



## Profil / CV

### Uddannelse (resumé)

Master Coach, Sofia Manning Inspire, ICF-standard  
Master, Neuro Lingvistisk Psykologi - Coach/Krise-certificering  
Master Enneagrammet (Psykologisk persontype-model)  
- samt adskillige kurser og seminarer (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](http://Flexcoaching.dk)

### Tidligere:

Partner, administrationschef, PR/Kommunikationsvirksomhed  
Mange års ledererfaring fra politiske partier samt i privat og offentlig regi  
Ejerleder i 10 år

### Kontakt:

Mobil: 40 72 72 42  
E-mail: [anne@anneholmgaard.dk](mailto:anne@anneholmgaard.dk)  
Læs meget mere på [www.anneholmgaard.dk](http://www.anneholmgaard.dk)  
Kontor v/ Svanemøllen Kbh. Ø

### Coaching hos mig

Min passion er via coaching og sparring at yde værdi og inspirere mennesker, der virkelig ønsker forandring. Gennem samtaler med mig som erfaren coach (+ 3000 sessioner) kan du konkretisere og nå dine mål, blive opmærksom på dine tanke- og adfærdsmønstre og realisere dine fremtidsønsker. 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 dine handlinger og guide dig til øget selvværd. Både når det angår udfordringer på jobbet, og når det handler om mønstre af mere personlig karakter. Jeg har naturligvis tavshedspligt og arbejder efter International Coach Federation's standarder og etiske regelsæt.

Mine kernekompetencer:

### WorkLife coaching

WorkLife coaching fokuserer på klientens balance, udfordringer, potentiale og opgaver. Målet er at skabe balance, så klienten kan øge sin trivsel og overskud og derved bidrage optimalt. WorkLife coaching hjælper fx med at finde overblik og retning i arbejdslivet og øger bevidstheden på klientens potentiale og giver konkrete teknikker og værktøjer. Der gives konkrete værktøjer og sparring hvis det ønskes.

### Stresscoaching – forebyggelse samt håndtering

**Forebyggende stresscoaching** er for klienten, som ønsker viden og konkrete værktøjer så man med udgangspunkt i egen situation proaktivt kan forebygge stress ved at implementere nye rutiner i arbejdsdagen.

**Stresscoaching** er for klienten, der har mistet overblikket, er sygemeldt eller overvejer det. Forløbet giver information om stress, ro, støtte og indsigter, konkrete værktøjer og er vejen til at genskabe overblikket og vende tilbage til arbejdslivet med nyvunden energi, indsigter og arbejdsglæde.

### Ledercoaching

Ledercoaching hjælper til at afklare klientens lederrolle og –stil. Den primære motivation afdækkes og vi skaber overblik over ressourcer og uudnyttet potentiale. Gennemslagskraft, prioritering, uddelegering, fokus og motivering er nøgleord i forløbet. Konkrete værktøjer og sparring indgår i processen.