

Lilla handboken för avgörande ögonblick



Försvarshögskolan

Du som får den här lilla boken är en av Sveriges cirka 100 000 19-åringar.

Om några år är det ni som styr världen.

Några av er kommer att ha positioner i samhället där ni fattar beslut som påverkar många, ibland kanske miljontals människors liv. Då gäller det att fatta rätt beslut. Då gäller det att veta hur man ska agera när det verkligen gäller.

På Försvarshögskolan utbildar vi dig för att vara redo när de avgörande ögonblicken kommer. Vi ger dig kunskap som behövs för att agera i de mest pressade situationerna, oavsett om det handlar om försvar, krishantering eller stora samhällsutmaningar. Här blir du förberedd på det som inte får hända men ändå kan inträffa.

I den här boken får du även tolv konkreta tips om hur du förbereder dig för livets avgörande ögonblick. Tips som är användbara oavsett om du står inför en svår biljardstöt eller ska hålla en viktig presentation.

GLHF!



Militärhistoria

Krig, kultur och samhälle, kandidatprogram 180 hp

För att kunna agera i avgörande ögonblick behöver du förstå varför kriser och konflikter uppstår. Utbildningen ger dig de historiska perspektiv som krävs för att tolka dagens säkerhetspolitiska utmaningar – en grund som är central för arbete inom försvar och säkerhetsanalys.

Vi fokuserar på samspelet mellan samhälle och militär makt genom olika epoker och tränar dig i kritiskt tänkande, så att du självständigt kan bedöma komplexa händelser och skeenden.

Programmet genomförs i nära kontakt med framtida arbetsgivare och innehåller en hel termins praktik, vilket ger dig praktisk erfarenhet och gör dig väl förberedd för arbetslivet.

Format: Program

Nivå: Grundnivå

Längd: 3 år

Omfattning: Helfart, 180 högskolepoäng

Plats: Försvarshögskolan, Stockholm

Examen: Filosofie kandidatexamen i historia med inriktning militärhistoria

Arbetsmarknad: Handläggare, analytiker, utredare i försvars- och säkerhetssektorn

Särskild behörighet: Historia 1b eller Historia 1a1+1a2

Statsvetenskap

Inriktning krishantering och säkerhet, kandidatprogram 180 hp

När avgörande ögonblick uppstår behöver du förstå varför stater agerar som de gör. Statsvetenskapsprogrammet ger dig en unik inriktning mot krishantering och säkerhet, och fördjupar din förståelse för kriser, konflikter, krig, demokrati och rättvisa.

Du analyserar kriser och säkerhetspolitik genom normer, makt och identitet, och lär dig hur Sverige, EU och andra länder organiserar sig – och hur internationella samarbeten påverkar politiska beslut.

Programmet innehåller praktiska moment som rollspel och scenarioövningar, inklusive ett större scenariospel i termin fyra. Det ger dig erfarenhet av att omsätta teori i handling och förbereder dig för kommande praktik och yrkesliv.

Format: Program

Nivå: Grundnivå

Längd: 3 år

Omfattning: Helfart, 180 högskolepoäng

Plats: Försvarshögskolan, Stockholm

Examen: Filosofie kandidatexamen i statsvetenskap med inriktning mot krishantering och säkerhet

Arbetsmarknad: Rådgivare, analytiker, utredare i risk-, kris- och säkerhetsfrågor

Särskild behörighet: Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2



***12 tips
för livets
avgörande
ögonblick***

1.

Utmana små rädslor varje dag

Hitta en situation varje dag där du känner dig osäker och gå utanför din komfortzon. Tala inför en grupp eller ta kontakt med någon du vanligtvis undviker. Det handlar om att skapa vana i att hantera obehagliga situationer, så att större rädslor blir enklare att hantera.

2.

