

# ÄR DU BEREDD?

INDIVIDUELL UTBILDNING OCH FÖRETAGSANPASSAD  
ÖVNING I KRISHANTERING



**SVENSKO**  
**energi**



# VARFÖR JUST JAG?

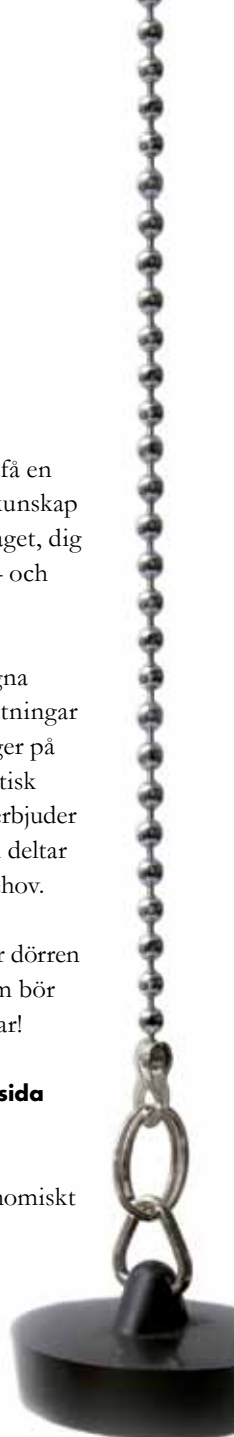
Alla företag kan drabbas av en kris – och du kan komma att få en aktiv och betydelsefull roll i en sådan situation. Har du rätt kunskap och verktyg kan krisen bemötas på bästa sätt, både för företaget, dig själv och dina medarbetare. Därför är krishantering viktigt – och därför gäller det här just dig.

Svensk Energi har under lång tid utbildat inom detta angelägna område och vi har en djup förståelse för de speciella förutsättningar som gäller. Detta uppdaterade individuella kursupplägg bygger på 4 steg, där varje steg omfattar 2 dagar. Det ger både en teoretisk förståelse och praktisk övning i krisens många ansikten. Vi erbjuder även en företagsanpassad övning där hela krisorganisationen deltar och som skraddarsys efter just din organisations specifika behov.

Vänta inte, utan ta dig den här tiden nu. När krisen väl står för dörren är det för sent! Tänk också igenom vilka av dina kollegor som bör gå ett eller flera av stegen. Det är mycket väl investerade dagar!

**Läs mer om upplägget här i broschyren och på vår hemsida [www.svenskenergi.se/kompetens](http://www.svenskenergi.se/kompetens)**

Utbildningsprogrammet sker i Svensk Energis regi med ekonomiskt stöd från PTS och Svenska Kraftnät.



# UTBILDNINGENS INNEHÅLL OCH UPPLÄGG



Utbildningen i krishantering består av 4 steg (individuella) och en företagsanpassad variant. Kurserna har ett nytt upplägg, men samma mål och kunskapsinnehåll som tidigare. Du som gått något, eller några, av stegen kan obehindrat gå till det steg som står på tur.

I varje steg i utbildningen möter du en person med övergripande ansvar – kursledaren. Därutöver bidrar flera experter och föreläsare med teori, sakkompetens och inspiration.

Vi arbetar kontinuerligt med återkoppling, självskattning och reflektion under utbildningen. Varje steg startar med en kort repetition och avslutas med summering och en framåtblick. Tillsammans utvärderar vi vilka insikter och färdigheter som kursen gett och hur du kan omsätta dessa i praktiken.

Till höger ser du kursernas generella innehåll och på sidorna som följer får du en mer detaljerad beskrivning.

