

CV



PROFIL

Din profiltæst er din mini-ansøgning, som du med fordel kan skrive i nutid. Skriv en kort og præcis tekst, der vækker nysgerrighed og giver modtageren lyst til at læse videre.

Struktureret koordinator med undervisningserfaring i selvomsorg

Jeg brænder for at skabe et samfund med mere fokus på egenomsorg. Som person er jeg initiativrig, arbejder struktureret og er omsorgsfuld. I arbejdet hos jer kan jeg trække på erfaringer med undervisning og koordinering fra mit arbejde som mindfulness instruktør og mit arbejde hos CARE.

Kernekompetencer:

- Projektkoordinering, styring og implementering
- Design, udvikling og afholdelse af undervisningsforløb
- Motivering af frivillige

ERHVERSERFARING

jan. 2016- : **Øresundskollegiet, Mindfulness instruktør, København**

Som instruktør har jeg afholdt 20 undervisningstimer med fokus på egenomsorg og mindfulness. Kursisterne har givet positiv feedback på min undervisning.

Arbejdsopgaver:

- Design, udvikling og afholdelse af undervisningsforløb
- Facilitering af gruppeforløb og udviklings- og teamøvelser
- Skabelse af forløb der tiltaler kursisterne og markedsføring heraf

Udbytte:

- Undervisningserfaring
- Projektstart
- Formidling
- Motivering og indre udvikling hos kursister

aug. 2014- : **CARE Danmark, Storyteller, København**

Som storyteller har jeg afholdt 14 oplæg på skoler og gymnasier rundt i Danmark. Lærere og elever har givet god feedback og efterspørger oplæg af mig.

Arbejdsopgaver:

- Design, udvikling og tilrettelæggelse af oplæg til en specifik målgruppe

Udbytte:

- Undervisningserfaring
- Omstillingsparat

2014 -2015: **Danmarks Evalueringsinstitut, Evalueringsmedarbejder, København**

Som evalueringsmedarbejder har jeg været med til udvikle daginstitutionerne i Danmark.

Arbejdsopgaver:

- Projektstart, udvikling og implementering
- Kontakt, samarbejde og besøg i kommuner

Udbytte:

- Forståelse af projektfaser fra opstart til formidling
- Ansvar og overblik over projektfaser
- Skabelsen og opretholdelsen af godt samarbejde blandt kollegaer

2014 – 2014: **CARE International, Praktikant, Gulu, Uganda**

Som praktikant hos CARE har jeg interviewet 15 unge, udarbejdet spørgeskema som blev besvaret af 500 unge og formidlede resultater af projekter og evalueringer til kollegaer og CARE's samarbejdspartnere.

Arbejdsopgaver:

- Ansvar for evaluering af projekt i samarbejde med kollega
- Udvikling af projektdesign, dataindsamling, analyse og formidling

Udbytte:

- At have ansvar for projekter
- Forståelse af projektfase fra start til slut
- Samarbejde med kollegaer og partnere i Uganda

UDDANNELSE

2015- 2016: **Henrich Johansen, Certificeret Mindfulness instruktør, Silkeborg**

Gennem 160 undervisningstimer har jeg tilegnet mig praktisk erfaring og redskaber til facilitering af undervisningsforløb.

Udbytte:

- Erfaring med mindfulness, meditation og det indre arbejde
- Empati, kontakt og samhørighedsfølelse med mig selv og andre
- Forståelse for gruppeprocesser

2013-2016: **Kandidatuddannelse i sociologi, Københavns Universitet**

Gennem min kandidatuddannelse har jeg tilegnet mig erfaring om projektkoordinering og formidling.

Udbytte:

- Selvstændighed
- Overblik og projektudvikling
- Skriftligt og mundtligt kommunikation

ANDEN ERFARING

2014 - 2016: **Socialstyrelsen, Reden International, Mentor, København**

Som mentor har jeg givet støtte og omsorg til udenlandske kvinder, som er potentielle ofre for menneskehandel.

2013 - 2014: **Københavns Universitet, Mentorteam for internationale studerende**

Som mentor har jeg hjulpet internationale studerende til at føle sig velkomne og støttet i København. Jeg har været personlig mentor for studerende fra Japan, Mexico og England.

2013- 2013: **Dream Children´s Home, mentor, Kenya**

Som mentor på børnehjemmet gav jeg omsorg og support til forældreløse børn i Kenya. Her startede og udviklede vi projekter som kunne skaffe mad på bordet og gøre hverdagen bedre for børnene.

2011- 2012: **AIESEC, teamleder, Aalborg**

Som teamleder havde jeg ansvaret for at mit team på fem mennesker fra fem forskellige lande fungerede. Teamets opgave var at rekruttere studerende til virksomhedspraktik i udlandet. Intern og eksternt faciliterede jeg møder og workshops.

2008- 2012: **Medarbejder på Burger King, Interviewer hos Jysk analyse og Au pair i San Francisco**

Samarbejde med mange forskellige mennesker. Et fokus på egen og andres udvikling.

IT:

Microsoft Office pakken – Rutineret

Internet + sociale medier – Rutineret

SPROG:

Dansk – Modersmål

Engelsk – Flydende mundtligt og skriftligt

Tysk – Kendskab

FRITID

Min fritid bruger jeg på at udvikle og lære mere om mig selv gennem mindfulness-kurser, yoga og akroyoga. Jeg er glad for bruge tid i naturen ved at gå en tur eller tage på telttur. Derudover elsker jeg at lave og spise god mad. Gerne i selskab af mine venner og familie.

REFERENCER (kontaktinfo gives efter aftale)

Specialkonsulent Navn Efternavn, Virksomhedsnavn

Anbefalinger og eksamensudskifter kan eftersendes.