

ADMINISTRATÖRS- DAGARNA



**AI | Besvärliga situationer |
Ergonomi | Kommunikation -
Utveckla din viktiga roll!**

UR INNEHÅLLET:

TALA SÅ ATT ANDRA LYSSNAR - KONKRETA VERKTYG

- Hur du tar och behåller kommandot när du talar
- Att avbryta snyggt och effektivt när någon stör när du pratar

ERGONOMI - LÄR DIG HUR DU UNDVIKER BELASTNINGSSKADOR

- Genomgång av hur kroppen påverkas av belastning
- Råd om säkra arbetsrörelser och om bra hjälpmedel

AI FÖR DIG SOM ADMINISTRATÖR

- Introduktion till AI – vad det är och hur det kan användas
- På vilka sätt AI kan underlätta arbetet

KOMMUNIKATION PÅ HJÄRNANS VILLKOR

- Hur skapar man bra kommunikation och brobyggande möten?
- Att lösa konflikter och hantera svåra samtal med empatisk kommunikation

HANTERA BESVÄRLIGA PERSONER OCH SITUATIONER

- Att välja rätt bemötande till rätt person
- Låt inte dagen bli förstörd av besvärliga personer!



Ska du genomföra en utbildning under 2026 - anmäl dig till denna!

Valen av föreläsare gav också ett prov på fingertoppkänsla att välja talare som tilltalar åhörarna på olika sätt.

Stefan Lindeberg, avdelningsadministratör
Region Stockholm

28-29 maj 2026
Piperska Muren, Stockholm

PROGRAM DEN 28 MAJ

09.00 REGISTRERING MED KAFFE OCH SMÖRGÅS

09.30 - 11.30 TALA SÅ ATT ANDRA LYSSNAR

SÅ SKAPAR DU INTRESSE OCH ENGAGEMANG FÖR DET DU VILL SÄGA

- Hur du tar och behåller kommandot när du talar
- Att behålla fokus och hålla sig till den röda tråden
- Konkreta verktyg för att inte tala för snabbt – eller för långsamt
- Att avbryta snyggt och effektivt när någon stör när du pratar
- Att använda sitt kroppsspråk för att förstärka sitt budskap och öka sin auktoritet
- Så använder du dina styrkor för att bli ditt bästa jag under ett framträdande
- Hantera känslor som stör, t ex stress och oro över att inte bli lyssnad till



Hanna Nolin

Hanna håller utbildningar i presentations-teknik, facilitering, ledarskap, stress-hantering och kommunikation.

Hon har en bakgrund som vetenskaps-journalist, ICF-coach, pedagog och skådespelare och är mycket omtyckt som utbildare.

11.30 - 12.30 LUNCH

12.30 - 14.00 ERGONOMI - SÅ UNDVIKER DU BELASTNINGSSKADOR

LÄR DIG SÄKRA TEKNIKER VID OLIKA RÖRELSE

- Belastningsergonomi - hur påverkas kroppen av olika arbetsställningar?
- Ergonomiska utmaningar; syn, buller, psykosocial arbetsmiljö
- Så minskas belastningsskador och risken för förslitning
- Lär dig säkra tekniker vid lyft och olika arbetsrörelser
- Tips på hjälpmedel
- Vad säger arbetsmiljölagen?



Daniel Hansson

Daniel har lång erfarenhet som kiropraktor och har haft egna kiropraktorkliniker. Han är kursansvarig för Ergonomi & Yrkesmedicin på Skandinaviska Kiropraktorhögskolan samt lärare i biomekanik.

Dessutom är han utbildningsansvarig i ergonomi på Safe@Work Sweden.

14.00 - 14.30 EFTERMIDDAGSKAFFE

14.30 - 16.00 KOMMUNIKATION PÅ HJÄRNANS VILLKOR

LÄR DIG OM NEUROKOMMUNIKATION OCH SKAPA GODA MÖTEN

Jana Söderberg förklarar med konkret kunskap och råd samt med exempel från forskningen om konsten att kommunicera och mötas på hjärnans villkor.

- Hur skapar man bra kommunikation och brobyggande möten?
- Konsten att ge värdefull återkoppling med feed back och feed forward-metoden
- Sändar- eller mottagarspråk - vad fungerar bäst och varför?
- Att lösa konflikter och hantera svåra samtal med empatisk kommunikation
- Emotionell distans och en god självkänsla för bättre möten



Jana Söderberg

Jana är en välkänd och omtyckt föreläsare, författare och coach.

Med en rik blandning av vetenskapliga fakta och humor omvandlar Jana aktuell hjärnforskning till praktiska redskap för kommunikation.

