

Curriculum Vitae

Annika Aletind

Tel: 0704-25 57 56, E-post: annika@nylivskraft.se

Webb: www.nylivskraft.se, Födelsedata: 1980-05-07

Drivkrafter

Min största drivkraft i mitt arbetsliv är att se människor växa och utvecklas. Mitt arbete känns meningsfullt när jag genom ett coachande förhållningssätt kan få en individ att se sina styrkor, acceptera sina svagheter och våga visa sitt fulla värde. Min inställning är att möten med andra människor är lärorika och får mig att utvecklas som person.

Nuvarande och tidigare arbeten

2007-11 Egenföretagare, Ny Livskraft

Januari 2007 startade jag mitt företag Ny Livskraft. Min roll som beteendevetare och rehab- och arbetsmiljökonsult, är att stärka det friska och förbättra hälsan och livskvalitén hos såväl individer som grupper, samt stödja företag i arbetet att minska den sjukrelaterade kostnaden. En stor del i min verksamhet är att coacha arbetsökande till nya jobb. Verksamhetsområden: Jobbcoaching, sömnrådgivning, självkänsla, livsstilsförändring, rehabilitering, ledarskap och grupputveckling.

2006-10 Adjunkt i psykologi, Mittuniversitetet i Östersund

Under ett antal år har jag undervisat inom psykologiämnet på Mittuniversitetet i Östersund. Jag föreläste främst inom följande områden: ledarskap och coaching, kommunikation och konflikthantering, grupputveckling, rekrytering, intervjumetodik och motivation. Just nu (2011) jobbar jag som konsult mot universitetet med grupputveckling och kommunikation för studenterna på utbildningen Skarp i Åre.

2006-09 Samordnare, Forskningsprojekt om stress och livsstilsförändringar

Arbetade som projektassistent åt professor Jan Lisspers på psykologiavdelningen på Mittuniversitetet i Östersund. Var samordnare för ett projekt som utvärderade livsstilens betydelse för hjärt- och kärlsjukdomar. Jag har även ansvarat för en studie om stress som inkluderade 8000 svenskar. Data i studien samlades in med hjälp av kartläggningsverktyget StressProfilen®.

2005 Samordnare, Workshop om arbetsliv och hälsa

Arrangerade en workshop om arbetsliv och hälsa på Folkets Hus i Östersund genom EU-projektet "Attraktiva Arbetsplatser i Jämtlands län". Målsättningen med workshopen var att skapa en mötesplats, där landsting och kommuner, företag och organisationer, samt privatpersoner, skulle bli inspirerade till att påbörja och vidareutveckla ett engagemang för en god arbetsmiljö.

2002-08 Friluftsguide

Har tagit mig an olika friluftsuppdrag från researrangörer som Ski Unlimited och Aktivut. Det har varit olika uppdrag; från skidåkning i Åre till vandringsresor på Lofoten. Sommaren -07 arrangerade jag (i egen regi) ett äventyrläger för tjejer (15-16 år) i Jämtlandsfjällen. Under tre somrar (2002-04) arbetade jag i Maine i USA där jag ledde olika turer i form av vandring i bergen och paddling i havskajak. Jag var ansvarig för aktiviteter som klättring, teambuilding, naturkunskap och repteknik. Under två somrar (2005-06) jobbade jag som guide på Frösöbergets äventyrsbana, där jag tog emot gäster och guidade dem genom olika höghöjdsbanor och samarbetsövningar.

Utbildning

2011 Introduktion till Beteendeterapi (BT) och kognitiv beteendeterapi (KBT), Mittuniversitetet, Östersund

Kursen innefattar teoretiska grunder för KBT, liksom olika KBT-inriktade synsätt, förklaringsmodeller och praktiska arbetsmetoder inom olika tillämpningsområden. En översikt av det vetenskapliga stödet för effekten av olika KBT-metoder, samt genomförande av analyser utifrån ett KBT-perspektiv inom olika beteendekområden.

2010 Gruppbehandling av sömnbesvär utifrån KBT, KBT-centralen, Stockholm

Kursen behandlade områden som; sömnfysiologi, bedömningsamtal, problemanalys, KBT-metoder vid sömnbesvär, sömnmedel, registreringsmetoder och utvärdering. Kursledare: Marie Söderström, Leg psykolog och sömnforskare

2006-07 Dipl. Rehab- och arbetsmiljökonsult, KY-utbildning, Stockholm

Grundläggande kunskaper och samtalsfärdigheter i coaching och kommunikationsteori. Inriktning mot rehabilitering och arbetsmiljöarbete. Kunskaper kring fysiska och psykosociala problem i arbetsmiljön, åtgärdsmetoder och uppföljning. Konsekvenser av skadlig stress, upplägg av handlingsplan för individer och grupper. Utvecklande ledarskap och grupprocesser. Hälsoekonomi, projektledning, förändringskunskap.

2002-06 Fil. Kand. i Psykologi, Mittuniversitetet, Östersund

Inriktning mot främst arbets- och organisationspsykologi. Andra delar som ingick i utbildningen var bl.a., psykosocial arbetsmiljö, personalekonomi, rekrytering, intervjumetodik, ledarskap och grupputveckling, kompetensutveckling och praktik. C-uppsats: En explorativstudie om stressrelaterade utmattningsproblem.

2003-04 Hälsopsykologi och Beteendemedicin, Mittuniversitetet, Östersund

Kursen behandlade områden som livsstil, psykosocial belastning i arbetet, stress, psykologiska aspekter på uppkomst och behandling av olika sjukdomar, teoretiska resonemang, aktuella forskningsrön och praktiska tillämpningar.

2006 Förändringsledning på arbetsplatser, Mittuniversitetet, Östersund

2001 Idrottsvetenskap - Karlstads universitet

Övriga kurser

2007 UGL - Utveckling av Grupp och Ledare

UGL ger unika kunskaper i personlig utveckling och ledarskap. Kursen bygger på FIRO-teorin om grupperns utveckling. Den ger också kunskaper i situationsanpassat ledarskap. Målsättningen är att bli effektivare som gruppmedlem eller ledare genom att uppnå ökad självkännetdom, förbättra förmågan att kommunicera, öka förmågan att ge och ta emot feedback, kunna upptäcka och hantera konflikter, kunna tillämpa situationsanpassat ledarskap, öka kunskapen om grupperns utveckling.

2006 Certifierad användare av StressProfilen®

Stressprofilen är ett kartläggningsverktyg för den psykosociala arbetsmiljön och den livsstress som individen är utsatt för. Profilen belyser bl.a. arbetsmiljö, ledarskap, arbetsbelastning, stresshanteringsförmåga, livsförändringar, hälsovanor och stressymtom. Men hjälp av StressProfilen har jag behörighet att självständigt genomföra kartläggning och analyser, initiera förändringar och åtgärder för individer och organisationer.

2008 Diplomerad Yrkesmassör

2005 Yogainstruktör

2008 Röda korset – Hemvårnssjukvårdare

2003 WFR - Wilderness First Responder

Språkkunskaper

Svenska: Modersmål – lätt för att uttrycka mig i tal och skrift

Engelska: Bra i tal och grundläggande i skrift

Tyska: Bra i tal och grundläggande i skrift

Datakunskaper

Officepaketet

Personliga intressen

Skidåkning, jakt, friluftsliv, yoga

Övrigt

Körkort B

Referenser

Lämnas gärna på begäran
