

Christina Tunestål CV



<https://www.linkedin.com/in/christina-tunestål-60073928/>

<https://www.facebook.com/soulyyou>

<https://www.soulyyou.com>

mobil: 076-200 07 41 | e-post: christina@soulyyou.com

SAMMANFATTNING

Den röda tråden genom min karriär är att jag brinner för att hjälpa och stödja människors utveckling mot bättre liv och hälsa. Jag är auktoriserad socionom på magisternivå och har 30 års erfarenhet av att utveckla människor att må och fungera bättre. Ofta har de personer jag hjälpt befunnit sig i svåra situationer både känslomässigt och i sina livsomständigheter såväl privat som i arbetslivet. Mina insatser leder i de allra flesta fall till framgång och välbefinnande. Jag tar uppdrag där jag får stödja människor på olika vis i livet, både i privatliv och i arbetsliv.

"Christina besitter unika personliga och professionella egenskaper. Hon tar arbetet på allvar och har mod att gå nära klienter i en behandlingssituation utan att göra avkall på etiska regler och respekt för klienters integritet" Min chef under flera år, Kent Gullstrand.

ARBETSLIVSERFARENHET

Jan 2010 – pågående

Souly You AB- Din Förändringspartner

Södra Skåne För mer info: www.soulyyou.com

Jag är din Förändringspartner vid personlig utveckling och önskade förändringar, för mer livsglädje, arbetsglädje, hög livskvalité och bättre hälsa. Metoderna jag använder utgår ifrån hur hjärnan fungerar och hjälper människor att utvecklas hållbart under tiden som livet levs. De önskade förändringarna kommer inifrån när det inre tillståndet, inre bilder, inre dialog och inre attityder ändras. Nästan allt går att träna och behöver göras i vardagen. Jag ser människan oavsett om det är i rollen som privatperson, medarbetare eller chef. Jag använder min kunskap, erfarenhet och kompetens jag byggt upp under mina dryga 30 års arbete med människor i förändring och utveckling. Jag använder inga metoder som jag inte använt och fått hjälp av själv. Livet är en upplevelse och växande är det naturliga.

- Traditionell Coaching med NLP (neurolingvistisk programmering)
- Souly You Coaching – vi tittar lite djupare på hindrande mönster också
- Mindfulness
- Mental träning och NLP

- Kranioterapi är en mjuk kroppsterapi som stärker och aktiverar vår självregleringsmekanism.

Mars 2019 – pågående

Ambassadör för varumärkesupplevelser

Södra Skåne

Jag är en flitigt anlita matkommunikatör ute i butik för Brand Impact, Retail House och Instore Marketing. Under hösten fick jag förtroendet att vara med i ett utvecklingsprojekt.

Augusti 2014 – December 2018

Arbetskonsulent/Coach på Arbetslivsresurs AR AB

Malmö

Arbetskonsulent/Coach

Jag utredde och stärkte människor så att de kan må och fungera bättre. Uppdraget omfattade deltagare från många olika positioner i arbetslivet, både ledare och medarbetare som av vitt skilda anledningar behövde hitta en ny karriärväg. Anledningarna var allt från psykiska och fysiska problem, svårigheter att hitta in på arbetsmarknaden pga. sjukskrivning eller att man är nyanländ till Sverige. Uppdraget var individanpassat och omfattade regelbundna individuella coachningssamtal med personlig utveckling och yrkesvägledande stöd. Gruppaktiviteter hölls regelbundet med allt från personlig utveckling till arbetsmarknadskunskap. Metoderna var föreläsning, workshops och övningar. Målet var att personerna skulle få möjlighet att prova nya yrkesområden och sin kapacitet i arbetsprövning med täta uppföljningssamtal. Uppdraget som löpte över maximalt ett år per deltagare och ledde till mycket positiva resultat för de allra flesta. Flera personer fick anställning efter genomförd insats. Jag avslutade detta uppdrag i och med att Arbetslivsresurs avtal med Arbetsförmedlingen gick ut.

Augusti 2011 – tar uppdrag

Skolkurator/Coach på privata friskolor

Skåne

På goda vitsord har jag fått uppdrag på Villa My Montessoriskola, Pilens Montessoriskola, Nils Månssons Montessoriskola samt Skrylleängsskolan. Jag har samtal med elever gällande inlärningssvårigheter, prestationsångest, kamratkonflikter, kamratskap, ångest, fobier och existentiella frågor samt problem i hemmet. Jag har hjälpt barn med neuropsykiska funktionshinder att utveckla stödjande tanke-, känslö- och beteendemönster. Arbetet med bättre klassrumsklimat har genomförts med hjälp av dialog och metoden non-violence communication. Jag har en särskild förmåga att nå fram till både barn och vuxna vilket leder till förbättrat psykiskt mående och en bättre skolsituation för barnen. Vid behov stöttar jag också lärare i svårigheter samt bistår rektorer och lärare vid svåra samtal med föräldrar. Jag blir även konsulterad vid akuta lägen.

