

Konsultbeskrivning

● Sophie Hedberg, Partner, Executive Coach

Sophie är en mycket uppskattad coach och ledarutvecklare för både chefer och medarbetare med särskilt fokus på att hantera stress och ohälsa. Målet är att skapa långsiktig hållbar framgång för både individ och organisation. Kärnan i coachingen består av att utveckla det inre ledarskapet med hjälp av Mindfulness och Emotionell intelligens (EQ), enligt modern forskning och neurovetenskap och i linje med Googles ledarprogram "Search Inside Yourself". Hon har tillsammans med sina kunder uppnått mycket goda resultat vad gäller topprestationer med bibehållen god hälsa.

Förutom 10 års erfarenhet av coaching och personlig utveckling har Sophie även 15 års erfarenhet från kommunikationsbranschen. Hennes roller har främst varit som seniorkonsult, interninformationschef samt kundansvarig projektledare för en rad globala varumärken.



Exempel på uppdrag

- Coach sedan 2007 för ledare och medarbetare inom en rad olika branscher, bland annat hos SSAB, Ikea, Day Birger et Mikkelsen, Danske Bank.
- Globala och lokala kommunikationsuppdrag hos ledande varumärken som Procter & Gamble, Adobe, Apple, Swedbank.
- Globalt internt förändringsarbete på ledargrupp- och individnivå hos Atlas Copco, med fokus på förbättrad kommunikation i alla led.

Exempel på tjänster

- Executive coaching
- Ledarutveckling
- Medarbetarutveckling
- Coachande ledarskap
- Karriärutveckling
- Kommunikation & Beteendestilar
- Mindfulness & Emotionell intelligens

Utbildningar , kurser samt certifikat

- Fil Kand Internationell medie- och kommunikationsvetenskap vid Uppsala Universitet samt California State University San Francisco, 1998.
- Internationell Coachcertifiering, PCC, Academy for Coaching Excellence 2016.
- Internationell Coachcertifiering ACC, 2007.
- 3-årig utbildning i samtalsterapi med inriktning Psykosyntes, Huma Nova, 2007.
- Instruktörsutbildning, Mindfulnessbaserad Stressreduktion (MBSR) hos Sverigehälsan, kopplad till Center for Mindfulness University of Massachusetts Medical School, 2011.
- Certifierad handledare Roche Martin Emotional Capital Report (ECR 360).
- Poppius Journalistskola, 2001.

Övrig relevant arbetslivserfarenhet

- Interninformationschef Previa AB
- Gruppledarerfarenhet från en rad ledande PR-byråer
- Kundansvarig projektledare och seniorkonsult Springtime AB
- Kommunikationskonsult hos Porter Novelli PR i San Francisco
- Konsult, utbildare och coach sedan 2007