



Anita Rahbek Trust

Cand. Pæd. i Pædagogisk Psykologi
BSc i Uddannelsesvidenskab
Socialrådgiver

Mere end 20 års bred socialfaglig praktisk erfaring,
kombineret med den allernyeste viden
om trivsels-, udviklings- og motivationsprocesser.

✉ anitatrust@icloud.com

☎ 61708670

📍 Borgvold 21, St. Tv.
8260 Viby J

KVALIFIKATIONER

- **Viden om didaktik og undervisning:** Omfattende viden om didaktiske principper og undervisningsmetoder, samt viden om at udvikle og implementere effektive undervisningsstrategier.
- **Relationskompetence:** Stærke færdigheder inden for relationskompetence, hvilket er afgørende for at opbygge tillidsfulde og givende samarbejdsrelationer med både studerende og kolleger.
- **Tværfagligt samarbejde:** Evnen til at indgå i tværfagligt samarbejde med kolleger og samarbejdspartnere, med en positiv, nysgerrig og respektfuld tilgang.
- **Analytisk og kritisk tænkning:** Evnen til at arbejde analytisk og identificere mønstre på forskellige niveauer for at informere og forbedre pædagogiske indsatser.
- **Evaluering:** Færdigheder i at evaluere undervisningsmetoder, materialer og ressourcer for at sikre, at de opfylder læringsmålene.

UDDANNELSER

2020-22:

Kandidat i Pædagogisk Psykologi, Aarhus Universitet

- **Speciale i hvordan man fremmer trivsel og mental sundhed på enkle måder,** og på den baggrund fremmer menneskelig læring, udvikling, handlekraft og vedholdenhed.
- **Pædagogiske færdigheder:** Evnen til at udvikle og implementere pædagogiske strategier og metoder, der fremmer effektiv læring og studerendes engagement.
- **Viden om relationskompetence:** Et solidt kendskab til, hvordan man opbygger og vedligeholder positive og givende læringsrelationer mellem undervisere og studerende.
- **Gruppedynamik:** Forståelse for gruppedynamik og samarbejde, hvilket er afgørende for at facilitere effektive læringsgrupper. Herunder evnen til at formidle svære budskaber på en nænsom, men tydelig måde.
- **Undervisningsplanlægning:** Evnen til at planlægge undervisningsforløb, herunder at fastsætte mål, udvikle læseplaner og vælge egnede undervisningsressourcer.

2013-16: BSc i Uddannelsesvidenskab, Aarhus Universitet

- **Forståelse for uddannelsesprocesser:** En dyb forståelse af de teoretiske, praktiske og pædagogiske aspekter af uddannelsesprocessen, herunder metoder og læringspsykologi.
- **Pædagogiske færdigheder:** Evnen til at udvikle, planlægge og levere undervisningsmateriale og aktiviteter, der er effektive og engagerende.
- **Analytiske evner:** Færdigheder i at analysere og evaluere uddannelsesforløb og identificere områder til forbedring.
- **Kendskab til uddannelsespolitik:** Forståelse for uddannelsespolitik og -lovgivning, især på nationalt og regionalt niveau, samt evnen til at tænke kritisk om uddannelsesudfordringer og foreslå løsninger baseret på evidens og analyse.

1996-99: Socialrådgiveruddannelsen, Aarhus

- **Systemisk familiearbejde,** herunder gruppeforløb, parterapi, flerfamilieterapi og børne- og ungesamtaler.
- **Tværfagligt samarbejde** med en bred vifte af forskellige faggrupper, samt mødeledelse.
- **Helhedssyn** med blik for vigtigheden af at inddrage forskellige perspektiver og faglighed med henblik på at sikre den bedste løsning.

KOMPETENCER

- **Problemløsning:** Evnen til at identificere udfordringer i undervisningen og udvikle innovative løsninger for at forbedre undervisningen og læringen.
- **Kommunikation:** Dydighed i kommunikation, herunder evnen til at formidle svære budskaber på en nænsom, men tydelig måde.
- **Kreativitet:** Evnen til at tænke kreativt og innovativt for at udvikle nye undervisningsmetoder og tilgange.
- **Fællesskabende:** Relationsstærk og fællesskabende.
- **Procesfacilitering:** Processtærk; åbensindet og lyttende samt anvender forskelligheder som en styrke.
- **Projektstyring:** Både procesorienteret og resultatfokuseret. Jeg er god til at igangsætte samt får tingene i mål.
- **Mentor- og vejledningskompetencer:** Erfaring med rollen som mentor eller vejleder for kolleger og studerende.
- **Teknologifærdigheder:** Kyndighed i brugen af moderne teknologi og undervisningsværktøjer, herunder online platforme og digitale ressourcer.
- **Godt kollegaskab:** Glad, energisk, nærværende, lyttende og god til at samarbejde.

ARBEJDSERFARING

Mine erfaringer indenfor det socialfaglige felt strækker sig over snart 25 meget varierede og spændende år, som her for overskuelighedens skyld er beskrevet kortfattet. Et mere detaljeret CV kan selvfølgelig fremsendes, hvis det ønskes. Eller ses på LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/anita-rahbek-trust-b757a814/>


2018 - Fortsat: **Selvstændig, Trust Yoga & Trivsel/ Rahbek & Schilder Undervisning, workshops, procesfacilitering mm.**

- Trivselsforløb for virksomheder med et psykofysiologisk afsæt for fremme af trivsel og mental sundhed - metoder, som også virker for psykisk sårbare.
- Undervisningsforløb for psykisk sårbare unge, med henblik på at fremme trivsel og handlekraft.
- Foredrag om hvordan man styrker trivsel og mental sundhed.
- Udarbejdelse af undervisningsmateriale af forskellig art.
- Undervisning i Yoga & Mindfulness - forskellige målgrupper; Unge, midaldrende og gamle.
- Forfatter til bøgerne "Trivsel & tankekraft" og "Den Lille Yogabog".

2017-2021: **Procesfacilitator og Underviser på Fremtidsfabrikken, Tilbudsafdelingen, Jobcenter Odder**

- Selvværds- og mestningsforløb for psykisk sårbare unge under 30 år, hvor jeg tilrettelagde og varetog alle dele af forløbet.
- Undervisning i at skabe handlekraft gennem personlig udvikling, ved at opbygge og styrke deltagernes handleressourcer og handlekompetencer.
- Viden om, hvordan trivsel og mental sundhed styrkes.
- Udarbejdelse af undervisningsmateriale af forskellig art.
- Vejlednings- og mentorfunktion.

 **2010 - 2017: Procesfacilitator, Kursusleder, Underviser**
Ansættelse hos hhv. JobInPlace, Kompetencehuset Ramsdal, Samfocus og Falck Healthcare/Quickcare.

 **1999 - 2010: Familie- og ungerådgiver, Familiebehandler.**
Ansættelse hos Familieværksted Vest, Aarhus Kommune, samt Familieafdelingerne i hhv. Vejle, Aarhus Nord og Hedensted Kommune