## **Mer information, aktuella kursdatum och anmälan på**

[www.svenskenergi.se/kompetens](http://www.svenskenergi.se/kompetens)

## **Vid frågor om bokning, kontakta**

Jenny Lygnegård 08-677 26 16, [jenny.lygnegard@svenskenergi.se](mailto:jenny.lygnegard@svenskenergi.se)

## **Vid frågor om innehåll, kontakta**

Eva Elfgren 08-677 28 14, [eva.elfgren@svenskenergi.se](mailto:eva.elfgren@svenskenergi.se)

## STEG 1 – SJÄLVINSIKT

### Teman:

- Att inse sina möjligheter och begränsningar i krissituationer
- Att förstå hur kroppen reagerar i kris
- Att förbättra sin kunskap om förebyggande arbete

## STEG 2 – KUNSKAP

### Teman:

- Fördjupad insikt och förståelse för egna reaktioner i kris
- Ökad kunskap och färdighet i risk- och sårbarhetsanalys och kriskommunikation
- Stabsmetodik, samarbete och ledarskap

## STEG 3 – TILLÄMPNING

### Teman:

- Utvecklad förmåga att leda i kris
- Övning i beslutsfattande och ledarskap
- Ökad kunskap om stress- och konflikthantering, omvärldsanalys och hotbilder

## STEG 4 – FÄRDIGHET

### Teman:

- Tillämpad övning i att agera optimalt i en krisledande position
- Simulering över två dagar
- Befästa kunskaperna från steg 1-3

**Tack vare ekonomiskt stöd från Svenska Kraftnät och PTS, är kostnaden per steg och person endast 2 000 kr exkl moms.**

## FÖRETAGSANPASSAD UTBILDNING

- Säkrar att företaget har en krishanteringsplanering och en övad organisation
- Skapa och befästa krisorganisationen utifrån gjorda risk- och sårbarhetsanalyser
- Utbildningens innehåll skraddarsys i stor utsträckning till företaget i fråga

**Svenska Kraftnät bidrar ekonomiskt med 50% av kostnaderna för den företagsanpassade övningen, med en övre gräns på 100 000 kr exkl moms.**

## STEG 1.

Steg 1 handlar om självinsikt och att förstå sina egna möjligheter och begränsningar i olika krissituationer som kan uppstå. Individens reaktion står i fokus och syftet är att öka din handlingsberedskap. Huvudsakligt innehåll under de två dagarna:

### **FÖRELÄSNING: GRUNDERNA I KATASTROF- OCH KRISPSYKOLOGI**

*"Krisens många ansikten – om kriser och krisreaktioner"*

*Teoretiskt block om hur kriser skapar känslomässiga reaktioner*

### **WORKSHOP: OM KRISHANTERING OCH FÖREBYGGANDE ARBETE**

*Gruppdiskussioner: "Från kaos till kosmos" – om krishantering och förebyggande arbete*

### **FÖRELÄSNING OCH WORKSHOP: PERCEPTION OCH MINNE**

*Hur starka känslor och upplevelser kan påverka människors förmåga att uppmärksamma, tolka och återge information*

### **MINI-SIMULERING: STRESSÖVNING**

*Scenarioövning där du som deltagare får känna på en krissituation*



## STEG 2.

I detta steg får du en fördjupad förståelse för dina egna reaktioner och vilka krav som ställs på dig i krislägen. Steget ger även insikt om risk- och sårbarhetsanalyser. Dessutom ingår diskussioner och övningar om kriskommunikation, ledarskap och samarbete. Några av huvudpunkterna:

### **FÖRELÄSNING OCH GRUPPUPPGIFT: STABSARBETE**

*Gruppuppgift: "Vilse på månen"*

*Föreläsning: "Ledarskap och följarskap i vardag och kris"*

### **FÖRELÄSNING OCH WORKSHOP: RISK- OCH SÅRBARHET**

*Gruppuppgift: "Krishantering företaget X"*

*Föreläsning: "Kontinuitet och risk"*

### **FÖRELÄSNING OCH GRUPPUPPGIFT: KRISKOMMUNIKATION**

*Gruppuppgift: "Förtroendekris"*

*Föreläsning: "Kriskommunikation"*



## STEG 3.

I steg 3 koncentrerar vi oss på de speciella förutsättningar som gäller beslutsfattande och ledarskap i kris. Dagarna utgår från verkliga krishändelser och ger fördjupade kunskaper i krisledning, konflikt- och stresshantering. Ur programmet:

