



# Marie Märestad

Egen företagare och hälsopedagog

CV

30 maj 2018

## Anställningar

### ML-Hälsa 2013-Nu

Egenföretagare med inriktning friskvård. Nu arbetar jag med konceptet "personlig träning i hemmet", samt bootcamp i Spånga. Inför sommaren startade jag ett 10 veckors program "kom i form till sommaren" där fokus ligger på viktnedgång med FATREX metoden.

Vidare är jag friskvårdsansvarig på Itri Service AB, där jag ansvarar för årliga hälsoenkäter samt coachning av personal.

Se nedan för övriga konsultuppdrag under åren.

### KursHuset i Stockholm AB Jan 2017-Nu

Anställd som stress & hälsopedagog. Sedan start handleder jag chefer och medarbetare på ett större företag inom stresshantering. Jag är kursledare för två öppna kurser "personlig effektivitet, självkontroll" samt en åtta veckors kurs i "mindfulness i arbetet".

Vidare föreläser jag om stress och mindfulness samt är friskvårdsansvarig för ett mätverktyg från Firstbeat där jag coachar kunderna till bättre hälsa, kondition och välbefinnande.

### Coor Service Management AB, 2003-2011

Jag har haft olika tjänster under åren. Började som administratör, fortsatte sedan som arbetsledare för en konferensavdelning, gruppchef för reception & konferens, slutligen som platschef och ansvarig för uppstart av ny serviceleverans till IT företag i Solna. Där mitt uppdrag var att leda och utveckla arbetsplatservice.

## Konsultuppdrag

### Niana AB, Hälsocoach, gruppträningsinstruktör och personlig tränare

Period: 2014-Nu

Uppdrag:

- Ansvarig för en pågående friskvårdsgrupp på arbetsmarknadsinsatser i Rinkeby (vi berör alla ämnen inom hälsa)
- Kontorsträning för rygg, nacke och axlar på SEB på Sergels torg och i Rissne
- HIIT pass- 30 min högintensivträning på SEB i Rissne
- Corepass på Electrolux

- Guidade meditationer på Electrolux i Stadshagen och SEB i Rissne
- Coachning med tester på Nasdaq i Stockholm
- Mindfulness föreläsning på trafikkontoret i Stockholm

### **Kurshuset i Stockholm AB, Stress/hälsopedagog**

Period: 2014–2016

Uppdrag:

- Handledning i stresshantering
- Kursledare ”mindfulness i arbetet”,
- Föreläsningar om stresshantering

### **Erikssunds EI AB, Hälsocoach**

Period: 2013–2015

Uppdrag:

- Hälsocoachning med fysiska tester; mätning av syreupptagningsförmåga på ergometercykel, kropps & rörelseanalys
- Workshops i stress, ergonomi, fysisk aktivitet & kost

### **AF- Elteknik, Hälsocoach och tränare**

Period: 2013–2015

Uppdrag:

- Hälsocoachning med fysiska tester; mätning av syreupptagningsförmåga på ergometercykel, kropps & rörelseanalys
- Gruppträningspass

### **Belisol AB, Gruppträninginstruktör**

Period: 2015-Nu

Uppdrag:

- 1 pass per vecka, olika upplägg som rörlighetsträning, tabata, cirkelträning

### **Happy You i Spånga, Yoga och Qigong**

Period: 2015–2017

Uppdrag:

- Qigongklasser
- Yin yoga klasser

# Utbildningar/kurser

## **Dipl. rådgivare i psykologi & friskvård, 2 år**

**Utbildare:** Sandströms Psykologi och friskvård

**Period:** 2011–2013

## **Transaktionsanalys, 101 grundutbildning (personlighetsteori)**

**Utbildare:** Sandströms Psykologi & Friskvård (ingår i kursen ovan)

**Period:** 2011–2013

## **Diplomerad FaR-ledare, barn och ungdom, vuxna**

**Utbildare:** SISU idrottsutbildarna

**Period:** 2015

## **Lic personlig tränare och träningsinstruktör.**

**Utbildare:** Safe education

**Period:** 2012- 2013

## **Grundkurs i motiverande samtal**

**Utbildare:** Contar- proffs på samtal

**Period:** 2013

## **Diplomerad Qigonglärare, nivå 1 och 2**

**Utbildare:** Qigong Akademien

**Period:** nivå 1 2013-2014, nivå 2 2017-2018

## **Yin Yoga Teacher Training, 50 tim**

**Utbildare:** Sofie Ringsten, Happy Budda Yoga studio

**Period:** 2015

## **Certifierad i Extended Disc (beteende och kommunikation)**

**Utbildare:** Kurshuset i Stockholm

**Period:** 2016