



Kit Symons och Holly Sedlacek

Även tekniskt skickliga ledningsgrupper kan prestera under förväntan i de avgörande ögonblicken. Press avslöjar klyftan mellan hur ledare tror att de agerar och hur de faktiskt uppträder, samt mellan ett team som bara tolererar varandra och ett som verkligen litar på varandra. De flesta utvecklingsprogram övar på fasta mönster; få bygger upp det känslomässiga register som en ledare behöver när planen går i kras.

Kit Symons och Holly Sedlacek hjälper ledningsgrupper att bygga upp det förtroende och den känslomässiga bredd som skiljer funktionella grupper från högpresterande grupper, med utgångspunkt i elitfotboll och organisationspsykologi.

Kit Symons och Holly Sedlacek:s 2026 biografi

Varför organisationer väljer att samarbeta med Kit Symons och Holly Sedlacek

- En genuin dubbelperspektiv på prestation under press. En före detta walesisk landslagsspelare och Fulham-tränare arbetar tillsammans med en auktoriserad organisationspsykolog, vilket resulterar i en session med två röster.
- Sporten används som exempel. Symons talar utifrån omklädningsrummet i en Premier League-klubb, och Sedlacek översätter vad som hände där till psykologi som styrelsen kan känna igen sig i.
- Innehåll som går bortom klichéer om de ämnen som ledningsgrupper tyst kämpar med: impostorsyndrom på ledningsnivå, hantering av misslyckanden offentligt och den emotionella kostnaden för förändringar.
- Format anpassade för olika sammanhang: motiverande keynote, samtal vid eldstaden, masterclass och uppföljande teamcoaching genom Know Your Pace.

Biografiska höjdpunkter

- Kit Symons: 36 landskamper för Wales; över 100 ligamatcher vardera för Portsmouth, Manchester City och Fulham.
- Kit Symons: Tränare för Fulham sedan oktober 2014; assistent till Chris Coleman i det walesiska landslaget sedan januari 2012.
- Holly Sedlacek: Magisterexamen i industri- och organisationspsykologi; ICF ACC-coach.
- Holly Sedlacek: certifierad i Hogan, EQi 2.0, DiSC och transaktionsanalys.
- Holly Sedlacek: Mer än 14 år inom lärande och talangutveckling inom konsultbranschen, försäkringsbranschen och kapitalförvaltning innan

TILLGÄNGLIG FÖR

- Föreläsningar
- Masterclass

KIT OCH HOLLY:S TALANDE TEMAN

- Emotionell intelligens
- Organisationskultur
- Topprestanda

SPRÅK: Engelska

hon grundade Know Your Pace.

- Medgrundare av Know Your Pace, en Londonbaserad ledarskapscoachningsbyrå som arbetar med ledare inom sport och näringsliv.

Biografi

Elitfotbollslag byggs inte enbart av talang. De byggs av hur en grupp hanterar veckan efter ett dåligt resultat, spelaren som tappar formen, samtalet i omklädningsrummet som ingen vill ha. Det är samma område som ledningsgrupper befinner sig i, och det är där Kit Symons och Holly Sedlacek arbetar.

Symons tillbringade mer än två decennier inom professionell fotboll, med över 300 ligamatcher för Portsmouth, Manchester City och Fulham, samt 36 landskamper för Wales. Han gick vidare till att leda Fulham och coacha det walesiska landslaget tillsammans med Chris Coleman. Han talar utifrån omklädningsrummet.

Sedlacek bidrar med den disciplin som gör sportens insikter överförbara. Hon har en magisterexamen i industri- och organisationspsykologi, en ICF-certifiering som coach samt certifieringar inom Hogan, EQi 2.0, DiSC och transaktionsanalys. Innan hon grundade Know Your Pace tillbringade hon 14 år med talang- och ledarskapsutveckling inom konsultbranschen, försäkringsbranschen och kapitalförvaltning.

