

**PERSONLIGE OPLYSNINGER**

Navn: Susanne Hovmand-Lyster  
 Adresse: Kildebakkevej 4, 4200 Slagelse  
 Telefon: 53834396  
 Mail: info@hovmand-lyster.dk

Alder: 61  
 Civilstand: Gift  
 Børn: 2 sønner på 28 og 31 år

**ØVRIGT**

Fritidsinteresser: Familie, hus, hund, camping og kirkeligt socialt arbejde  
 Sprog: Dansk: Modersmål  
 Engelsk: Flydende i skrift og tale

**NUVÆRENDE BESKÆFTIGELSE**

**Selvstændig  
 coach og  
 professionel  
 støtteperson  
 §54.1**

Som coach tilbyder jeg stresscoaching, samt livgivende samtaler. Se mere under de enkelte punkter på min hjemmeside. [www.hovmand-lyster.dk](http://www.hovmand-lyster.dk)

Maj 2015 -

Som § 54.1 støtteperson arbejder jeg med støttende forældresamtaler i forhold til at have et barn anbragt uden for hjemmet. Formålet med støtten er at skabe den bedst mulige anbringelse for barnet og støtte forældrene i fortsat at være forældre for deres barn, selvom de ikke deler hverdagen med barnet.

**TIDLIGERE ERHVERVSERFARING**

**Jobrådgiver ved  
 Jobcenter  
 Kalundborg**

Januar 2012 –  
 maj 2015

Arbejdsopgaver  
 Arbejdede med jobparate kontanthjælpsmodtagere over 30 år. Afholdelse af jobsamtaler med henblik på støtte til tilbagevenden til arbejdsmarkedet, herunder hjælp til at opkvalificering af kompetencer, afdækning af eventuelle barrierer og hjælp til at overvinde disse, samt skabe kontakt til mulige arbejdsgivere via oprettelse af virksomhedspraktik eller løntilskudsjob. Administrative opgaver i forbindelse med ovenstående.

**Beskæftigelses-  
 konsulent ved  
 Jobcenter  
 Kalundborg**

Marts 2011-

Arbejdsopgaver  
 Planlægning og gennemførelse af undervisningsforløb for A-dagpengemodtagere, som var i intensiv aktivering. Forløbet tilbød individuel coaching, hjælp til udarbejdelse af opfordrede og uopfordrede ansøgninger, samt CV og sigtede mod ordinær beskæftigelse, virksomhedspraktik eller job med løntilskud.

<p>januar 2012  <b>Konsulent på  Midtsjællands  Kursuscenter</b>  2008 – feb. 2011</p>	<p>Endvidere afholdt jeg jobsamtaler og udarbejdede jobplaner.  Ansæt som konsulent/coach/mentor ved Midtsjællands Kursuscenter, som udførte ”Anden Aktør”- opgaver for Jobcentre på hele Sjælland samt for private og offentlige virksomheder.</p> <p>Arbejdsopgaver  Planlægning, gennemførelse og evaluering af afklaringsforløb for ledige, kontanthjælps- og sygedagpengemodtagere. Endvidere udarbejdelse af undervisningsmateriale og undervisning inden for områder som stresshåndtering, ledighedsidentitet, sorgbearbejdning i forbindelse med andre tab end dødsfald, herunder arbejdsløshed, kronisk sygdom og tvangsfjernelse af børn.  Endelig har jeg arbejdet som støtteperson efter servicelovens § 54.1 for forældre med børn anbragt uden for hjemmet.</p>
<p><b>§ 54.1  Støtteperson</b>  2008 – fortsat</p>	<p>Arbejdsopgaver  Støttende forældresamtaler i forhold til at have børn anbragt uden for hjemmet. Formålet med støtten var at skabe den bedst mulige anbringelse for barnet og støtte forældrene i fortsat at være forældre for børnene, selvom de ikke delte hverdagen med dem.</p>
<p><b>Souschef</b>  2006 – 2008</p>	<p>Institut for Diakoni og Sjælesorg  Souschef med personaleledelse, sorg- og kriseterapeut, samt coach.  Arbejdsområder</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Samtaler med sorg – og kriseramte</li> <li>• Coaching</li> <li>• Undervisning indenfor gruppeproces, anvendt psykologi, sorg, samt kommunikation.</li> <li>• Eksterne kurser og foredrag indenfor: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ ”Stresshåndtering.”</li> <li>○ ”Hvad kan jeg bruge dét til?” Om betydningen af sorgbearbejdning i forbindelse med kronisk sygdom med særlig fokus på udvikling af kompetencer til håndtering af kommende tab og reducere smerter.</li> </ul> </li> </ul>
<p><b>Underviser,  samt sorg- og  kriseterapeut</b>  2001 - 2006</p>	<p>Institut for Diakoni og Sjælesorg  Underviser mm. med følgende arbejdsområder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Administration af efteruddannelse.</li> <li>• Undervisning i gruppeproces, psykologi og arbejdspsykologi</li> <li>• Vejledningssamtaler med kursister</li> <li>• Samtaleforløb omkring sorg og krise</li> <li>• Projektleder og fundraiser på projekter om: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sorggrupper for børn og unge</li> <li>○ Gruppe for skilsmisseramte børn og unge</li> <li>○ Tabs - og udviklingsgruppe for mennesker med kronisk handicap</li> </ul> </li> </ul> <p>Omdrejningspunktet for de forskellige projekter har været at undersøge hvilke ressourcer, der frigives hos den enkelte ved en vellykket sorgbearbejdning også i relation til andre tab end dødsfald.  Jeg har i hele min ansættelsesperiode modtaget supervision på mine samtaleforløb og undervisning.</p>
<p><b>Kostskolelærer</b>  1985 - 1990</p>	<p>Ankerhus Husholdningsskole  Kostskolelærer i fagene kropsbevidsthed, afspænding, personlig udvikling, ergonomi, samt tværfaglig temaundervisning. Der ud over var</p>

