



# ANJA KROGH

ERNÆRING, SUNDHED OG FORMIDLING

## RESUME

Hos Billund Kommunes sundhedsstab er det 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.

## UDVALGT ERHVERVSERFARING

### PERSONLIG TRÆNER OG KOSTVEJLEDER

*Freelance | 2019 - nu*

Tilbud

- Foredrag om kost, motion, livstil 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

### KULTURMEDARBEJDER, Kulturhuset

*Kulturhuset | 2017-2019*

- 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

## SPIDSKOMPETENCER

### KOST OG SUNDHED

Viden om

- Rygestop og ændring af vaner
- Forebyggelse af livstilssygdomme
- Kostråd, der virker og er nemme at handle på
- Menusammensætning og specialkost
- Bevægelse i hverdagen
- Effektiv afgiftning, bedre appetitregulering og mere smidig fordøjelse
- Yoga og andre træningsformer

### IT & SPROG

Officepakken: superbruger

Adobe premier pro: bruger

Photoshop: bruger

Indesign: bruger

Dansk: modersmål

Engelsk: højt fagligt niveau i

skrift og tale

## KONTAKT MIG PÅ

Mobile 70 13 13 12

Email: [anjaprofessionel@mail.com](mailto:anjaprofessionel@mail.com)

adresse: Snorresgade 15, 2300 Kbh s

# ANJA KROGH

## ERNÆRING, SUNDHED OG FORMIDLING

### KOMMUNIKATIONSMEDARBEJDER

*Sundhedshuset | 2016-2017*

- Tilknyttet kommunens forbyggende 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

### FØLGEVEN

*Følgeven Århus | 2017*

- 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 hjælp og støtte oparbejdet nogle stærke og tillidsfulde relationer på gymnasiet. Hun har både overskud til lektielæsning og veninderne.

## RELEVANT UDDANNELSE

### PROFESSIONSBACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED,

*Købehavns Professionshøjskole | 2014 - 2017*

Mit bachelorprojekt 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

## 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.

## ANDRE KOMPETENCER

### Mundtlig kommunikation:

- Afholdelse af konferencer, faglige oplæg, fortællinger mm. i større forsamlinger, digitalt og fysisk

### Skriftlig kommunikation:

- Intern kommunikation: information om nye projekter, resultater, vision, mission og værdier
- Udarbejdelse af formidlings- og undervisningsmateriale
- Tekster: artikler, annoncer, pressemateriale og hjemmeside herunder SoMe

### Projektledelse

- Planlægning, udvikling og gennemførelse af både små og store projekter

## SUPPLERENDE KURSER

2018 Ledelse af frivillige i frivillige foreninger og organisationer på velfærdsområdet, Center for Frivilligt og Socialt Arbejde

2017 Konflikt håndtering, Ramløv Consulting

2017 Coaching i organisationer, Akademiuddannelse

## KONTAKT MIG PÅ

Mobile 70 13 13 12

Email: [anjaprofessionel@mail.com](mailto:anjaprofessionel@mail.com)

adresse: Snorregade 15, 2300 Kbh s