Tillsammans arbetar de med ledningsgrupper kring de delar av prestation som sällan finns med i en organisationsplan: tillhörighet, självtvivel, känslomässigt register, vad som händer efter ett misstag. Formatet är medvetet tvåstämigt, en praktiker och en psykolog i samma rum, och det är den strukturen som gör att en session kan gå från anekdot till beteendeförändring.

Viktiga föreläsningsteman

- Resilient ledarskap i motgångar
- Högpresterande team
- Kultur av tillhörighet
- Emotionell kapacitet i ledarskap
- Äkta kontakt och förtroende
- Självtvivel och impostorsyndrom på ledande nivåer
- Att lära av misstag och misslyckanden
- Den emotionella processen vid karriär- och organisationsförändringar

Perfekt för

- Ledningsgrupper och offsite-möten för högsta ledningen
- HR-chefer och ledare som satsar på ledarskapsutveckling
- Chefer för team med höga insatser och stor granskning
- Idrotts- och prestationsorganisationer som fokuserar på ledarskap och kultur

Resultat för deltagarna

- En tydligare bild av hur individers och teamets beteende förändras under press, och vad man kan göra åt det.
- Praktiskt språk för det emotionella arbetet med ledarskap: förtroende, tillhörighet, misslyckande, övergång.
- En gemensam referenspunkt för ledningsgrupper att diskutera

prestationer utan att falla tillbaka på sportklyschor eller välmåendeklichéer.

- Verktyg hämtade från erkända psykometriska ramverk (Hogan, EQi 2.0, DiSC) som kompletterar befintliga ledarskapsprogram.

Kit Symons och Holly Sedlacek s 2026 samtal & ämnen

Att skapa en kultur präglad av gemenskap

Hur ledare skapar team där medarbetarna bidrar fullt ut istället för att bara fylla en roll.

Viktiga slutsatser:

- Hur tillhörighet faktiskt ser ut beteendemässigt inom ett högpresterande team
- När ledare oavsiktligt signalerar utestängning
- Praktiska åtgärder som snabbt förändrar tonen i ett team

Motståndskraftigt ledarskap i motgångar

Att leda när resultaten, ryktet eller plan A inte längre fungerar.

Viktiga punkter:

- Skillnaden mellan motståndskraft och uthållighet
- Hur elitidrottare hanterar dåliga veckor, och vad det innebär för näringslivet
- Återhämningsvanor som håller beslutsförmågan intakt

Att hantera självtvivel och impostorsyndromet

Ett öppet samtal om tvivel på ledningsnivå, var det uppstår och hur ledare hanterar det.

Viktiga slutsatser:

- Varför känslan av att vara en bedragare ofta förstärks med högre befattningar
- Mönster som håller ledare fast
- Språk och metoder som minskar greppet utan att förneka känslan

Att skapa högpresterande team

Vad som skiljer ett kompetent team från ett team som gång på gång presterar över förväntan.

Viktiga slutsatser:

- De beteenden som präglar elitlag
- Hur förtroende byggs upp och bryts ned i veckans arbetsrytm
- Ledarbeteenden som sätter taket för teamets prestationer

