

C. V.

Bo Heimann Larsen
(født 28. januar 1971)



”Jeg beskæftiger mig med udvikling af mennesker.

Det er menneskesindets muligheder for nye indsigter, erkendelser og færdigheder, der interesserer mig mere end noget andet.

Derfor er det altid omdrejningspunktet for mig – uanset om det er i rollen som coach, underviser, journalist eller forfatter.”

Bo Heimann Coaching & Communications
Dagmarsgade 39, 3th
DK - 2200 København N
Tlf. +45 20 83 85 88
mail@boheimann.com
www.boheimann.com

ERHVERVS-KOMPETENCER

Undervisning/kursusledelse

Stor erfaring med undervisning/planlægning af workshops i bla. personlig power, assertion, coaching, forhandling, konfliktløsning, stresshåndtering, enneagrammet, meditation, pressehåndtering og NLP. (fra div. egne kurser, kurser i regi af Learn2Lead og DIEU og intern undervisning i Sonofon. Herunder også erfaring med foredrag i forbindelse med forfatterskab).

Ledere og medarbejdere fra virksomheder som Coloplast, Novo Nordisk, Nykredit, Nycomed, Arla Foods, TDC, Novozymes og Lundbeck kender Bo Heimann som coach og underviser på bl.a. DIEU's coachuddannelse og kurset Power2Influence i regi af Learn2Lead..

Coaching/personlig sparring

Erfaring med personlig coaching af erhvervsledere og medarbejdere

- regulære 1:1 coachingsessions
- coaching ifm. kurser/uddannelser i coaching, personlig power, forhandling, konflikthåndtering mv. (både i eget regi og i regi af Learn2Lead og DIEU).
- som pressechef i Sonofon (igennem 4,5 år sparringspartner for Sonofons direktion og medarbejdere mht. opgaver og problemstillinger inden for ledelse, pressehåndtering og kommunikation).
- presse-/budskabstræning på kamera.
- Eksistentiel coaching/terapi (på baggrund af uddannelser i NLP og psykot-

Ledelse

Ansvar for fire medarbejdere som konstitueret kommunikationsdirektør i Sonofon – daglig ledelse, coaching, medarbejdersamtaler og budgetansvar. Herunder deltagelse i direktions- og samarbejdsudvalgsmøder.

Strategisk kommunikation.

Arbejde på direktionsniveau i Sonofon og Valør & Tinge (i dag fusioneret med Publicis) med kommunikation og presse-arbejde som integreret del af virksomhedens arbejde med branding, CSR, corporate values og corporate compliance.

Journalistik og praktisk kommunikation.

Bred erfaring fra dagbladene Aktuelt og Berlingske Tidende med research, kildekritik, skrivning af nyhedsartikler, portrætter, interviews, klummer, baggrundsartikler. Desuden erfaring med artikler til hjemmeside og medarbejderblade etc. fra Sonofon og Valør & Tinge. Herunder også erfaring med udarbejdelse af årsrapporter, workshops, kommunikations-strategier, coaching og samarbejde med design-, PR- og reklamebureauer.

Presse-håndtering

Erfaring med kontakt til journalister og medier, strategier for presse-arbejdet og coaching forud for interviews. Herunder forfatning og placering af debatindlæg, kronikker mv.