Januari 2017 – juni 2017

Ledarskapsutvecklare på Annero och Borggårdskolan

Staffanstorps kommun

Tillsammans med pedagog och genusvetare Eva-Christin Arkenlund genomförde jag föreläsningar om självledarskap, klassrumsledarskap och grupprocesser för 60 lärare och två rektorer. Workshop hölls där lärarna i mindre grupper lyfte fram sina "stenar" som skaver. Syftet var att öppna upp för diskussion om det svåra som alla bar på och skapa en mer öppen arena för

reflektion och dialog om hur dessa utmaningar ska lösas tillsammans. Deltagande observationer av klassrumsledarskapet genomfördes i alla klasser, analyserades, sammanställdes och återkopplades till rektorer och individuellt till lärarna i en feedbacksituation med insikt, reflektion och lösningsfokus.

En feedback vi fick: *"Den gemensamma ingången med aktivt deltagande upplevdes som kreativ, eftertänksam, konkret och precis"* Rektor Cecilia Dufwa

2010 – 2014

Konsult, Coach och Mental Tränare för Mentor AB i Gävle

Malmö

Jag rekryterades som oberoende konsult för marknadsföring av och operativt arbete ute hos kunder med Självcoachingsprogrammen på ledar-, medarbetar- och rehabiliteringsnivå. Jag har ordnat och genomfört frukostmöten i syfte att informera om Mentor AB:s Självcoaching-program.

2010 – 2014

Jobbcoach för Jensen Education och Mentor AB i Gävle

Malmö

På uppdrag av Jensen Education och Mentor Gävle AB coachade jag i jobbcoachning upphandlat av Arbetsförmedlingen. Mentor Gävle AB:s självcoachingsprogram för arbetssökande användes med framgång i företagets jobbcoaching. 40% av mina deltagare fick anställning, övriga kom en bra bit på vägen mot anställning och hade flera vägar att gå när den tidsbestämda insatsen (enligt avrop) avslutades. I utvärderingarna var deltagarna mycket nöjda med min coaching. Genomsnittsbetyg 4.6/5.

2002 – 2010

Skolkurator Bergaskolan år 6-9 Malmö Stad

Malmö

Som skolkurator fungerade jag som rådgivare till rektor och lärare, samordnare, kontaktperson med olika myndigheter och utförde psykosocialt behandlingsarbete med elever och klasser. Syftet var att eleverna skulle må bra samt att uppnå bra relationer i klassen och i förhållande till lärarna för studiero och optimal inläring. Med min helhetssyn som auktoriserad socionom kunde jag höra och se och lyfta fram förhållanden och processer i verksamheten så att skolmiljön blev gynnsam för både elever och personal. Jag anlätades av Socialhögskolan i Lund som handledare för socionomstuderande under den terminslånga obligatoriska praktiken.

1996 – 2002

Socialekreterare Södra Innerstaden, Malmö Stad

Malmö

Som socialekreterare utredde och bedömde jag barns och ungas hjälpbehov. Jag var under en tid även på Vuxenheten och arbetade med personer med beroende och missbruksproblem.

1995 – 1997

Forskningsassistent på Socialhögskolan, Lunds Universitet

Lund

På deltid bedrev jag självständigt forskningsarbete med deltagande observationer av arbetsgrupper och analys av dessa. Jag ledde dialog för att klargöra och diskutera vad resultaten

innebar för respektive observerad grupp. Genom mitt empatiska sätt kunde arbetsgrupperna ta till sig informationen, reflektera, diskutera och få värdefulla insikter.

1987 – 1995

Socialsekreterare/Projektledare Centrumdistriktet, Malmö Stad

Malmö

Socialsekreterare

Under flera år utredde jag ekonomiskt bistånd samt utredde barn och ungas behov enligt socialtjänstlagen.

Projektledare/socialsekreterare

Jag var med och byggde upp och drev under fyra år ett kvinnohus för ensamstående mammor som uppbar långvarigt socialbidrag. Verksamheten bestod av individuell behandling, daglig praktisk verksamhet, samhällsundervisning samt relevanta studiebesök.

Jag byggde upp och hade ett nära samarbetade med Arbetsförmedlingens handläggare i ett projekt för arbetslösa. Insatserna var behandlingssamtal, utredande samtal, yrkes- och studievägledning samt praktisk hjälp i arbetssökandet.

I ett ungdomsprojekt arbetade jag och en arbetsförmedlare med gruppaktiviteter och individuella samtal. Aktiviteter som ungdomarna deltog i var: personlig utveckling för att stärka de unga, ge dem arbetsmarknadskunskap och kompetens i att söka arbete samt träning i att skriva CV och personligt brev.

1985 – 1986

Flyktingsekreterare

Skurup

Som pionjär byggde jag under två år upp och drev kommunens flyktingmottagande. Arbetet innefattade allt från att inreda lägenheter, hantera försörjningsstöd och att utföra olika behandlingsinsatser samt att undervisa om det svenska samhället och informera samhället om flyktingar.

