

Profil / CV

Uddannelse (resumé)

Master Coach, Sofia Manning Inspire, ICF-standard
Master, Neuro Lingvistisk Psykologi - Coach/Krise-certificering
Master Enneagrammet (Psykologisk persontype-model)
- samt stress, psykologi, selvværd etc.
Eksaminator, censor og træner hos Sofia Manning Inspire



Erhvervs erfaring (resumé)

Eget firma med coaching, ledercoaching og –sparring som kerneydelser (etabl. 2007)
Tilknyttet LGP-stresskoncept som ankermand på Sjælland
Ekstern coach in-house – fast tilknyttet større firmaer i Storkøbenhavn
Partner i Flexcoaching.dk

Tidligere:

Partner, administrationschef, PR/Kommunikationsvirksomhed.
20 års ledererfaring fra hhv. private firmaer, offentlige institutioner samt politiske partier
Ejerleder i 10 år / sports- og helsebranchen

Kontakt:

Mobil: 40 72 72 42
Mail: anne@anneholmgaard.dk
Læs meget mere på www.anneholmgaard.dk
Kontor: Strandvejen 125, 2900 Hellerup v/Ordning+

Coaching hos mig

Via coaching og sparring yder jeg værdi til og inspirerer mennesker, der virkelig ønsker forandring. Gennem samtaler med mig som erfaren coach (+ 5000 sessioner) kan du konkretisere og nå dine mål, blive opmærksom på og ændre dine tanke- og adfærdsmønstre og muliggøre dine ønsker til forandring. Du får fokus på at omsætte dine mål og tanker til handlinger og finder dine svar og afdækker dit potentiale. Jeg kan hjælpe dig til at forstå og acceptere baggrunden for din adfærd og guide dig til øget selvværd. Både når det angår udfordringer på jobbet, og når det handler om mønstre af mere personlig karakter. Jeg tilbyder ligeledes en mailservice samt manuskripter med emneforslag – disse indgår i forløbet. Jeg har naturligvis tavshedspligt og arbejder efter International Coach Federation's standarder og etiske regelsæt.

Mine kernekompetencer:

Stresscoaching – forebyggelse samt håndtering

- **Forebyggende stresscoaching** er for klienten, som er på kanten til at miste overblikket og har milde symptomer på stress. Med udgangspunkt i egen situation arbejder vi proaktivt med at forebygge stress ved at implementere nye rutiner i arbejdsdagen. Konkrete værktøjer og hjemmearbejde kan indgå i forløbet.
- **Stresscoaching/rådgivning** er for klienten, der har mistet overblikket, er sygemeldt eller overvejer det. Forløbet giver indsigt om stress, ro, støtte og indsigter, konkrete værktøjer og er vejen til at genskabe overblikket og vende tilbage til arbejdslivet med nyvunden energi, nye overbevisninger og fornyet arbejdsglæde. Stressmanuskript med emneforslag kan indgå i forløbet.

Ledercoaching

Ledercoaching hjælper til at afklare lederrolle og –stil. Den primære motivation afdækkes og vi skaber overblik over kendte ressourcer og uudnyttet potentiale. Gennemslagskraft, prioritering, uddelegering og værdier er nøgleord i forløbet. Konkrete værktøjer og sparring indgår i processen. Ledermanuskript med emneforslag kan indgå.

WorkLife coaching

WorkLife coaching fokuserer på den generelle trivsel og balance i livet. Målet er at skabe nye indsigter mhp at øge selvværd og livsglæde. WorkLife coaching hjælper også til at finde overblik og retning samt balance mellem privatliv og arbejdsliv.