

CV



NAVN NAVNESEN

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
- Projektopstart
- 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.