FÖRELÄSNINGAR OCH WORKSHOPS

2010 – tar uppdrag

Jag är en anlitad föreläsare för *Transfer Syd*, idag ombildat till *Ungas Möjligheter*, i ämnen som rör person-, team- och ledarutveckling. Ämnen kan vara självledarskap, vad är empati/medkänsla, skillnader? självempati, empati för andra, Mental träning och Mindfulness, stresshantering, konflikthantering och kamratskap samt av mitt intra- och entreprenörskap. Omdömen hittills är 8.8/10.

Föreläsningen "Magnetiska mål" på *Jansäter kommunikationsbyrå* handlade om Mental Träning och betonade betydelsen av att fundera över sina mål och att skapa mål på rätt sätt så att de ökar vår motivation och kraft.

Föreläsningen "Kvinnor med SMAK vågar mera!" drog fullt hus med 60 deltagare på *Studieförbundet Vuxenskolan*. Ämnet var Framgångsfaktorer som bäddar för välbefinnande och framgång i livet, både privat och i arbetslivet. Jag gav konkreta tips och verktyg till äkta förändring.

Som *ambassadör för kvinnors företagande* på uppdrag av regeringen genom Tillväxtverket inspirerade jag kvinnor att starta, driva och utveckla egna företag. Jag hade enskilda

mentorssamtal samt höll ett 15-tal föreläsningar. Syftet var att synliggöra och främja kvinnors företagande. Omdömen på dessa föreläsningar och mentorsträffar var 4,3/5. Jag föreläste för värdelever i andra årskursen på Consensum gymnasieskola. Innehållet gav inblick i både verbal och icke verbal kommunikation och om relationen till sig själv och mellan människor. Teori och övningar varvades för bästa inläring.

UTBILDNING

1993 – 1995

Magisterutbildning i Socialt arbete inklusive inriktning om det finns

Socialhögskolan, Lunds Universitet

Jag lärde mig fördjupat socialt arbete med individ, grupp och organisationsutveckling samt fick en forskningsförberedande grund. Jag gjorde deltagande observationer, djupintervjuer med personal, presenterade materialet samt analyserade detta. Resultaten redovisades i min Magisteruppsats "Mötet - En förutsättning för Socialtjänsten", en studie av gruppprocesser i två socialarbetargrupper.

1981 – 1985

Socionomutbildning social linje

Socialhögskolan Lunds Universitet

Tvärvetenskaplig utbildning med fokus på socialt arbete. Socialt behandlingsarbete, psykologi, sociologi, juridik, statskunskap, statistik. Min fördjupningsinriktning var socialt behandlingsarbete med individer och familjer.

HÖGSKOLEKURSER

- Basmedicinsk utbildning motsvarande 30 hp, Bröderna Tranbergs Institut, 2018 - 2020
- Certifierad Mental Coach, Skandinaviska Ledarhögskolan (SLH), 2008 – 2010
- Licensierad Mental Tränare 75 hp, Skandinaviska Ledarhögskolan (SLH), 2006 – 2008
- Projektledningskurs 15 hp, Malmö Högskola, 2000 – 2001

KURSER

- Kraniosakral terapeututbildning, Bröderna Tranbergs Institut, 2018 - 2020
- Mindfulness i naturen, Mindfulnesscenter, dr Ola Schenström
- Mindfulness och Medkänsla med sig själv och andra, Mindfulnesscenter, dr Ola Schenström, 2019
- Mindfulness på arbetsplatsen, Mindfulnesscenter, dr. Ola Schenström, 2018
- Mindfulnessinstruktör, Mindfulnesscenter, dr. Ola Schenström, 2017
- Diplomerad Avspänningspedagog/Stresscoach, Skandinaviska Ledarhögskolan (SLH), 2002 – 2003
- Diplomerad NLP practitioner (neurolingvistisk programmering) (ICNLP) Skandinaviska Ledarhögskolan (SLH) 2003

- Gruppleदारutbildning COPE-föräldrautbildning, Barnpsykiatriska kliniken i Malmö, 2002
- Grundutbildning i lösningsfokuserad korttidsterapi på systemteoretisk grund, Malmö Stad - ALINEA, 1997

DATORKUNSKAPER

- Microsoft Office

SPRÅKKUNSKAPER

- Svenska utmärkt i tal och skrift
- Engelska - goda kunskaper i tal och skrift
- Franska - baskunskaper
- Tyska - förstår en del

FÖRTROENDEUPPDRAG & UTNÄMNINGAR

- Suppleant som revisor i Videdals GIF 2014 - 2016
- Årets småföretagare 2014, i Malmö samt tog en tredje plats nationellt, utsedd av Mitt Företag.com 2014
- Suppleant i Malmö konståkningsförening MKK 2013 - 2014
- Suppleant i Företagarna Malmö 2017 - 2018
- Ambassadör för kvinnliga företagare, utsedd av Tillväxtverket 2011-2014

Referenser erhålls på begäran