

# SFF Event: Det är OKEJ att vara OKEJ med OKEJ



Vi lever i en kultur där vi aldrig ska nöja oss och där höga prestationskrav ofta ses som något självklart – och till med eftersträvänsvärt. Eller hur ofta skryter du själv om att du gör allting tillräcklig bra? Hur ofta händer det att du berömmar du andra utifrån premissen: *Oj, vad du gör allt helt okej?*

Nej, beröm får och ger vi istället när någon ställer höga krav och strävar emot det perfekta. Kosta vad det kosta vill!

Problemet är att kostnaden för höga prestationskrav är dock ofta på tok för hög. Och det finns andra, mer hållbara, sätt att prestera på. Det är till och med smart att vara mer tillbakalutad för att prestera och nå resultat. Visst kan du komma en bit på vägen med höga prestationskrav, men med engagemang och ambition kommer du garanterat längre. Och har roligare och mår bättre på vägen.

Om denna prestationsparadox handlar föreläsningen. Hur du kan förstå den viktiga skillnaden mellan prestationskrav och ambitionslust.

Pernilla Aspe vill inspirera till att hitta mer hållbara sätt att prestera, leverera och inte minst leva. Och visa på hur dessa hållbara sätt dessutom är mer effektiva över tid. Hon presenterar psykologisk kunskap på ett enkelt, varmt och igenkännande sätt.

## Program

08.00-08.30 | Kaffe och fralla (för deltagare på plats)

08.30-09.30 | Föreläsningen Det är OKEJ att vara OKEJ med OKEJ

## Praktisk information

Du kan välja att delta digitalt eller på plats i Stockholm under seminariet. Detta väljer du i anmälan. Lokal för deltagande på plats är:

Westmanska Palatset  
Holländargatan 17  
111 60 Stockholm

## Om SFF Event

SFF Event är mötesplatsen för dig i försäkringsbranschen och alla som är knutna till försäkringsbranschen kan delta. Genom våra föreläsningar får du inspiration, kompetensutveckling och framför allt en mötesplats där du träffar branschkollegor från olika företag för erfarenhetsutbyte och nätverkande. SFF Event är kostnadsfritt för personliga medlemmar och anställda på Svenska Försäkringsföreningens medlemsföretag. Välkommen!

## Föreläsare

Har du frågor? Kontakta oss.

### Plats:

Online (direktsänds) och Stockholm<br>Läs mer under Praktisk information.

### Datum:

2026-01-30 - 2026-01-30

### Tid:

Eventet pågår kl. 08.30 till ca 10.00.

För dig som deltar på plats inleds eventet med kaffe och smörgås från kl. 08.00.

### Pris:

Kostnadsfritt för personliga medlemmar och anställda hos företagsmedlemmar.

### Övrigt:

Anmäl dig här

Betalnings- och avbokningsvillkor

Har du frågor? Kontakta mig!



**Stina Wörn**

Projektledare, Svenska Försäkringsföreningen

[stina.warn@forsakringsforeningen.se](mailto:stina.warn@forsakringsforeningen.se)

08-522 789 98