



Marie Märestad

Handledare inom stress och trauma

CV

1974-05-13

10 okt 2019

Anställningar

ML-Hälsa, 2011 -Nuvarande

Konsult som hälsopedagog, motivationsföreläsare, handledare inom stresshantering och trauma samt mental träning

KursHuset i Stockholm AB, Jan 2014 – Dec 2018 60%

Marie är anställd som Stress & hälsopedagog.

Anställningen innebär handledning av chefer och medarbetare på företag inom stresshantering och mental träning

Kursledare för två öppna kurser "personlig effektivitet, självkontroll" samt åtta veckors kurser i "mindfulness i arbetet".

Vidare föreläsningar om stress och mental träning

Coor Service Management AB, 2003-2011

Marie 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 på ett IT företag i Solna. Uppdraget var att leda och utveckla arbetsplatsservice.

- Platschef på EDB inom arbetsplatsservice
- Gruppchef för konferens och receptionsservice på Pharmacia Up John
- Arbetsledare konferensavdelning Pharmacia Up John
- Administratör Pharmacia Up John

Föräldraledig mellan 2008–2011

Arbetslivserfarenhet, Urval av uppdrag

Rinkeby/Kista Arbetsmarknadsinsatser Stadsdelsförvaltning

Period 2017- Pågående

Uppdrag Friskvårdsgrupp för ungdomar och vuxna

Workshops om stress, mental träning, återhämtning, kost, fysisk aktivitet och smärthantering och mindfulness.

Individuell behandling- kvinna med ångest och social fobi

Försvarmakten, Stockholm

Period: Pågående

Uppdrag: Enskild stresshantering

FIS Global

Period 2019, maj-juni

Uppdrag:Handledning stresshantering och mental träning

Försvarmakten, Stockholm

Period 2019, maj

Uppdrag: Föreläsning om mental träning

Sweco

Period: Pågående

Uppdrag: Föreläsningar

Mental träning, Stress, fysisk aktivitet, motivation och kost

DISCE

Period: 2019, maj

Uppdrag: Speed hälsocoaching

Riksdagen på Rosendal

Period 2019, maj

Uppdrag: Föreläsningar om mindfulness

Itri Service AB

Period: 2015- 2018

Uppdrag: Hälsocoach

Individuella coachsamtal, ergonomisk rådgivning, mental träning

OCAB

Period: 2017

Uppdrag Föreläsning om stress

Ahlsell

Period: 2015-2017

Uppdrag: Individuell handledning (stresshantering för personer som ligger i riskzonen för utmattning)

Erikssunds EI AB

Period: 2013–2015

Uppdrag: Hälsocoach

Mätning av syreupptagningsförmåga på ergometercykel, kropps & rörelseanalys, motiverande samtal samt workshops i stress, ergonomi, fysisk aktivitet & kost

AF- Elteknik

Period: 2013–2015

Uppdrag: Hälsocoach

Hälsosamtal med fysiska tester på personalen om ca 70 anställda.

Mätning av syreupptagningsförmåga på ergometercykel, kropps & rörelseanalys, samt personlig träning och gruppträningspass

Utbildningar/kurser

Stress & Trauma-modellen för beroendebehandling

Utbildare: Stefan Sandströms Psykologi och friskvård
Period: 2018

Dipl. rådgivare i psykologi & friskvård, 2 år

Utbildare: Sandströms Psykologi och friskvård
Period: 2011–2013

Grundkurs i motiverande samtal

Utbildare: Contar- proffs på samtal
Period: 2013

Lic personlig tränare och träningsinstruktör, 1 år

Utbildare: Safe education
Period: 2012- 2013

Mental tränare

Utbildare: Skandinaviska ledarhögskolan
Period: Pågående

Mindfulnessstränare

Utbildare: Skandinaviska ledarhögskolan
Period: 2016

Certifierad i Extended Disc (beteende och kommunikation)

Utbildare: Kurshuset i Stockholm
Period: 2016

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

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 Buddha Yoga studio
Period: 2015