

Utmattning kostar.

Coaching är investeringen.

Anna Leo · Coach sedan 2017 · Certifierad coach via ICF · anna@annaleo.se

www.annaleo.se





Stressen är inte en trend – den är en systemkris

Stressrelaterade sjukskrivningar i Sverige: nuläge och konsekvenser

46 624

sjukskrivna av stress

december 2024 – högst på 20 år

7x

ökning sedan 2010

från 6 660 till 46 624 personer

80 %

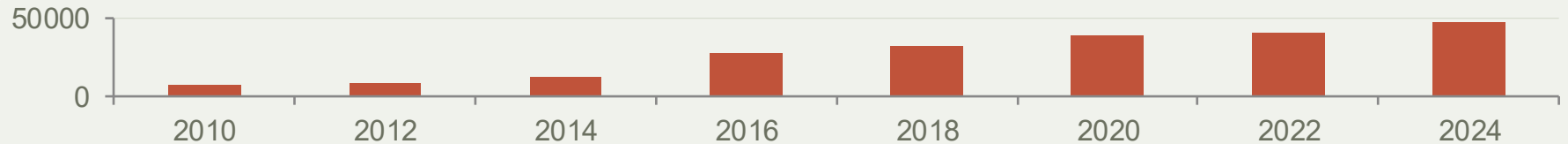
av anställda

erbjuds friskvårdsbidrag av arbetsgivaren*

Chefer och akademiker, grupper som tidigare haft låg sjukfrånvaro, syns nu tydligt i statistiken. Skandias rapport november 2025 visar att stressökningen accelererar i just de segment som bär störst ansvar i organisationen.

(*Även om många anställda har friskvårdsbidrag känner få till att de kan använda den för coaching. Summan som erbjuds är också ofta otillräcklig.)

Källor: Försäkringskassan (2024), Skandia Rapport november 2025





Vad kostar utmattning er organisation?

Kostnader som många HR-funktioner redan mäter och som coaching kan påverka



Produktivitetsförlust

En medarbetare under hög stress presterar i genomsnitt 30–40% under kapacitet – månader innan sjukskrivningen. Det syns i leveranstider, kvalitet och teamdynamik långt innan HR reagerar.



Rekrytering & onboarding

Att ersätta en medarbetare kostar 50–200% av årslönen i rekryterings-, utlärnings- och kompetensbortfallskostnader. Hög personalomsättning är ett KPI som direkt speglar stress och ledarskap.



Ledarskapsvakuum

Sjukskrivna chefer skapar osäkerhet i hela teamet. Effekten sprider sig nedåt och påverkar leveransförmåga, engagemang och sjukfrånvaro bland medarbetarna.



Sjukvårdskostnader

Stressrelaterade sjukskrivningar kräver ofta månader av rehabilitering. Förebyggande insatser är alltid mer kostnadseffektiva än att hantera konsekvenserna.

Coaching förebygger utmattning.

*Det är inte terapi.
Det är ett professionellt verktyg
för prestation och hållbarhet.*

70 %

av coachade individer rapporterar förbättrad arbetsprestation och minskad stressnivå.

Källa: ICF Global Coaching Study

Coaching syns i nyckeltal som många redan mäter

86 %

av chefer som fått coaching uppger bättre beslutfattande, vilket är direkt mätbart i beslutshastighet och teamengagemang

73 %

förbättrad relation och kommunikation med teamet, vilket bidrar till lägre konflikt- och personalomsättningskostnad

67 %

bättre balans arbete/privatliv och lägre utmattningsrisk, vilket medför färre sjukskrivningar och lägre rehabiliteringskostnad

60 %

stärkt självledarskap och stresstolerans, ger ökad produktivitet och engagemang, vilket i sig är mätbart i medarbetarundersökningar

Källa: ICF Global Coaching Study 2020



Erbjudandet: Coaching som personalförmån

Medarbetaren träffar coachen i snitt varannan vecka. Det ger kontinuitet och mätbar effekt.

Sessioner kan hållas: **Digitalt** · **Fysiskt på Södermalm** · **Utomhus via Clarity Walk längs Årstaviken**

Bas

2 medarbetare

2 sessioner/mån/medarbetare
Individuell coaching

Mellan

4 medarbetare

2 sessioner/mån/medarbetare
Individuell coaching
och ledarskapscoaching

Premium

8 medarbetare

2 sessioner/mån/medarbetare
Individuell-, ledarskaps-
och teamcoaching

Prissättning skräddarsys efter er organisation. Kontakta mig för ett kostnadsfritt samtal.



Varför Anna Leo?

Kombinationen av erfarenhet, certifiering och levd kunskap är sällsynt



Certifierad coach via ICF

Verksam coach sedan 2017. Certifierad via ICF som Professional Coach, vilket säkerställer en internationell standard som har krav på utbildning, praktik och etik.



Förstår er vardag

Bred bakgrund som linjeförstärker och managementkonsult inom bland annat finans, försäkring, retail, telekom, e-handel. Ingen "coach-kliché" utan en person som känner igen sig i era utmaningar.



Personlig erfarenhet

Har själv genomgått utmattning och återhämtning. Det ger en genuin förståelse för dem som vill förebygga samma resa och som vill agera innan det går för långt.



Tre format – ett val

Sessioner kan hållas digitalt, fysiskt eller utomhus via Clarity Walk längs Årstaviken. Samma coachingmetodik, tre olika miljöer. Medarbetaren väljer vad som passar bäst.

Intresserad?

Så här ser processen ut

- 1 Hör av dig via mail eller LinkedIn så hittar vi tid för ett kort samtal.
- 2 Vi bokar ett samtal på 20–30 min där du berättar om er situation, jag svarar på frågor.
- 3 Jag återkommer med ett anpassat förslag baserat på er organisations behov och storlek.
- 4 Ni tar förslaget vidare internt och beslutar i er egen takt.
- 5 När ni är redo sätter vi upp upplägget och coachingen kan starta inom någon vecka. Ett program löper typiskt över 3–6 månader med sessioner varannan vecka.

För kundreferenser, se www.annaleo.se
anna@annaleo.se · 073-200 20 40 · www.annaleo.se

