



Anja Krogh

 Snorresgade 15, 2300 KBH S

 12 34 56 78

 anjakrogh@mail.dk

Navn og evt. titel
+ vellignende
portrætbillede

Kontakinformationer

Resumé

Hos Billund kommunes sundhedsstab er min vision at implementere rygeforebyggende indsatser ved praksisviden om koordinering, planlægning, eksekvering og evaluering af aktiviteter og events.

Skolerne og ungdomsuddannelserne kan se frem til en engageret samarbejdspartner, der byder ind med kreative løsningsforslag og møder de unge med indlevelse og forståelse for deres situation lige nu og her.

Derudover får Billund Kommunes sundhedsstab en kollega, der finder det naturligt at sparre med og lære af sine kollegaer - en kollega der bidrager til den sociale trivsel og bakker op om teamets fælles mål.

Gør resuméet målrettet ved at bruge virksomhedens navn. Husk også at virksomheden skal kunne genkende sig selv og jobbeskrivelsen i teksten.

Kernekompetencer

Spidskompetencer:

- | | |
|---------------------------------|---|
| Viden om kost, motion & sundhed | <ul style="list-style-type: none">Rygestop og ændring af vanerForebyggelse af livsstilssygdommeKostråd der virker og er nemme at handle påMenusammensætning og specialkostBevægelse i hverdagenEffektiv afgiftning, bedre appetitregulering og mere smidig fordøjelseYoga og andre træningsformer |
|---------------------------------|---|

Andre kompetencer:

- | | |
|-------------------------|--|
| Mundtlig kommunikation | <ul style="list-style-type: none">Afholdelse af konferencer, faglige oplæg, fortællinger mm. for op til 150 personer samt 1:1 kommunikation. |
| Skriftlig kommunikation | <ul style="list-style-type: none">Udarbejdelse af formidlings- og undervisningsmaterialeTekster: artikler, annoncer, pressemateriale og hjemmeside herunder SoMe. |
| Projektledelse | <ul style="list-style-type: none">Planlægning, udvikling og gennemførelse af både små og store projekter med budget op til 3 millioner. |

Når du bruger tal i din profil, bliver den mere konkret.

Fremhæv dine kompetencer inden for formidling. Det er her, du er særlig stærk som professionsbachelor i ernæring og sundhed.

Erhvervserfaring

2018	Personlig træner og kostvejleder - Freelance Tilbud: - Foredrag om kost, motion, livsstil og selvværd for op til 150 personer - Individuel vejledning; motivation, inspiration, overbevisninger og vaner - Undervisning af hold fra 3-30 personer - Sammensætning af kost- og træningsplan Øvrige arbejdsområder: - Udvikling og eksekvering af onlineforløb - Online marketing, SoMe, videoproduktion og redigering - Blog med rådgivning og tips til sund kost og et aktivt liv med 1800 følgere
2017-2018	Kulturmedarbejder - Kulturhuset - praktik i forbindelse med studiet - Afvikling af arrangementer; planlægning, booking, koordinering, og registrering af deltagere - Kontakt til interessenter og aktører - Udvikling af nye tilbud, materiale, PR og markedsføring - Kundesupport, lettere økonomi og andre administrative opgaver - HR; rekruttering, onboarding og oplæring af nye medarbejdere
2016-2017	Kommunikationsmedarbejder - Sundhedshuset - Tilknyttet kommunens forebyggende kampagner om rygestoptilbud og alkoholforebyggelse - Udarbejdelse af foldere og andet formidlingsmateriale til borgerne - Interview af deltagere på rygestopkurset mhp. udarbejdelse af borgerhistorier - Tekstskrivning til hjemmeside, annoncering og artikler
2017	Følgeven - Følgeven Århus - Følgeven for psykisk sårbar ung kvinde på 16 år - Praktiske opgaver som at følge til fritidsaktiviteter, cafe og andre aktiviteter - Hjælp til lektier og fastholdelse af ungdomsuddannelse - Støttende, motiverende og rådgivende samtaler - Resultat: Den unge kvinde klarer sig i dag på egen hånd og har gennem min hjælp og støtte oparbejdet nogle stærke og tillidsfulde relationer på gymnasiet. Hun har overskud til både lektielæsning og veninderne.

Ved at folde sin praktik i forbindelse med studie ud, synliggør Anja hendes praktiske erfaring.

Du kan enten vælge at lave et separat afsnit til frivilligt arbejde eller, som Anja, skrive det under erhvervserfaring.

Uddannelse og kurser

2014-2017	Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed - Københavns professionshøjskole Mit Bachlorprojekt omhandlede: - Understøttelse af børn og unges motivation i forbindelse med kostændringer og motion i relation til livssituationen og levevilkår - Udarbejdet i samarbejde med DGI, Jump4fun. Resultat: 10 Særligt fokus: - Dialog og relationsskabelse med unge mellem 6 og 16 år - Formidling relateret til ernæring og sundhed målrettet unge - Planlægning, igangsættelse og evaluering af sundhedsfremmende tiltag med baggrund i ernæring og fysisk aktivitet - Sundhedspædagogik og implementering af nye vaner - Anvendelse af forsknings- og udviklingsbaserede resultater fra danske og udenlandske undersøgelser.
-----------	--

Uddyb fokus i dit afsluttende projekt. Det viser arbejdsgiver, hvad du er er ekspert i. Har du fået en flot karakter, så sæt den på som resultat.

Supplerende kurser

2018	Ledelse af frivillige foreninger og organisationer på velfærdsområdet - Center for frivilligt og socialt arbejde
2017	Konflikthåndtering - Ramsløv consulting
2017	Coaching i organisationer - Akademiuddannelse, Mindjuice

Sprog og IT

Dansk: Modersmål	Office pakken: Super bruger
Engelsk: Højt fagligt niveau i skrift og tale	Videoredigering: Super bruger
Svensk/Norsk: Højt forståelsesniveau	Photoshop, indesign: Erfaren

Privat

Både professionelt og personligt er det vigtigt for mig at hjælpe andre og gøre noget, der giver mening. Derfor er jeg, som frivillig, tilknyttet Ungekompasset som er en digital platform, hvor unge psykisk sårbare og deres familier kan finde oplysninger om, hvor de kan få hjælp. Her har jeg en koordinerende funktion, men jeg vejleder også psykisk sårbare om, hvordan kost og motion kan være omdrejningspunktet for, hvordan de lærer at mestre deres eget liv, skabe fællesskab og tryghed. Derudover nyder jeg at være ude i naturen gerne i selskab med familie, venner eller en god bog. Jeg prioriterer højt at holde mig i form både mentalt, fysisk og ernæringsmæssigt.

Du kan bruge dit fritidsafsnit til at vise din passion og dit engagement inden for dit felt. Arbejder du ikke frivilligt, kan det være at du har personlige oplevelser med sund livsstil, der er relevante.