



Foto: Eva Lindblad

GIORGIO GROSSI

Hållbar prestation

Prestera väl och må bra

Måste höga ambitioner leda till stress och utmattning?

Nej, menar Giorgio Grossi. Efter många års forskning och kliniskt arbete med stress och stressrelaterad ohälsa riktar han nu blicken mot hur vi kan prestera väl över tid och samtidigt må bra.

Med utgångspunkt i sin nya bok *Prestera och må bra - strategier för hållbar framgång* (Natur & Kultur, 2026) visar Giorgio hur hjärnan, våra drivkrafter och vårt sätt att förhålla oss till prestation påverkar både resultat och välbefinnande.

Vi behöver inte sänka våra ambitioner. Vi behöver lära oss att prestera på ett mer hållbart sätt.

För dig som vill prestera väl - och hålla över tid.

Hållbar prestation

Höga ambitioner är inte problemet

Många av oss vill prestera väl. Vi vill göra ett bra jobb, ta ansvar och utvecklas. Men samtidigt upplever allt fler stress, trötthet och känslan av att aldrig riktigt vara klara.

Problemet är inte ambitionen i sig. Problemen uppstår när prestationen drivs av rädsla för att misslyckas, orimliga krav och föreställningen att vi hela tiden måste göra mer.

Många ser dessutom prestation i svart eller vitt. Antingen ska vi prestera maximalt eller så känner vi oss lata och otillräckliga. Men det finns en tredje väg.

Hållbar prestation handlar om att kunna ha höga ambitioner och samtidigt ta hand om sig själv.

Från stenåldershjärna till modernt arbetsliv

En del av förklaringen till varför hållbar prestation är svårt finns i hjärnan. Vi går omkring med en hjärna som i grunden utvecklades för ett helt annat liv än det vi lever i dag. Våra system för hot, belöning och uppmärksamhet hjälper oss att mobilisera kraft och prestera, men kan också göra att vi fastnar i stress, oro, självkritik och ständig aktivitet.

Giorgio Grossi gör hjärnans komplexa funktioner begripliga och visar hur olika nätverk påverkar fokus, motivation, återhämtning och vår förmåga att fatta kloka beslut.

Så tänker människor som presterar hållbart

Vad kännetecknar ett sätt att prestera som fungerar över tid? En viktig skillnad handlar om vad som driver prestationen.

När rädslan för att misslyckas blir den främsta drivkraften blir stress, oro och självkritik lätt en piska. Den som presterar hållbart drivs i högre grad av mening, nyfikenhet, engagemang och viljan att utvecklas.

Det handlar inte om att bli av med prestationsångest eller oro, utan om att inte låta dem styra. Människor som presterar hållbart kan sätta höga men realistiska mål, lära av misstag, anpassa sina krav när verkligheten förändras och skilja på vem de är och vad de presterar.

Återhämtning och självomsorg är inte belöningar efter prestationen. De är förutsättningar för den.

Det här får deltagarna med sig

- Vad hållbar prestation innebär och vad som skiljer den från perfektionism och överprestation.
- Hur hjärnan påverkar prestation, motivation, fokus och återhämtning.
- Vad som driver dem och hur de kan gå från rädsla och självkritik till mer mening, engagemang och utveckling.
- Hur de kan sätta tydliga och realistiska mål, prioritera och fokusera på en sak i taget.
- Hur de kan hantera prestationsångest, oro och självkritik utan att låta dem styra.
- Hur de kan skapa bättre återhämtning och mentalt koppla bort arbetet.
- Hur de kan behålla sina ambitioner och samtidigt värna sin hälsa och sitt liv utanför arbetet.

Föreläsningen varvar forskning och psykologisk kunskap med igenkännbara exempel, reflektion och konkreta verktyg som deltagarna kan börja använda direkt.

För vem?

Föreläsningen passar organisationer som vill skapa förutsättningar för goda prestationer, engagemang och välbefinnande över tid.

- Chefer och ledningsgrupper
- HR och People & Culture
- Kunskapsintensiva organisationer
- Team med höga krav och ambitioner
- Organisationer i förändring eller med högt arbetstempo
- Medarbetare som vill prestera väl utan att arbetet tar över livet

Föreläsningen kan ges för hela organisationer eller anpassas särskilt för chefer och ledare.

Föreläsningsformat

Inspirationsföreläsning - 45-60 minuter

En koncentrerad introduktion till hållbar prestation med forskning, igenkänning och konkreta verktyg.

Fördjupande föreläsning - 90 minuter

Mer utrymme för hjärnans mekanismer, hållbara prestationsstrategier, reflektion och praktisk tillämpning.

Fördjupning/workshop - cirka 3 timmar inklusive paus

En interaktiv fördjupning där deltagarna får arbeta med sina egna drivkrafter, krav, prestationsmönster, fokus och återhämtning och omsätta kunskapen i konkreta beteenden.

Innehåll och exempel kan anpassas efter organisationens behov och målgrupp.

Om Giorgio Grossi

Giorgio Grossi är beteendevetare, legitimerad psykoterapeut och docent i psykologi.

Under mer än 25 år har han forskat om, arbetat kliniskt med och utbildat inom stress, återhämtning och stressrelaterad ohälsa. Under många år var han verksam vid Stressmottagningen i Stockholm, där han mötte människor som blivit sjuka efter långvarig belastning och bristande återhämtning.

Hur kan vi använda kunskapen om stress och återhämtning för att skapa förutsättningar för både goda prestationer och välbefinnande över tid?

Giorgio är en erfaren föreläsare och författare till flera böcker inom psykologi, stress och välbefinnande. Hans senaste bok är *Presteras och må bra - strategier för hållbar framgång* (Natur & Kultur, 2026).

I sina föreläsningar kombinerar han forskning och lång klinisk erfarenhet med humor, igenkänning och konkreta psykologiska verktyg. Komplex kunskap om hjärnan och människans beteende görs begriplig och användbar i vardagen.

Kärnbudskap

Du behöver inte välja mellan att prestera och att må bra.

Hållbar prestation handlar inte om att sänka ambitionerna. Det handlar om att använda våra resurser klokar, låta det som är viktigt styra och skapa förutsättningar för att kunna prestera väl - även på lång sikt.