jeg kontaktperson for kostelever med særlige udfordringer.

**Underviser på  
aftenskole**  
1985 - 1994

Undervist på diverse aftenskoler i afspænding, kropsbevidsthed og massage.

## UDDANNELSE OG KURSER

---

2019	Stressbehandlingskonference på Københavns Universitet
2018	2 dages kursus i Compassion Fokuseret Terapi på Kompetencecenter for Psykoterapi, Stolpegården.
2018	Kost og stress. 30 dages forløb hos Stabiltblodsukker.dk
2018	Moderne Smertevidenskab. 2 dages kursus hos Smertevidenskab.dk
2017	Stressbehandlingskonference på Københavns Universitet
2017	Indre ro med Hjertekohærens. Gruppeforløb hos Sensitiv Balance
2016	Kursus: Fra Selvkritik til selvaccept hos Sensitiv Balance
2015	2 dages grundkursus hos PS Foreningen som professionel støtteperson
2014 - 2015	Stresscoach fra Forebyg Stress.
2013 - 2014	Kommunom fra Center for Offentlig kompetenceudvikling
2013	Pædagogisk diplommodul: Udviklingspsykolog
2012	Pædagogisk diplommodul: Kognition- og neuropsykologi
2011	Pædagogisk diplommodul: Pædagogisk viden og forskning
2008	Viden-Iværksætterkursus, Erhvervs- og Videncenter, Vestsjælland
2008	1-årig systemisk coach-uddannelse, Professionshøjskolen Metropol (tidl. Danmarks Forvaltningshøjskole)
2006-07	Grundlæggende ledelse fra Tietgen Skolen, Odense
2003	Stressmestring fra BodyNamic International
2001 - 2002	Diakon med sjælesørgerisk kompetence fra Institut for Diakoni og Sjælesorg
2001	Sjælesørger fra Institut for Diakoni og Sjælesorg
1997 - 2001	Voksenunderviser kombineret med 3 linjefag: Engelsk, historie og kristendom fra Holbæk Seminarium
1996-1997	VUC Slagelse. HF i samfundsfag. IT-kørekort, samt engelsk 10. klasse
1994 - 1995	Afspændingsstuderende på Skolen for Kropsterapi og Afspænding Forløbet afbrudt pga. sygdom (EDS)

---

- 1993 Foundation training/1-årig fra BodyNamic International
- 1993 Transaktionsanalyse "101"/Skolen for psykoterapi, Albertslund
- 1984 - 1988 Deltaget i forelæsningsrækker på Folkeuniversitet i København  
Inden for humanistiske fag
- 1983 - 1987 Deltaget i en lang række af kurser inden for afspænding,  
kropsbevidsthed og massage.

---

## FRIVILLIGT ARBEJDE

---

2005 - 2016	Frivillig ved Sct. Peders Kirke, Slagelse
1996 - 1999	Redigering af skoleblad på Munke Bjergby Skole herunder kontakt til presse, samt medarrangør af forskellige aktiviteter på skolen i samarbejde med lokalsamfundet.
1984 - 1986	Arbejdet på Grevinde Danner Stiftelsen som rundviser og foredragsholder

---

## ANDET

---

1990 - 1994	Hjemmearbejdende småbørnsforælder.
-------------	------------------------------------

---

## PERSONLIGE EGENSKABER

---

- Analytisk og engageret
- Empatisk og god til at lytte
- God til at planlægge, følge op og afslutte
- Struktureret og ordentlig
- Sætter en ære i at overholde deadlines
- Hjerte for det ramte menneske
- Initiativrig og livsglad
- Kreativ problemløser og omhyggelig
- Ligevægtig og optaget af meningsfuld grænsesætning
- Vedholdende også når processen "snegler sig af sted"
- Trives med at samarbejde med mange forskellige slags mennesker