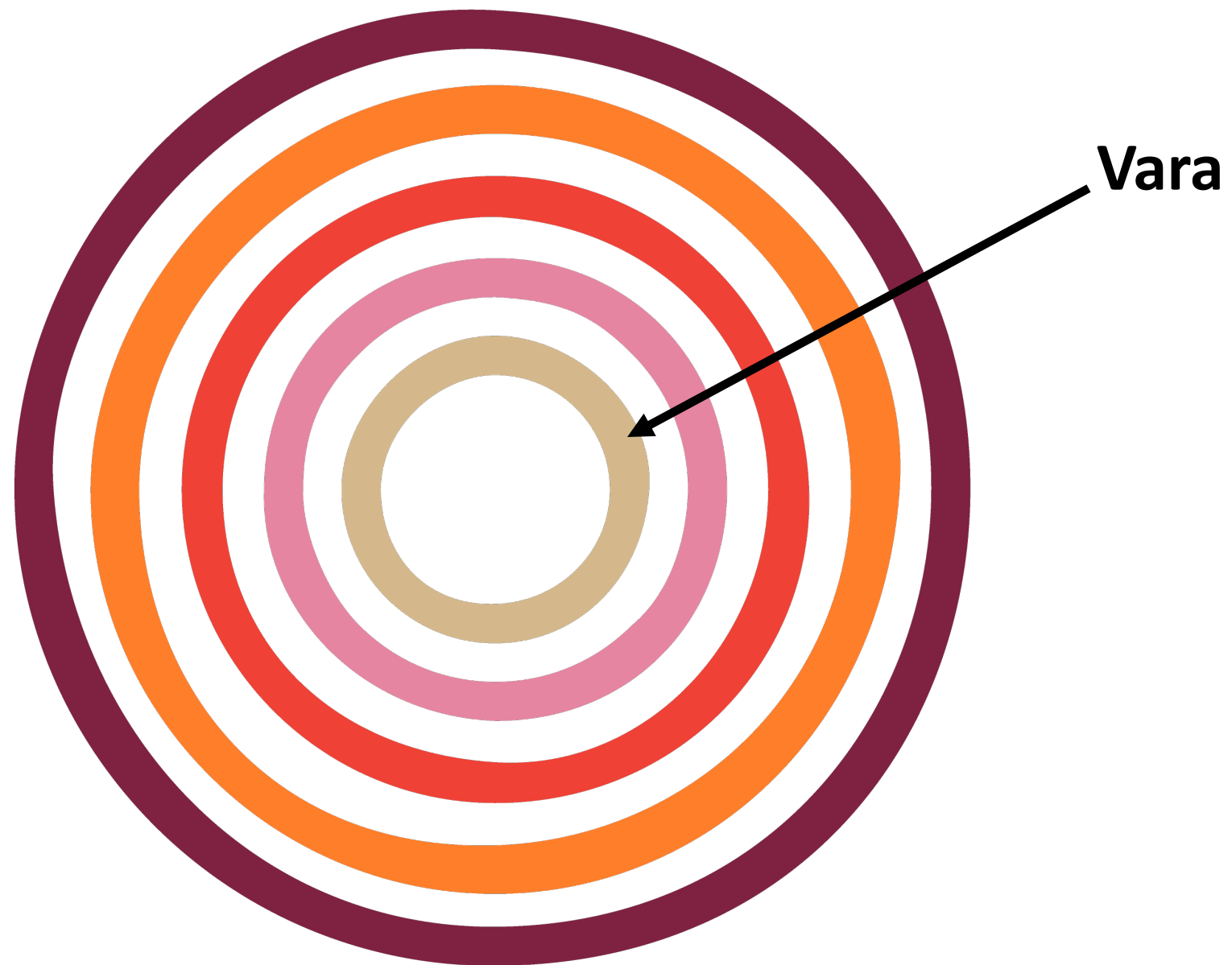
Att driva förändring

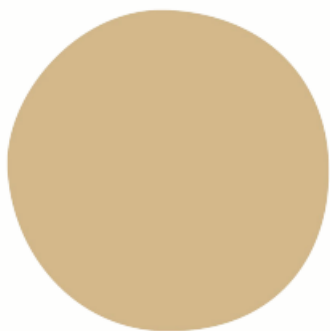
Mod

Kreativitet

Optimism

Uthållighet





Vara

Relationen till sig själv

Att kultivera vårt inre liv samt utveckla och fördjupa relationen till våra tankar, känslor och kropp hjälper oss att vara närvarande, intentionella och icke-reaktiva när vi möter komplexitet.



