



Curriculum Vitae:

Navn: Helle Krabbe Alsted

E-mailadresse: helle@hellealsted.dk

Alder: 34 år

Hjemmeside: www.hellealsted.dk og www.ledighedsstress.dk

Civilstand: Jeg bor sammen med min mand Tommy Krabbe Alsted, der er cand. mag. i Interpersonel kommunikation og arbejder som projektkoordinator i Boligkvarterindsatsen "Nivå Nu", samt har virksomheden Ildsjæl.dk

Erhvervserfaring:

Januar 2011: Foredrag om ledighedsstress for ledige akademikere hos Jobdk

Februar 2011: Forfatter til bogen "Ledig uden stress. Sådan skaber du trivsel som ledig"

Juni 2010: Stressforedrag for kommende Sundhedsambassadører i Nivå Nu

- Undervisning af stressforebyggelse og -håndtering

Januar 2010-: skriver artikler til www.jobfisk.dk om ledighedsstress

2009 - 2010: Rådgivende konsulent hos Kompetenceporten, Holbækafdelingen.

- Opstart af et aktiveringstilbud til borgere, der skal aktiveres i 10. uge på sygedagpenge efter ny lovgivning, der trådte i kraft 1/1-10, sammen med en kollega
- Afholdelse af individuelle samtaler med blandt andet personer med stress, depression og personlige udfordringer, samt personer i livskrise
- Undervisning i stresshåndtering, relationer og kommunikation, psykisk arbejdsmiljø, trivsel, god ledelse, optimisme/pessimisme og introverte/ekstroverte

August 2009: Skrevet 3 artikler om stress til "Ildsjælenes bog", udkom maj 2010

2009-2010: Rådgiver og vejleder for personer i stresshåndtering både i deres arbejds- og privatliv.

- Længerevarende forløb

Foråret 2005: Underviser på strikkecafé for 9-14-årige på Frederiksberg Bibliotek i alt 6 gange

- Stod for planlægning, gennemførelse og undervisning

2004-2006: Vikar i børnehaveklassen og på SFO'en på Stengårds Skole i Bagsværd

- I september og oktober underviser én gang om ugen i børnehaveklassen
- Eftermiddagstimer på SFO'en
- Tilkaldevikar med stort ansvar; samtale med pigegrupper om mobning
- Tage hånd om problemer og udfordringer, inden de voksede sig store

2005 og 2006 medansvarlig for indkøring af de nye børnehaveklasseelever, SFO Stengården.

- Planlægning og pædagogisk arbejde
- Kontakt til lærere og forældre
- Ansat 37 timer om ugen

2003-2004: Pædagog på SFO Stengården og hjælpelærer i børnehaveklassen på Stengårds Skole i Bagsværd

- Pædagogisk arbejde og skriftlig dokumentation
- Ansvar for at samle oplysninger fra lærere, pædagoger og psykologer om de udfordrede og besværede børn
- Skabe ændringsforslag og sørge for, at der skete fremgang og handling blandt de forskellige samarbejdsparter omkring børnene
- Hjælpelærer, samt tilrettelæggelse og gennemførelse af specialundervisning
- Videreudvikling af mine evner til at se det enkelte menneskes behov og individuelle læringsstile, og derved evnen til at tilrette kommunikationen og udviklingen til det enkelte menneske

2003: Konstitueret souschef i Børnehaven Elverhøj i Søborg

- Overordnet ansvar for børnene, de ansatte og for hele institutionen både indadtil og udadtil
- Afholdelse af ansættelsessamtaler og ansættelse af medarbejdere
- Skriftlig formidling til forældre, andre institutioner og skoler, kommunen og psykologer
- Erfaring med at skabe og holde kontakt med kommunens konsulenter, psykologer og sociale instanser
- Medansvar for at skabe trivsel og et godt psykisk arbejdsmiljø for de ansatte – også under en sammenlægning af børnehaven og en vuggestue

2001-2003: Pædagog i Børnehaven Elverhøj i Søborg

- Sparringspartner for min leder
- Deltog i projekt MOMA (mig og mit arbejde – Gladsaxe Kommunes arbejdsmiljøprojekt)
- Møde det enkelte barn, den enkelte forælder, kollega og leder ud fra en interesse i, hvem de er, og hvad de ønsker og kan
- Skabe tillid og kontakt til mange forskellige mennesker
- Udarbejdelse af handleplaner for institutionen og nyhedsbreve til forældre og ansatte

