



# ANNA HÖGLUND

ERFARENHETSEXPERT & COACH

## KONTAKT

040-686 1057



info@annacoach.fi



www.annacoach.fi



Box, Sipoo



## SPRÅK

Svenska ● ● ● ● ●

Finska ● ● ● ● ●

Engelska ● ● ● ● ●

## OMRÅDE

Är flyttbar dit jag behövs

## Vem är jag...

Från en osäker, blyg, analytisk, omtänksam kvinna till en självsäkrare, modigare, ja fortfarande väldigt analytisk, omtänksam, så klart och framför allt sprallig kvinna, humor ger så mycket.

När mitt första barn föddes, skapade det kaos i mitt liv. Förnuftet flög ut då hjärtat tog över och grunden sprack mer och mer för var dag som gick. Fyra år senare, ett till barn, husbygge på gång, återvände till arbetslivet och burnouten var där. Jag försökte göra som jag alltid gjort, för att märka att gropen blev bara djupare. Alltså på hösten 2018 i samband med burnouten bestämde jag mig att göra annorlunda. Jag sa upp mig, blev hemma och byggde huset färdigt och då det var gjort började jag från början, eller från botten. Från chefsposition till lager jobb, eftersom det var vad jag ansåg att jag orkade och klarade av, kravmässigt. Så småningom lärde jag mig mer och mer saker om mig själv. Jag studerade till Coach där jag fick ännu mer självkännedom och självförtroende och på våren 2020 grundade jag mitt företag. I samband med det, märkte jag att jag ville berätta om mina egna erfarenheter för att hjälpa andra, alltså bestämde jag mig att studera till erfarenhetsexpert.

Jag fick diagnosen PMDS (en värre version av PMS) på hösten 2020 och den påverkar mitt liv än idag, men jag är hoppfull och fast besluten att också hitta balans att leva med den.

Nya saker i livet sker varken om du vill det eller inte, alltså är huvudsaken att du har verktyg att tackla de nya situationerna. Därmed vill Jag Anna, som Coach och Erfarenhetsexpert att personen hittar sin egen kapacitet genom att orka och blomstra i vardagen.

Jag vill som erfarenhetsexpert ta fram situationer som kan gå snett i livet, men samtidigt skapa hopp om att det finns ljus i tunneln och då det ljuset är nått, lyser det så tusan.

## ERFARENHETS INNEHÅLL

- Se frisk ut, men leva i ett mentalt kaos
- Hur självbilden och självförtroende påverkar vardagen
- Självbilden i föräldraskap
- Föräldraskap och burnout
- Återhämningsprocessen
- Tillbaka till jobbet efter burnout
- Psykisk hälsa i psykisk ohälsa
- SJälvbild-Föräldraskap-burnout
- Självordtankar
- Skuld/Skam
- PMDS (värre version av PMS)

Är också öppen för förslag

## UPPDRAG

- Intervjuad och filmad till kommunalvalskampanjen 2/2020  
Sams ja Psykosociala förbundet
- Intervjuad till podcast "Hemma med små" – Från familjeledighet tillbaka till arbetslivet 2/2020, Barnavårdsföreningen
- Föreläsning för närvårdar studeranden – Självbild-Föräldraskap-Burnout 3/2020, Axxell
- Interaktiv föreläsning för merkonom studeranden – Att leda sig själv och orket i arbetslivet 3/2020, Axxell
- Yle vega, radioprogram – Föräldraskap-Burnout 5/2020
- Kurs för gymnasieelever – Coachande välmående 3-6/2020
- Egen podcast – Lev nu dö sen

Är öppen att testa på allt

## UTBILDNING

- Erfarenhetsexpert 10/2020-6/2021, Axxell
- Diplomerad Coach 8/2019-1/2020, Coachcompanion, ackrediterad av International Coaching Federation
- Närvårdare 1/2013-5/2016, Practicum
- Merkonom 8/2002-5/2005, Borgå Handelsläroverk

Som det kommer fram på flera ställen är jag öppen för förslag, jag prövar gärna på det mesta, åtminstone en gång. Alltså tveka inte att ta kontakt så pratar vi mera.