Inre kompass

Att ha en djupt förankrad känsla av ansvar för och engagemang kring värden och mål i relation till vad helheten behöver.



Integritet och autenticitet

Ett engagemang kring och förmåga till att vara uppriktig, ärlig och agera med integritet.



Öppenhet och lärande

Att ha ett grundläggande inställning av nyfikenhet och en villighet att vara sårbar, omfamna förändring och att vilja utvecklas.



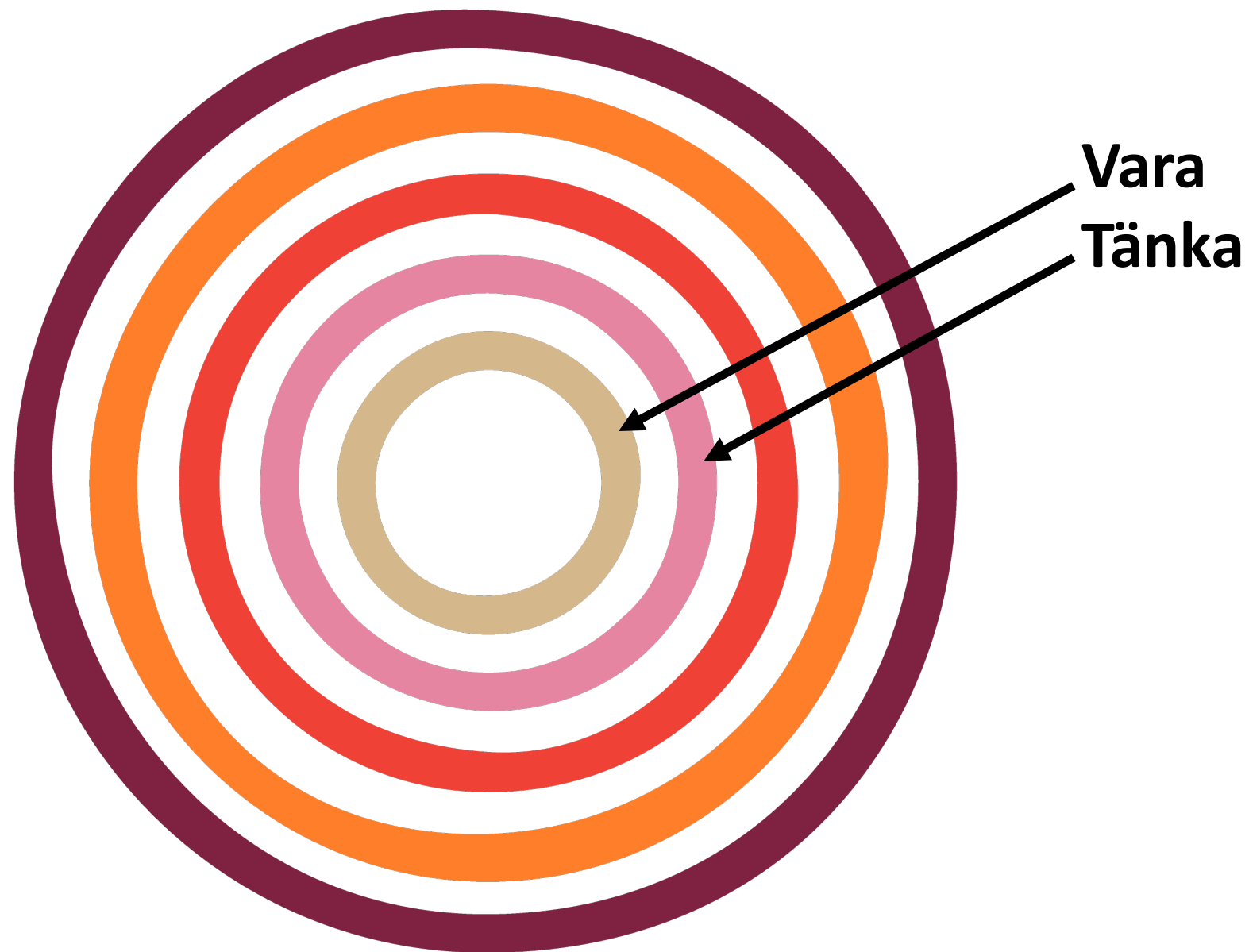
Självmedvetenhet

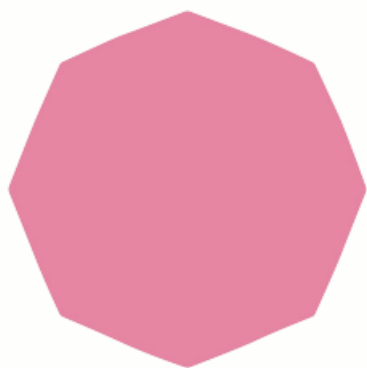
Förmåga att vara i reflekterande kontakt med egna tankar, känslor och önskemål; att ha en realistisk självbild och förmåga att reglera sig själv.



Närvaro

Förmåga att vara här och nu, utan dömande och i ett tillstånd av utforskande och närvaro.





Tänka

Kognitiva förmågor

Att utveckla våra kognitiva förmågor genom att pröva olika perspektiv, utvärdera information samt skapa förståelse för världen som en sammankopplad helhet är grundläggande för klokt beslutsfattande.



Kritiskt tänkande

Förmåga att kritiskt granska åsikters, evidens och planers validitet.



Komplexitetsmedvetenhet

Förståelse för samt förmåga att arbeta med komplexa Och systemiska förhållanden och orsakssamband.



Perspektivförmågor

Förmåga att söka upp, förstå samt aktivt använda insikter från vitt skilda perspektiv.