ANSÆTTELSER

- 2004 – Selvstændig.
Stifter og ejer af Bo Heimann Coaching & Communications – ekspertise i området personlig coaching/terapi, personlig power, personligt lederskab, procesfacilitering, meditation, pr/journalistik og kommunikation.
Fungerer som personlig coach for mange forskellige slags mennesker. Underviser i personlig power, assertion, forhandlingsteknik, konfliktløsning, kommunikation, coaching, enneagrammet mv. – bla. på kurser i regi af Learn2Lead og DIEU.
- 2004 – 2004 Sonofon.
(jan. – sep.) Konstitueret direktør for Corporate Communications med deltagelse i direktionens møder og samarbejdsudvalg og ansvar for afdelingens fire medarbejdere, dens drift og strategier. Herunder erfaring med kommunikation på tværs af de skandinaviske landegrænser.
- 2000 – 2003 Sonofon.
Presse- og kommunikationsrådgiver. Strategi for nyetableret informationsafdeling, kontakt til presse og offentlighed, coaching forud for interviews, udarbejdelse af interne og eksterne kommunikationsstrategier, årsrapporter, storytelling, corporate social responsibility og brandbuilding.
- 1999 – 2000 Freelance journalistik
- for bl.a. Bonniers (Damernes Verden og Men's Health), Egmont (Alt for Damerne), Valør & Tinge (interview- og skærmtræning), Dansk Artist Forbund (presserådgivning) og AOF (undervisning i journalistik).
- 1998 – 1999 Valør & Tinge (dengang Miljøkommunikation)
Presse- og kommunikationsrådgiver for kunder som bl.a. Apple Computer, Københavns Kommune, Sophus Berendsen og Miljøstyrelsen. Herunder udarbejdelse af grønne regnskaber.
- 1997 Berlingske Tidende.
Nyhedsjournalist (vikariat).
- 1997 Bonniers
(Illustreret Videnskab). Journalist og redaktionssekretær.
- 1995 – 1996 Det fri Aktuelt.
Nyhedsjournalist-elev (18 mdr. praktik – inkl. 6 mdr. på den politiske redaktion på Christiansborg).
- 1993 – 1994 Aarhus Gymnastik Forening (AGF).
Kontraktspiller fodbold. Seks Superliga-kampe og ca. 40 Danmarksseriekampe.

1990 – 1993 Helsingør Idræts Forening (HIF).
Kontraktsspiller fodbold. Ca. 70 divisionskampe.

UDDANNELSER

2008 Systemisk proceskonsulentudd. v. erhvervspsykolog Gitte Haslebo.
1999 – 2003 Psykoterapeut. ID-Terapi v. Ole Vadum Dahl.
1997 – 1998 NLP Practioner og NLP Master Practioner. NLP-Huset i Valby.
1993 – 1997 Journalist. Danmarks Journalisthøjskole i Århus.
1990 – 1993 Studier i filosofi og religionsvidenskab v. KU (uafsluttede).
1986 – 1989 Student fra Helsingør Gymnasium (matematisk-samfundsfaglig).

CERTIFICERINGER

2006 DiSC (Discover)
Spiral Dynamics Level II
2005 Situationsbestemt Ledelse/Extended DISC (Extended DISC)

FORFATTERSKAB

2005 ”OM Shanti” Parzifal Publishing.
2004 ”Hvad er ego?” Aschehoug.
2002 ”Hva´ med selvansvarligheden?” Aschehoug.
2001 ”Sig dog noget, mand!”. Aschehoug.
1997 ”Drømme om Danmark”. Fremad. (bidragende skribent).

SPROGKUNDSKABER

Dansk, engelsk: Flydende i skrift og tale.
Svensk, norsk: Forståelig i skrift og tale.
Tysk: Delvis forståelig i sskrift og tale.

COMPUTERKUNDSKABER

Har arbejdet på både Apple og PC siden 1993, og har derfor et uformelt men stort kendskab til diverse programmer – Word, Quark, Explorer, Outlook, PowerPoint, Excel, PageMaker mv.

DIVERSE

1998 – 2006 Stor rejseaktivitet: Indien fire gange fire uger, USA og Thailand tre uger og Skotland to uger. Desuden ugelange besøg i Rom, Barcelona, Berlin, London, Venedig, Amsterdam, Prag og Istanbul.
1999 Fire Walk (går på glødende kul bogstaveligt talt).
1998 Copenhagen Marathon (3t31min.).
1996 Copenhagen Marathon (3t34min.).

PERSONLIGT

Bor på Nørrebro i København sammen med cand. mag. PR Louise Fjendbo Jørgensen – der i sin virksomhed Yogaliving, underviser i hatha yoga, meditation og stress-management – og sønnen Oskar (født juni 2006).