



Vad händer när vi skapar ett mellanrum?

Att möta en komplex tillvaro

Vi lever i en alltmer komplex och osäker värld. Det kan ställa högre krav på vår möjlighet att hantera press, oliktankande och möta motgångar.

Samtidigt kan de färdigheterna vara som svårast att använda när vi behöver dem som mest. När vi är stressade, får kritik eller möter åsikter som väcker starka reaktioner kan vi bli uppslukade av våra tankar och känslor.

Det är just detta vi tränar i ICbility.

Vad är ICbility?

ICbility bygger på Integrative Complexity (IC), ett psykologiskt koncept om **hur**, snarare än **vad**, vi tänker.

Namnet anspelar på "**ability to see**": förmågan att se och förstå **hur** vi tänker, kopplat till känslor och fysiska upplevelser. På så sätt kan vi påverka oss själva och våga in fler perspektiv och konsekvenser innan vi agerar, även i svåra, komplexa, eller pressande situationer.

Det är en underliggande förmåga som är användbar för alla i många olika situationer.

Programmet har utvecklats av University of Cambridge och Fryshuset och bygger på över 45 års internationell forskning om IC. Det är också externt utvärderat och rekommenderat av Umeå universitet, med positiva mätbara resultat, bland annat ökad resiliens hos deltagarna.

Det som gör ICbility unikt är kombinationen av forskningsgrund, upplevelsebaserad träning och en tydlig manualbaserad metod.



[Läs mer om programmet och
möjligheter till samarbete](#)

Mellanrummet ger fler val

ICbility tränar förmågan att skapa ett mellanrum mellan vår första reaktion och hur vi agerar. Ett utrymme att förstå vår reaktion och välja vårt nästa steg.

➤ Hantera oliktankande

Utforska olika perspektiv utan att direkt gå i försvar

➤ Hantera motgångar och lära av misstag

Hitta en väg framåt när något inte blir som vi tänkt

➤ Fatta mer genomtänkta beslut

Väga olika perspektiv och handlingsalternativ när svaret inte är självklart.



Utvecklat av University of Cambridge tillsammans med
Fryshuset. Externt utvärderat av Umeå universitet

Högt IC

Förstå olika perspektiv och
kopplingar mellan dessa

IC = integrative complexity

Lågt IC

Tunnelseende eller
ett mer ensidigt tänkande