Meningsskapande

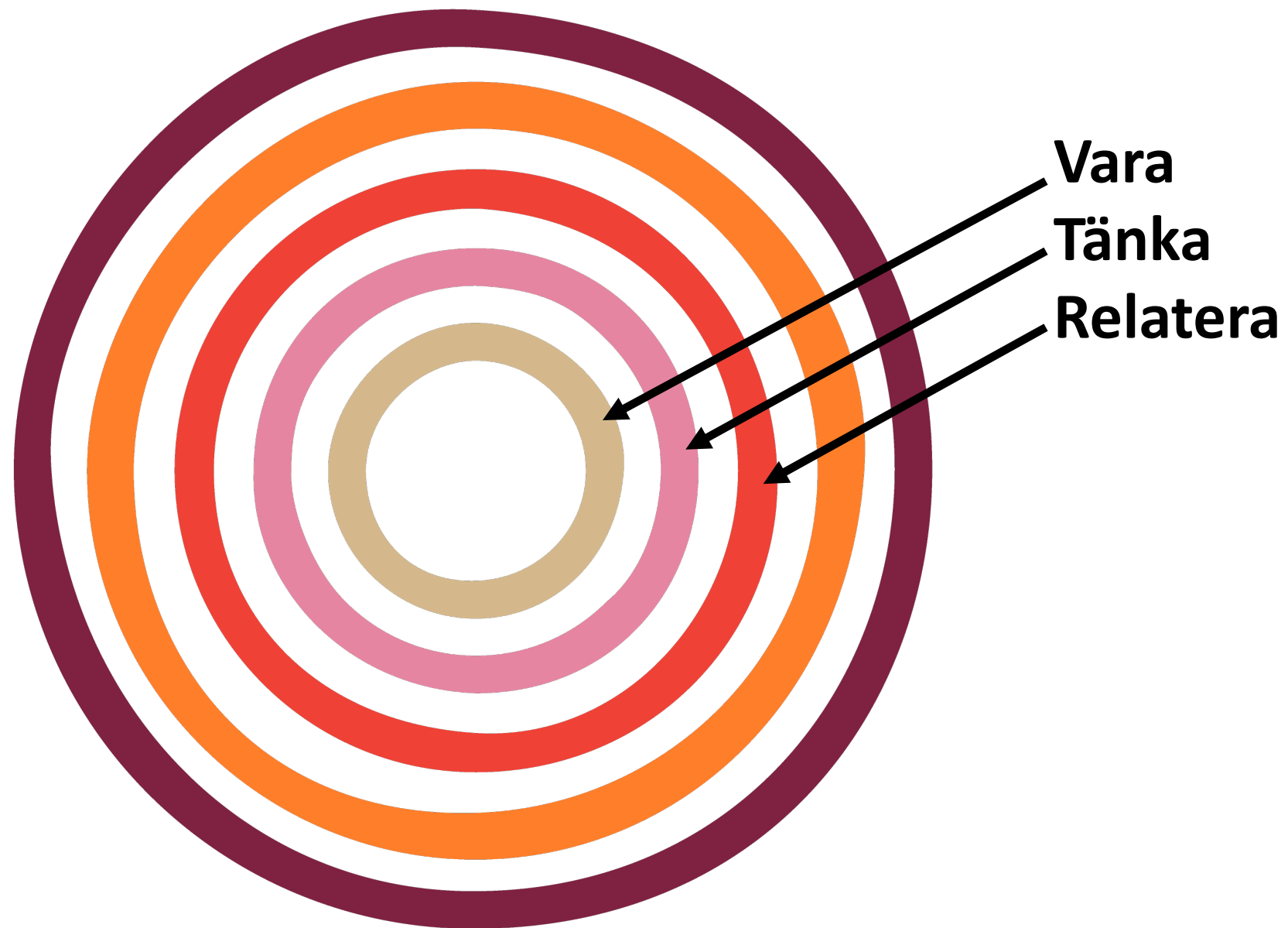
Förmåga att se mönster, strukturera det okända samt medvetet skapa mening och narrativ.



Långsiktig orientering och visionerande

Långsiktig orientering samt förmåga att formulera och upprätthålla engagemang kring visioner i relation till ett större sammanhang.







Relatera

Att bry sig om andra
och omvärlden

Att känna uppskattning, omtanke för och gemenskap med andra, såsom grannar, framtida generationer eller biosfären, hjälper oss att skapa mer rättvisa och hållbara system och samhällen för alla.



Uppskattning

Att relatera till andra och till omvärlden med en grundläggande känsla av uppskattning, tacksamhet och glädje.



Samhörighet

Att ha en djupt rotad känsla av samhörighet med andra och/eller att vara del av en större helhet, såsom samhället, mänskligheten eller det globala ekosystemet.