Fatta beslut även när du är osäker

Sätt dig själv i situationer där du måste fatta beslut utan att ha all information. Det kan vara i en gruppuppgift, i ett socialt sammanhang eller när du hanterar oförutsedda händelser. Det tränar din förmåga att agera snabbt och tänka klart under osäkerhet.

Utsätt dig för svåra utmaningar

Utsätt dig för utmaningar som pressar både kropp och sinne. Träna hårt när du är trött, spring i kallt väder eller håll fokus under stressiga situationer. Det handlar om att stärka din förmåga att hålla ut, även när det känns svårt.

Försök släppa kontrollen

Lär dig att acceptera att du inte alltid kan förutspå eller kontrollera allting. Testa att göra saker utan att ha full koll på alla detaljer. Det ökar din förmåga att hantera oväntade förändringar och anpassa dig när saker inte går som planerat.

Umgås med folk som pushar dig

Hitta personer som också vill utvecklas och som utmanar sig själva, såväl mentalt som fysiskt. Deras driv och perspektiv kommer att hjälpa dig att ta egna steg utanför din komfortzon. Deras energi smittar av sig och gör att du vågar mer.

Du måste misslyckas för att lyckas

Efter att ha mött en utmaning, ta en stund att reflektera över vad som gick bra och vad du kan göra bättre. Misslyckanden är inte nederlag, de är steg mot framgång. Varje gång du misslyckas lär du dig något nytt som du kommer att använda när du till slut lyckas – en muskel växer av motstånd.

***“In the midst of
chaos, there is
also opportunity”***

Sun Tzu

Tänk stort men ta små steg

Sätt upp mål som kräver uthållighet och engagemang på lång sikt. Dela upp målen i små, konkreta steg som känns genomförbara. På så sätt ser du framstegen och håller motivationen uppe även när det blir svårt.

Mod är något du tränar upp

Förstå att mod inte är något du antingen har eller inte har. Det handlar om att utsätta sig för utmaningar och lära sig hantera dem. Ju mer du gör det, desto mer naturligt blir det att agera trots rädsla.

Fantisera om att du lyckas

Innan en utmaning, ta några minuter för att föreställa dig att du lyckas. Tänk på vad du vill uppnå, hur du ska hantera situationen och vad du behöver göra för att nå ditt mål. Det stärker ditt självförtroende och gör det lättare att agera när det gäller.

Det är helt okej att be om hjälp

Se till att ha vänner, mentorer eller andra personer omkring dig som kan ge bra råd och feedback. När du har människor som stöttar dig blir det enklare att ta risker och ta nästa steg mot dina mål. Dessutom ger det dig trygghet när du måste fatta svåra beslut.

Den som står ut med obehag längst vinner

I tuffa situationer är det de som kan hålla ut när det känns som svårast som till slut når sina mål. Lär dig att hantera obehag och fortsätt även när det inte är lätt. Ju längre du kan stå emot stress, osäkerhet eller motgångar, desto starkare och mer kapabel blir du att hantera framtida utmaningar.

Ha en plan när det verkligen gäller

När du står inför ett avgörande ögonblick, börja med att stanna upp och ta ett djupt andetag, andas in i fyra sekunder, håll andan i fyra sekunder och andas ut långsamt. Detta hjälper till att sänka pulsen och lugna dig. Känn efter i kroppen och släpp på spänningar, särskilt i händer, axlar och nacke. När kroppen känns lugnare, bryt ner situationen i små delar så att du kan fokusera på en sak i taget.

Referenser

Christakis, N. A., & Fowler, J. H. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. Little, Brown and Company.

Clear, J. (2018). *Atomic habits: An easy & proven way to build good habits & break bad ones*. Avery / Penguin Random House.

Duckworth, A. (2016). *Grit: The power of passion and perseverance*. Scribner.

Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House.

Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). *Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change (2nd ed.)*. Guilford Press.

Huberman, A. (2021, January 4). *The science of breathing for mental and physical health* [Audio podcast episode]. In *Huberman Lab Podcast* (Ep. 1). <https://hubermanlab.com>

Jeffers, S. (1987). *Feel the fear and do it anyway*. Ballantine Books.