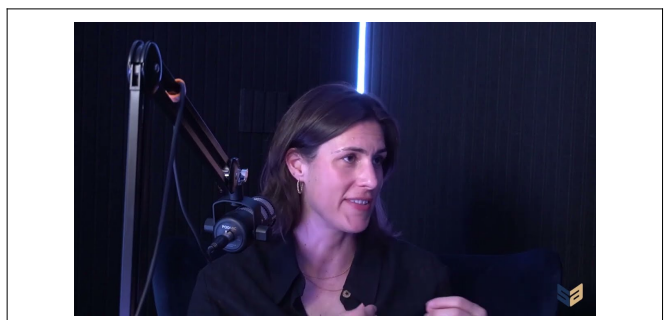
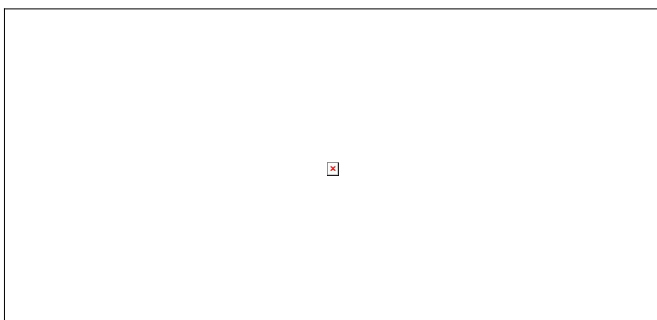
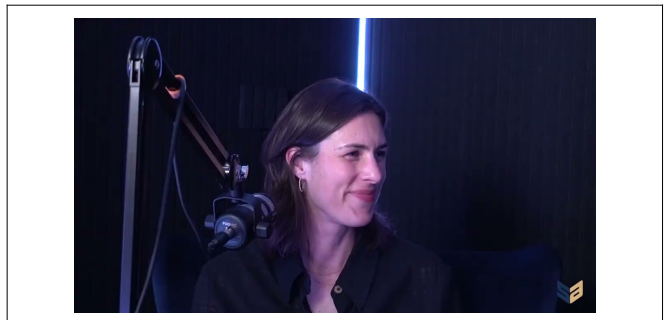
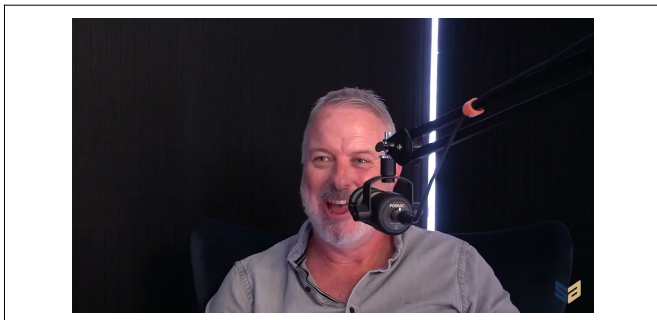
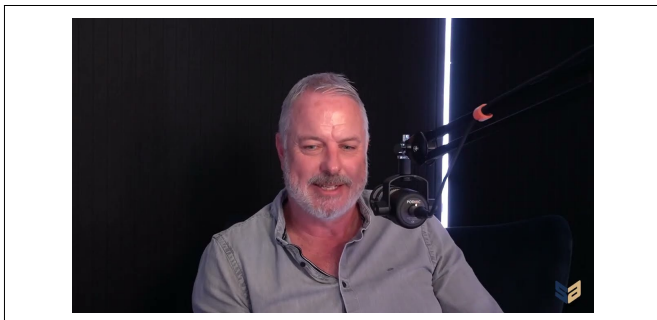
Att hantera de känslomässiga aspekterna av förändringar

Att leda andra - och sig själv - genom rollförändringar, omstruktureringar och karriärbyten.

Viktiga punkter:

- De förutsägbara känslomässiga faserna i en övergång
- Hur ledare påskyndar eller bromsar processen
- Vad man ska säga när det inte finns något tydligt att säga

Kit Symons och Holly Sedlacek's Videos





Vad Kit Symons och Holly Sedlaceks kunder säger

Ett stort tack för en fantastisk, engagerande och insiktsfull genomgång av självförtroende och impostorsyndromet. Som ni såg var uppslutningen stor, så detta gick uppenbarligen hem hos deltagarna och de har säkert haft stor nytta av all er kunskap.

Lisa Bartley
Direktör, Deloitte

Know Your Pace höll ett insiktsfullt och engagerande seminarium. Kit och Holly gav oss en verklig inblick i hur man bygger högpresterande team med god emotionell intelligens. Praktiskt, tydligt och mycket effektivt.

Allan Dunne
Professionell fotbollsspelare och tränare, Millwall

Kit och Holly kombinerar insikter från elitidrott, psykologi och coaching för att erbjuda dynamiska och jordnära sessioner fyllda med praktiska ledarskapsstrategier. Deras stil är genuin, tankeväckande och djupt mänsklig - utformad för att frigöra verklig prestationsförmåga under verklig press.

Mhorag Dhoig
Chef för alumnskarriärer | Karriärcenter, London Business School