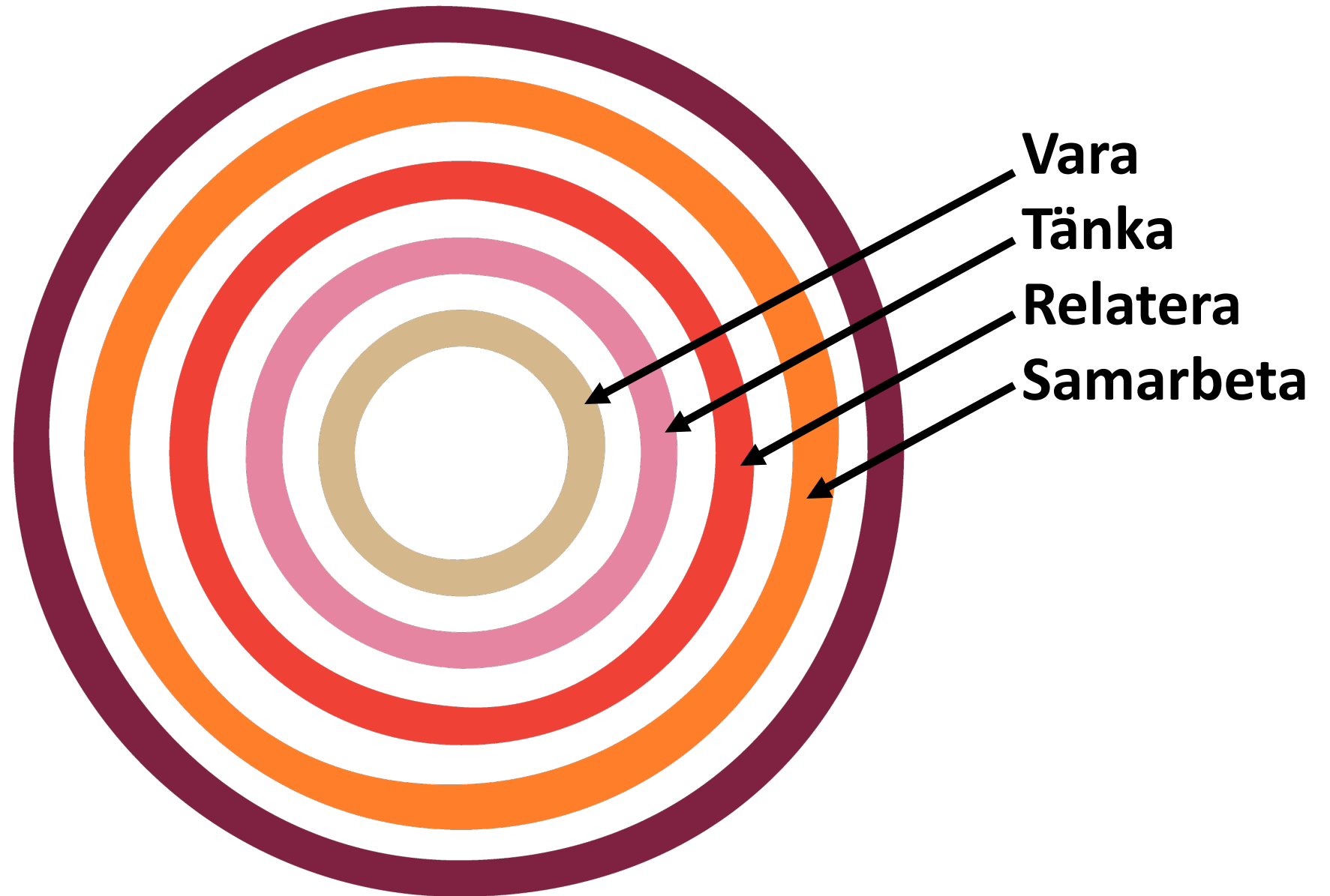
Ödmjukhet

Förmåga att agera i enlighet med vad en situation kräver utan att vara upptagen med ens egen betydelse.



Empati och medkänsla

Förmåga att relatera till andra, sig själv samt naturen med vänlighet, empati och medkänsla samt att verka för att lindra lidande.





Samarbeta

Sociala förmågor

För att göra framsteg kring delade utmaningar behöver vi utveckla förmåga att inkludera, skapa utrymme för samt kommunicera med intressenter med skilda värderingar, förmågor och kompetenser.



Kommunikationsfärdigheter

Förmåga att verkligen lyssna på andra, att främja genuin dialog, att framföra egna åsikter på konstruktiva sätt, att konstruktivt hantera konflikter samt att anpassa kommunikationen efter olika grupper.



Samskapande

Förmåga och motivation att med olika intressenter bygga, utveckla och facilitera samskapande relationer, karakteriserade av psykologisk trygghet och genuin samarbetsvillighet.



Inkluderande hållning och interkulturell kompetens

Villighet och kompetens att omfamna mångfald samt inkludera personer och kollektiv av skilda åsikter och bakgrunder.