2001: Salgsassistent i Rein van Hauens bageri på Gl. Kongevej, Frederiksberg

1997-1998: Pædagogmedhjælper i TeaterBørneInstitutionen i Store Kongensgade, København

1996-1998: Lørdagspostbud ved Søborg posthus

Uddannelser:

Marts 2010-april 2010: Akademiuddannelse i ledelse; HR-modul på Niels Brock

2004-2009: Kandidatuddannelsen i Pædagogisk Psykologi på Danmarks Pædagogiske Universitetsskole ved Århus Universitet

- Speciale om mekanismer omkring stress og relationernes betydning for, at den stressede kan komme tilbage til et stressfrit arbejdsliv. Berører også trivsel og psykisk arbejdsmiljø både før, under og efter en stresset periode; set i et socialkonstruktionistisk og poststrukturalistisk perspektiv
- Indblik i flere forskellige teoretiske retninger. Jeg har lært at belyse en udfordring eller problemstilling ud fra forskellige vinkler med forskellige teoretiske retninger
- Der findes ikke én sand løsningsmetode, det gælder om at stille nye og andre spørgsmål end de selvfølgelige
- I "Anvendt Pædagogisk Psykologi" skrev jeg om, hvorvidt lærerne ser politikernes tiltag som muligheder og/eller begrænsninger, set i et kritisk psykologisk perspektiv
- I "Intervention" skrev jeg om 3 forskellige former for coaching, hvad de kan og ikke kan
- I "Læring, udvikling og kognition" skrev jeg om opmærksomhedsudvikling jf Neuropsykologi og virksomhedsteori
- I "Pædagogiske, Psykologiske Landskaber" skrev jeg om forskellen mellem behaviorisme, socialkonstruktionisme og psykoanalyse
- I "Videnskabsteori og metode" har jeg skrevet opgave om Det Nationale Forskningscenter for Arbejdsmiljø's spørgeskemaer om psykisk arbejdsmiljø. En kritisk vinkel på, hvad kan et spørgeskema, og hvad kan det ikke?
- I "Subjektivering, socialitet og diversitet" skrev jeg en socialkonstruktionistisk opgave med diskursanalyse om subjekter og positioner for ledelse og medarbejdere i en børneinstitution
- Suppleringsforløb i "Pædagogisk Psykologi"; DAMP eller socialisering
- Suppleringsforløb i "Videnskabsteori og metode"; Undersøgelse af om observationsmetoden brugbar til at analysere om Læringsstile skaber ro i klassen

1997-2001: Uddannelse som folkeskolelærer fra N. Zahles Seminarium.

- Speciale om selvværdsudvikling og anerkendende relationer
- Minispeciale om fordele og ulemper ved specialundervisning
- Linjefag i musik og matematik

1995-1996: 1.år på Jurastudiet på Københavns Universitet

1995: Matematisk student fra Gladsaxe gymnasium

Kurser:

Februar 2010: "Foredrag om networking" med Soulayma Gourani og Christopher Barrat afholdt af Speakers Club

August 2009: ”Kursus i stresshåndtering” på Center for stress

Maj 2009: Konference om ”Stress og Trivsel i det offentlige” afholdt af Videnscenter for arbejdsmiljø

September 2008: Konference om ”Sygefravær og arbejdsfastholdelse” afholdt af beskæftigelsesministeriet

2004: 3-dageskursus om ”Drama for børn” afholdt i Gladsaxe Kommune

2003: 3-dageskursus i ”Børn og Sorg” afholdt i Gladsaxe Kommune af en psykolog fra Danmarks Pædagogiske Universitet

2001-2003: Gladsaxe Kommunes projekt MOMA – mig og min arbejdsplads; om styrkelse af det psykiske arbejdsmiljø

Sprogkundskaber:

Dansk på ekspertniveau

Engelsk flydende

Tysk kendskab til dagligdagssprog

IT-kundskaber:

Daglig bruger af Word, Explorer og Power Point og meget lærevillig
Udfærdigelse af hjemmeside ved hjælp af CMS

Fritidsinteresser:

- Samvær med venner, veninder, familie og min mand
- Kulturelle oplevelser; såsom teater, biograf, koncerter og museer
- At løbe, svømme, cykle og gå ture
- Har været ”reservemor” for to dejlige børn i 14år; de er nu 15 år og 19 år
- At spille klaver, synge og spille teater
- At læse bøger og magasiner; både faglitteratur og skønlitteratur; især krimier
- At strikke
- Generelt interesseret i sundhed, motion, personlig udvikling og forebyggelse af sygdom og stress