Kahneman, D. (2011). *Thinking, fast and slow*. Farrar, Straus and Giroux.

Öst, L. G. (1989). *One-session treatment for specific phobias*. Behaviour Research and Therapy, 27(1), 1–7. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(89\)90113-7](https://doi.org/10.1016/0005-7967(89)90113-7)

Southwick, S. M., & Charney, D. S. (2018). *Resilience: The science of mastering life's greatest challenges (2nd ed.)*. Cambridge University Press.

Taylor, J., & Wilson, G. S. (2005). *Applying sport psychology: Four perspectives*. Human Kinetics.

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Gotham Books.



Officersprogrammet

Inriktning krigsvetenskap, militärteknik eller sjökrigsvetenskap, 180 hp

Officersprogrammet är en treårig utbildning som leder till officersexamen och möjlig anställning som fänrik i Försvarsmakten. Du kan söka programmet under din värnplikt.

Officersyrkets kärna är att utbilda och utveckla krigsförband samt att leda dessa i kris, krig och internationella operationer. Som officer behöver du kunna se det större sammanhanget och avgöra vilken information som är viktig för att kunna ta ett välgrundat beslut – särskilt i avgörande ögonblick.

När du söker väljer du inriktning: krigsvetenskap, militärteknik eller sjökrigsvetenskap. Studierna är både teoretiska och praktiska, med återkommande övningar där du tränar på att leda, planera och utvärdera militär verksamhet och bygger grunden för din framtida roll som officer.

Valbara inriktningar: Krigsvetenskap, militärteknik, sjökrigsvetenskap

Nivå: Grundnivå

Längd: 3 år

Omfattning: Helfart, 180 högskolepoäng

Plats: Försvarshögskolan, Stockholm

Examen: Officersexamen

Arbetsmarknad: Officer i Försvarsmakten

Behörighetskrav krigsvetenskaplig inriktning

Särskild behörighet: Matematik 2a, 2b eller 2c och Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2

Militär behörighet: Grundutbildning med värnplikt, minst 9 månader, lägsta godkända militärbetyg JA-2-2

Övriga krav: Svensk medborgare, godkänd lämplighet för officersutbildning och godkänd säkerhetsprövning

Behörighetskrav militärteknisk inriktning

Särskild behörighet: Fysik 2, Matematik 3b eller 3c och Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2

Militär behörighet: Grundutbildning med värnplikt, minst 9 månader, lägsta godkända militärbetyg JA-2-2

Övriga krav: Svensk medborgare, godkänd lämplighet för officersutbildning och godkänd säkerhetsprövning

Behörighetskrav sjökrigsvetenskaplig inriktning

Särskild behörighet: Matematik 2a, 2b eller 2c och Samhällskunskap 1b eller 1a1+1a2

Militär behörighet: Grundutbildning med värnplikt, minst 9 månader, lägsta godkända militärbetyg JA-2-2

Övriga krav: Svensk medborgare, godkänd lämplighet för officersutbildning och godkänd säkerhetsprövning





Plugga vidare

Vill du studera vidare efter din kandidatexamen erbjuder Försvarshögskolan sex program på avancerad nivå som leder till en magister- eller masterexamen:

- **Innovation, försvar och säkerhet** – masterprogram i försvarssystem, 120 hp
- **Internationell operativ juridik** – magisterprogram i folkrätt, 60 hp
- **Krig, kultur och samhälle** – masterprogram i militärhistoria, 120 hp
- **Krig och försvar** – masterprogram i krigsvetenskap, 120 hp
- **Ledarskap och ledning för försvar, krishantering och säkerhet** – masterprogram i ledarskap och ledning, 120 hp
- **Politik, säkerhet och kris** – masterprogram i statsvetenskap, 120 hp

Mer information, svar på dina frågor och kursstarter hittar du på fhs.se





Försvarshögskolan