### **FÖRELÄSNING: MÄNSKLIGA REAKTIONER I KRIS**

*Erfarenheter och konkreta råd kopplade till att möta människor i kris  
Bemötande av människor i chock*

### **FÖRELÄSNING: OMVÄRLDSANALYS OCH RISKHANTERING**

*Introduktion till omvärldsanalys samt koppling till riskhantering  
Konkreta råd och verktyg*

### **CASE:**

*Incidenten i Forsmark*

### **FÖRELÄSNING OCH GRUPPUPPGIFT: KRISLEDNING**

*Erfarenheter och konkreta råd kopplade till att leda i pressade situationer och i kris  
Ledning och beslutsfattande under press*

### **SIMULERINGSÖVNING:**

*Syftet är att öva krisledning, dvs tillämpa färdigheterna*



## STEG 4.

I steg 4 inriktar vi oss på att befästa kunskaper från steg 1-3 samt får möjlighet att träna i en realistisk situation. Vi praktiserar det vi lärt oss i en genomgripande övning som startar på eftermiddagen dag 1 och fortsätter följande dag. Därutöver ingår utvärdering, genomgång och reflektion. Huvuddragen i programmet:

### **REPETITION AV STEG 1-3**

*Interaktivt pass i högt tempo med fokus på individens reaktioner, stresshantering, stabsmetodik, kriskommunikation och krisledning*

### **SIMULERINGSÖVNING:**

#### **SCENARIO MED BÄRING PÅ EL- OCH TELEBRANSCHEN**

*Du deltar i en realistisk dramatisering av en krisituation, där du är med och agerar.*

*Inspel kommer via telefon och e-post, tidningsartiklar, intervjuer etc*

*Simuleringsövningen pågår till ca 22.00 första kvällen och startar 07.00 dag 2, för att testa uthålligheten under realistiska förhållanden.*





# FÖRETAGSANPASSAD ÖVNING

Den här delen i vårt utbildningsprogram kring krishantering har som syfte att säkerställa att ditt företag har en god krishanteringsplanering och en övad organisation. Utgångspunkten är de risk- och sårbarhetsanalyser som finns framtagna (eller som utvecklas i planeringen av övningen) och deltagarna bör vara hela företagets krisorganisation. Här hittar vi krisledningsgruppen, nyckelpersoner (VD, ledningsgrupp) samt i de flesta fall informatörer, växel, vaktmästeri och medarbetare som arbetar med operativ drift.

Många företag i vår bransch har ett samhällsansvar för att verksamheten fungerar även i kris. Skärpta lagkrav som den nya ellagen sätter ytterligare dessa frågor i fokus. Men det handlar även om andra sorts kriser som ligger utanför tekniska störningar och driftstopp, det kan handla om olyckor med personal, skada med allmänhet och interna kriser.

Svensk Energi samarbetar med tre olika konsultföretag, som alla har rätt kompetens för att genomföra övningen. Vi tar gemensamt fram en så kallad exempel-offert som diskuteras med ett eller flera av konsultföretagen. Därefter väljer ni den samarbetspart som ni finner mest lämplig. Svenska Kraftnät stöttar företag som vill utveckla sin risk- och sårbarhetsanalys och öva krishantering. Upp till 50% av utvecklingskostnaderna ersätts (upp till 100 000 kr).

**Mer information finns på**  
**[www.svenskenergi.se/kompetens](http://www.svenskenergi.se/kompetens)**

**Vid frågor om upplägg och innehåll, kontakta**  
Eva Elfgrén 08-677 28 14, [eva.elfgren@svenskenergi.se](mailto:eva.elfgren@svenskenergi.se)

**För praktiska frågor, kontakta**  
Jenny Lygnegård 08-677 26 16, [jenny.lygnegard@svenskenergi.se](mailto:jenny.lygnegard@svenskenergi.se)



Energibranschen och sektorn för elektronisk kommunikation är två samhällsviktiga funktioner. När krisen kommer är det viktigt att dessa branscher kan samverka. Därför gör vi gemensam sak i detta utbildningsprogram, som stöds ekonomiskt av Svenska Kraftnät och PTS.

