

Nudging för hållbar mobilitet

Ny Kurs 2025

En praktisk kurs för
yrkesverksamma
som driver mer
hållbara resval.



Urban Mobility



Co-funded by the
European Union

Denna aktivitet har fått finansiering från Europeiska institutet för innovation och teknik (EIT). Detta EU-organ får stöd från Europeiska unionens forsknings- och innovationsprogram Horizon 2020.

Nudging för hållbar mobilitet

Kursen Nudging för hållbar mobilitet är utvecklad i partnerskap med EIT Urban Mobility Competence Hub, en del av Europeiska institutet för innovation och teknik (EIT). Tillsammans vill vi bygga kapacitet bland Europas mobilitetsproffs och påskynda omställningen till hållbara urbana transportsystem.

Kursen riktar sig till yrkesverksamma inom mobilitet och hållbarhet som vill skapa mer hållbar mobilitet på arbetsplatser och i städer – med hjälp av beteendeförändring.



"Det kändes som att kursen gav oss ganska omedelbar återkoppling och hjälpte oss att komma vidare i vårt arbete."

Strängnäs kommun, Sverige

Vad är nudging?

Runt om i Europa strävar arbetsplatser och städer att bli mer hållbara och trivsamma. Att uppmuntra gång, cykling och delad mobilitet är avgörande – men att få människor att släppa bilberoendet är fortfarande en av de största utmaningarna. Alltför ofta bortser mobilitetsplaneringen från den mänskliga faktorn: vanor, bias och vardagliga beslut.

Nudging är en vänlig knuff i rätt riktning; ett kostnadseffektivt och resultatnriktat sätt att förändra **mobilitetsbeteenden** utan att begränsa valfriheten. I **urbana mobilitetssammanhang** är det ett smart sätt att främja bättre beslut – som att välja cykeln istället för bilen, eller att testa en delad mobilitetstjänst.

Från teori till praktik

Genom praktiska övningar och verkliga exempel lär du dig att:

- Översätta beteendeteorier till praktiska insatser
- Designa och implementera beteendebaserade mobilitetsstrategier
- Tillämpa nudgingprinciper i hållbar mobilitetsplanering och policy
- Förstå hållbara mobilitetsbeteenden genom ett människocentrerat perspektiv
- Identifiera hinder för hållbar och tillgänglig mobilitet

Oavsett om du planerar en cykelbana, en pendlarkampanj eller omarbetar incitament för kollektivtrafik, hjälper kursen dig att utforma insatser som gör att beteendeförändringen består.

Vem bör gå kursen?

Kursen är framtagen för:

- Hållbarhetschefer
- Stadsplanerare
- Mobilitetsansvariga
- Stadsutvecklare
- Trafikplanerare
- Policymakare och hållbarhetsproffs som arbetar med transportbeteende

En vänlig knuff i rätt riktning

NG

etenskap
etenskap



"En mycket intressant kurs som täckte många områden av hållbart resande. En smakfull mix av teori och exempel på beteendepåverkande aktiviteter från hela Sverige. Kursledaren var kunnig och pedagogisk. Vi är mycket nöjda med kursen!"

Region Västerbotten,
Sverige

Kursstruktur

Nudging för hållbar mobilitet

Kursstruktur och innehåll

Kursen är uppdelad i tre huvuddelar:

1 Nudgingteori

Kursen inleds med teori, grundläggande principer och hur man identifierar möjligheter till beteendeförändring som kan driva hållbara mobilitetsval.

2 Fallstudier och nudgingverktyg

Du får utforska digitala och fysiska nudgingstrategier, inklusive interaktiva verktyg som *Smart Nudges* för mobilitetshantering.

3 Interaktiv workshop eller coachingsession

Deltagarna får utveckla och förfina sina egna nudgingstrategier utifrån sina specifika utmaningar. Du får experthandledning för att säkerställa att insatserna är realistiska, mätbara och skalbara. När de implementeras kan dessa strategier ge både omedelbar och långsiktig effekt – som till exempel ökad aktiv mobilitet bland skolbarn, fler kollektivtrafikresenärer eller cykelpendlare.

Dessutom ingår coachning från Nudgds internationellt erfarna experter inom nudging.

Kursformat

Nudging för hållbar mobilitet

För team och grupper

Välj mellan en halvdag på plats eller två kompakta online sessioner.

Pris 44 000 kronor per organisation.

Datum bokas i samråd med Nudgd.

Öppen kurs

Kursen sker på engelska.

Lär dig tillsammans med andra deltagare online.

Perfekt för dig att integrera i din arbetsdag.

Pris 5 400 kronor per person.

Datum Två fasta tillfällen online. Du deltar vid båda tillfällena eller tittar på inspelningarna.

Tillfälle 1
Onsdag 26 november 2025
kl. 10.00–12.00

Tillfälle 2
Onsdag 3 december 2025
kl. 10.00–11.00

Efter första tillfället får du en anpassad uppgift som en del av lärandet. Uppgiften diskuteras sedan under det andra tillfället.

Lär av våra experter



Katharina

Katharina Paoli

Beteendedesigner och VD för Nudgd

Katharina är en av Sveriges mest efterfrågade föreläsare och workshopledare inom nudging för hållbara val. Hon har över 10 års erfarenhet som kommunikationsstrateg med fokus på CSR och hållbarhetskommunikation. Hon är känd för sin pedagogiska förmåga att inspirera och för sin erfarenhet av att implementera beteendepåverkande projekt för kommuner, myndigheter och företag.



Andrijana

Andrijana

Musura Gabor

Senior Beteendevetare

Andrijana har mer än 15 års erfarenhet inom beteendekonomi, beslutspsykologi och beteendeförändring. På Nudgd fokuserar hon på att förstå drivkrafter och sammanhang för beteenden och utvecklar evidensbaserade lösningar som uppmuntrar hållbara val inom mobilitet, energi, återvinning, vatten, regelefterlevnad och hälsa. Hon kombinerar akademisk skärpa med praktisk tillämpning och har en djup förståelse för målgrupper och deras beteendeutmaningar.



"Nudgd lyfter fram fördelarna med att förändra resvanor mot mer hållbar mobilitet på ett roligt och tydligt sätt. Vi uppskattade särskilt tipsen som delades under webinariet – sådana tips gör det enkelt att 'copy-paste:a,' vilket vi definitivt planerar att göra för att accelerera vår resa mot hållbar mobilitet."

Vad säger deltagarna?

Mälardalens Energikontor,
Eskilstuna, Sverige



Genomsnittligt betyg från tidigare kurser: 4,8 av 5

Redo att ta in nudging i ditt arbete med hållbar mobilitet?

Kontakta Melina!



Melina Johansson
Nudgd Academy- och
kommunikationsansvarig
[+46 73 - 501 17 76](tel:+46735011776)
melina.johansson@nudgd.se

Om Nudgd

Nudgd har lång erfarenhet av beteendedesign och nudging för hållbara beteenden. Vi tar oss an beteendeutmaningar med praktiska lösningar som ger avkastning på investeringar (ROI) och mätbara resultat.

Vårt arbete har belönats med:

- European Commission's Mobility Action Award
- European Startup Prize for Mobility
- Nudge Awards



SUSTAINABLE CHOICES MADE EASY



NUDGD



@smart_nudges



hello@nudgd.se

Copyright © 2025 Nudgd, All rights reserved.



Urban Mobility



Co-funded by the
European Union