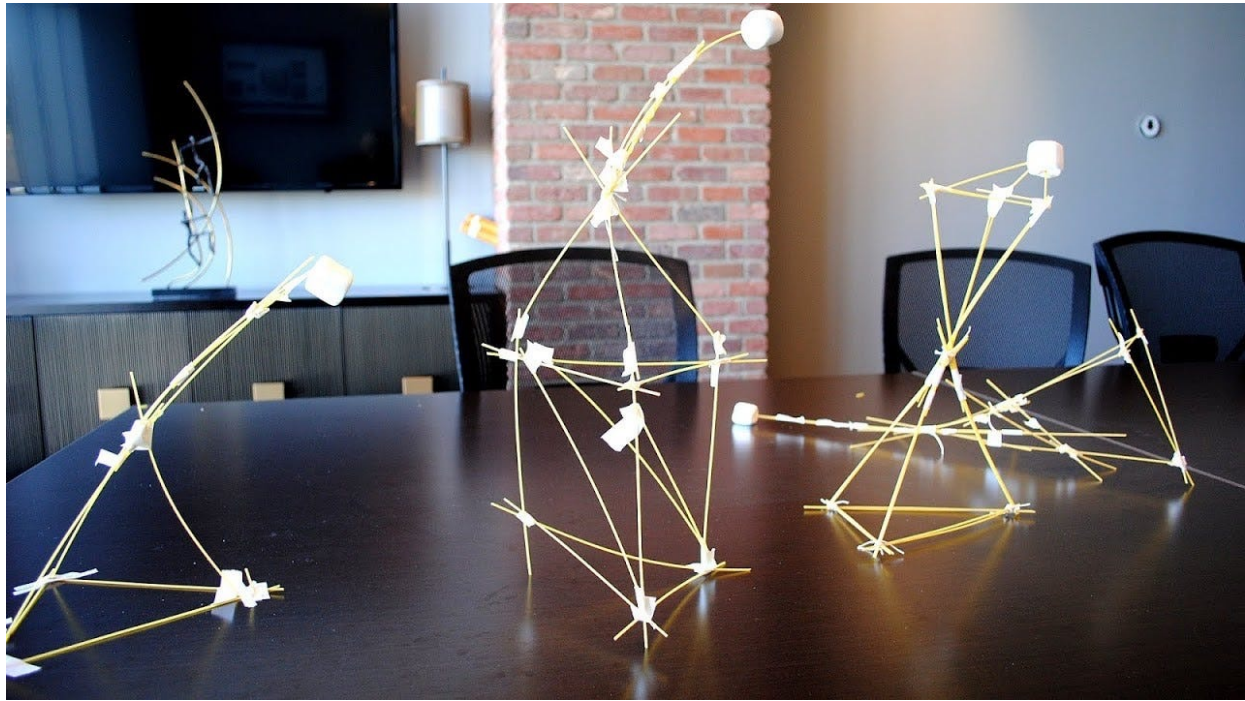
Tillit

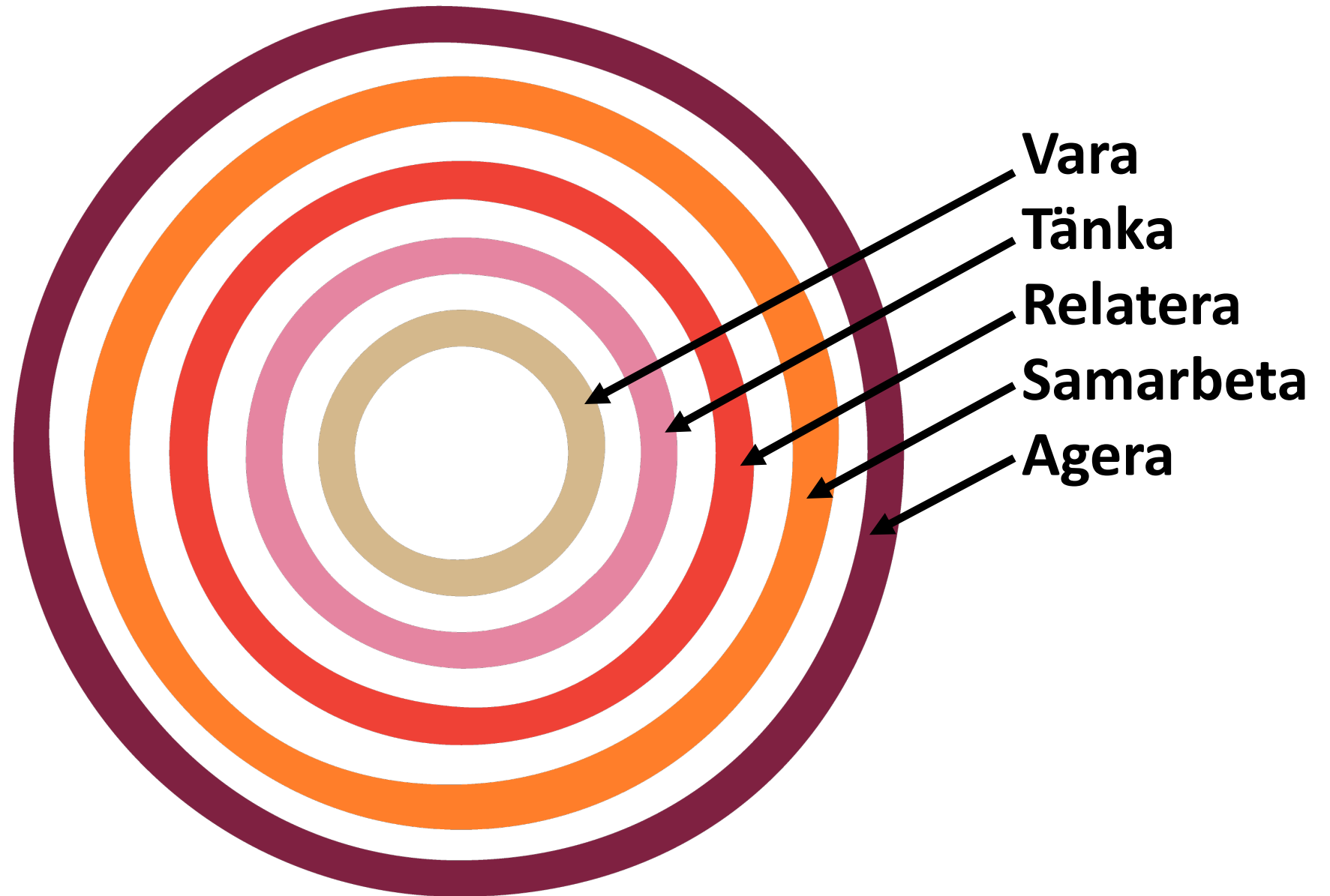
Förmåga att visa tillit samt skapa och upprätthålla tillitsfulla relationer.



Mobilisering

Förmåga att inspirera och organisera andra att engagera sig i delade intressen.







Agera

Att driva förändring

Egenskaper såsom mod och optimism hjälper oss att agera ur vårt fulla agentskap, bryta gamla mönster, generera nya idéer samt agera Med uthållighet i osäkra tider.



Mod

Förmåga att stå upp för sina värderingar, fatta beslut, agera kraftfullt samt, om situationen kräver, utmana och förändra existerande strukturer och synsätt.



Kreativitet

Förmåga att generera och utveckla originella idéer, innovera samt vara villig att bryta konventionella mönster.



Optimism

Förmåga att upprätthålla och kommunicera en känsla av hopp, positiv inställning samt tilltro till möjligheten till en meningsfull förändring.



Uthållighet

Förmåga att bibehålla engagemang och förbli beslutsam och tålmodig även när det tar lång tid innan ens ansträngningar ger resultat.