Hennes fokusområden är neuroledarskap och neurokommunikation samt personlig hållbarhet, ämnen som är mer aktuella än någonsin.

16.00 DAG 1 ÄR AVSLUTAD



Mycket bra utbildningsdagar, givande, aktuellt och intressant.

VK, Institutionsadministratör

PROGRAM DEN 29 MAJ

08.45 SAMLING INFÖR DAG 2

09.00 - 11.30 LÄR DIG ATT FÖRSTÅ OCH ANVÄNDA AI

GRUNDER, VERKTYG OCH TILLÄMPNING AV AI

- Introduktion till AI – vad det är och hur det har utvecklats
- Generativ AI och dess plats inom AI-ekosystemet
- Språkmodeller (LLM) – vad det är och hur det hänger ihop med AI
- Hur generativ AI används för att stödja och effektivisera arbetsuppgifter
- På vilka sätt AI kan underlätta arbetet
- Säkerhet och etik inom AI – hur man kan använda AI ansvarsfullt
- AI's roll i samhället idag och möjliga framtidsscenarier



Andreas Åberg

Andreas har en bred bakgrund inom digital pedagogik och AI i utbildningssammanhang, med uppdrag för ledande universitet som Karlstad universitet, Uppsala universitet och Högskolan Dalarna. Med en aktiv roll i utvecklingen av AI-användning inom utbildning har han också varit keynote-talare på internationella evenemang som EdTech-konferensen i London.

11.30 - 12.30 LUNCH

12.30 - 15.00 HANTERA BESVÄRLIGA PERSONER OCH SITUATIONER

SÅ HANTERAR DU BESVÄRLIGA BETEENDEN

- Karaktärsdrag som utmärker besvärliga personer
- Se svagheter – förstå orsakerna
- Dina egna erfarenheter och förväntningar
- Kroppens reaktioner i en pressad situation
- Att välja rätt bemötande till rätt person
- Låt inte dagen bli förstörd - lär dig knepet som hanterar besvärliga personer!



Christer Isehag

Christer är föreläsare och författare inom bemötande och personlig utveckling.

Sedan 1998 har han utbildat och inspirerat tusentals människor. Målet är att hjälpa andra att skapa bättre möten, oavsett vem motparten är. Det handlar inte om att göra om sig, utan att finna de små sakerna som kan göra stor skillnad.

15.00 UTBILDNINGEN ÄR AVSLUTAD

- Tala så andra lyssnar
- Praktisk ergonomi
- Neurokommunikation
- Förstå och använd AI
- Bemöt besvärliga personer



ADMINISTRATÖRSDAGARNA

28-29 MAJ 2026



AI | Besvärliga situationer |
Ergonomi | Kommunikation -
Utveckla din viktiga roll!

VÄLKOMMEN TILL VÅRENS ADMINISTRATÖRSDAGAR!

Vårens utbildning ger dig de verktyg du behöver för att få andra att lyssna till det du säger och hur du bemöter en besvärlig person.

Du får insikter i vad du behöver tänka på för att inte belasta kroppen fel samt lär dig kommunikation som skapar starkare relationer.

Vi introducerar dig till AI för administratörer, med konkreta tips på hur du använder tekniken för att effektivisera din vardag. Varmt välkommen!

- Tala så att andra lyssnar - konkreta verktyg
- Ergonomi - lär dig hur du undviker belastningsskador
- AI för dig som administratör
- Kommunikation på hjärnans villkor
- Hantera besvärliga personer och situationer



Jag tyckte alla föreläsarna var väldigt bra.

Eva Rojling, skolassistent, Åva gymnasium, Täby kommun



DELTAGARAVGIFT

6.480 kr exkl moms per person inkl lunch, fika och dokumentation.

OLIKA SÄTT ATT BOKA

Boka på vår hemsida hjartum.se

Mejla till info@hjartum.se

Ring **08 - 660 21 60**

Scanna **QR-koden**:



UTBILDNINGSLOKAL

Piperska Muren, Scheelegatan 14 i centrala Stockholm, ca 10 minuters promenad från Centralstationen.

HOTELL

Hotellrum bokar du själv. Vi har avtal med t ex Clarion Hotell Amaranten och Scandic Grand och Scandic Continental. När du bokar in dig till utbildningen får du tillgång till våra rabattkoder för respektive hotell.

BOKNINGSVILLKOR

Fri avbokning fram till 2 veckor före utbildningens start.

Vid avbokning 2 - 0 veckor före start debiteras 100 % av avgiften. Du kan överlåta platsen till en kollega. Du kan även boka om till annat tillfälle mot en avgift.

För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.