



# DAPHNE JENSEN

Erfarenhetsexper &  
Välmåendecoach

## KONTAKT

---

MOBIL:  
+358 44-5034516

[daphne.m.jensen@gmail.com](mailto:daphne.m.jensen@gmail.com)  
[www.daphne.fi](http://www.daphne.fi)

# CV

**Erfarenhet av stress, utmattning, depression och vägen tillbaka till livsglädje**

**Utbildning: Erfarenhetsexpert, Axxell 2019-2020**

**Erfarenhetsområden och förslag på rubriker:**

- Min burn out
- Övervinn stressen genom gott självledarskap
- Kan gott ledarskap förebygga "burn out"?
- Diagnos duktig och "burn out"
- Från ett stolt skepp till en vrakspilla och hur man kan segla igen

**Intresserad av att jobba som erfarenhetsexpert genom**

- föreläsning
- paneldiskussion
- podd
- bok
- kurs
- kamratstöd

**Uppdrag jag haft:**

- Föreläsning "Min utmattningsdepression" för närvårdarstuderanden 13.2.2020
- Föreläsning "Kan gott ledarskap förhindra burn out" för studeranden inom: Specialyrkesexamen i ledarskap och företagsledning 5.5.2020
- Håller kurser i självledarskap, välmående och stresshantering

**Mina intressen:**

- Yoga och stresshantering
- Segling och friluftsliv

Referenser: Petra Baarman, Ewa Tarvasaho