SDG
Our external challenges

IDG
Our internal capacities





1 Vara

Relationen till sig själv

Inre kompass

Integritet och
autenticitet

Öppenhet och
lärande

Självmedvetenhet

Närvaro



2 Tänka

Kognitiva förmågor

Kritiskt tänkande

Komplexitetsmedvetenhet

Perspektivförmågor

Meningsskapande

Långsiktig orientering
och visionerande



3 Relatera

Att bry sig om andra
och omvärlden

Uppskattning

Samhörighet

Ödmjukhet

Empati och
medkänsla



4 Samarbeta

Sociala förmågor

Kommunikationsfärdigheter

Samskapande

Inkluderande hållning
och interkulturell
kompetens

Tillit

Mobilisering



5 Agera

Att driva förändring

Mod

Kreativitet

Optimism

Uthållighet

Core skills in 2025

1.  Analytical thinking
2.  Resilience, flexibility and agility
3.  Leadership and social influence
4.  Creative thinking
5.  Motivation and self-awareness
6.  Technological literacy
7.  Empathy and active listening
8.  Curiosity and lifelong learning
9.  Talent management
10.  Service orientation and customer service

 Cognitive skills  Self-efficacy  Working with others  Management skills  Technology skills  Engagement skills

Note: The skills selected by surveyed organizations to be of greatest importance to workers at the time of the survey.

Source: World Economic Forum. (2025). *Future of Jobs Report 2025*.

Great Place to Work (GPTW): GPTW utvärderar arbetsplatser baserat på medarbetarnas upplevelser och fokuserar på följande områden:

1.Tillit: Medarbetarnas förtroende för ledningen.

2.Respekt: Känslan av att bli värderad och uppskattad.

3.Rättvisa: Upplevelsen av rättvis behandling och lika möjligheter.

4.Stolthet: Medarbetarnas stolthet över sitt arbete och företaget.

5.Kamratskap: Kvaliteten på relationer mellan kollegor.

Båda ramverken betonar vikten av **inre utveckling** och **relationer**:

•**Inre utveckling:** IDG:s "Vara" och "Tänka" motsvarar GPTW:s fokus på medarbetarnas självmedvetenhet och kognitiva färdigheter, vilket bidrar till en positiv arbetsmiljö.

•**Relationer och samarbete:** IDG:s "Relatera" och "Samarbeta" speglar GPTW:s betoning på respekt, kamratskap och tillit, vilket är avgörande för effektiva team och en stark företagskultur.





THE GLOBAL GOALS
For Sustainable Development



IDG



THE BIODIVERSITY PLAN
For Life on Earth



Länkar och tips

- www.theweek.ooo/

3 days. Together.

To make sense of the defining crisis of our time.

The environment is breaking down and the climate is changing rapidly. The Week is a group experience to help us see what's coming, and what we can do about it.



The Week in two minutes



IDG-länkar och tips

- www.innerdevelopmentgoals.org
- www.idg.tools
- IDG-hubbar, en träff i Lund 20/3



IDG SKÅNE BUSINESS HUB SWEDEN

BEING Transparent: How to Shape the Future of Corporate Culture

Välkommen till en inspirerande eftermiddag med mingel, föreläsningar och panelsamtal!

Datum: 20/3, kl 15.00-17.00
Plats: Medicon Village, Scheelevägen 2, Lund

Boris Matijas
Verify Agency

Hanna Sjöberg
Aluflour

Johan Flodin
Nyah gruppen

Charlotte Hedenborn
Mitigater

Vi sätter fokus på **inre utveckling, den gröna omställningen och Agenda 2030**. Ta chansen att delta i viktiga samtal och knyta nya kontakter. Självklart bjuder vi på lättare förtäring!

Logos: VATI, spp (En del av Storebrand), Sustainable Business Hub, Mitigater, Strawberry, LUND UNIVERSITY SCHOOL OF ECONOMICS AND MANAGEMENT

IDG Malmö Business Hub byter namn till IDG Skåne Business Hub Sweden. Eventet hålls på engelska. Eventet är kostnadsfritt, men en no-show avgift på 150 SEK tillämpas.





INNER DEVELOPMENT GOALS

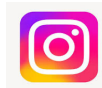
Personal development goals for the 21st century

Tack för mig, connecta gärna!

✉ victoria@vikastra.se

 www.linkedin.com/in/victoria-i-karlsson/

 www.linkedin.com/company/chefa-med-mod-och-mening/

 hallbarhetscoachen_victoria

