

---

# KINE ENERSEN

---



POST@MENTALTRENERKINE.NO



95792781



<https://www.linkedin.com/in/kine-enersen-b402a695>

NETTSIDE:

[HTTPS://MENTALTRENERKINE.NO/](https://MENTALTRENERKINE.NO/)

---

## MÅLSETTING

Jeg som mental trener skal bidra til en litt bedre verden!

---

## KOMPETANSE

Jeg vet hva som skal til for at du skal nå de målene du setter deg. Med min personlighet, erfaring og kompetanse kan jeg bidra til at du får et bedre liv!

---

---

## ERFARING

---

### ARENDALE SYKEHUS- SYKEPLEIER STUDENT VIKAR

**JUN.2011- AUG 2011**

Post C er en avdeling for mennesker med spiseforstyrrelser og bipolare lidelser. Her jobbet jeg som miljøvakt og hadde daglig samtaler med pasientene.

### SØRLANDETS SYKEHUS- SYKEPLEIER HELTID

**JAN. 2012- DES.2016**

Psykiatrisk avdeling, post 7.I  
Arbeidet består i hovedsak av følgende:  
Daglig samtaler med pasienter, pårørende, medisinerer, ulike prosedyrer, kognitiv terapi, veiledning og råd, telefon og PLO samarbeid med kommunen, daglig kontakt med saksbehandlere, oppfølging av pasienter etter utskrivning og holde kurs/undervisning.

Pasientene kom til denne avdelingen for utredning. Her fikk jeg god kompetanse innen diagnosene Depresjon, Demens, Huntington, Angst, Spiseforstyrrelser og Traumer.

### SØRLANDETS SYKEHUS- SYKEPLEIER HELTID

**APR. 2013- AUG. 2013**

Sommerjobb som sykepleier på akuttmottaket i Kristiansand. Jeg fikk i oppgave å triagere, ivareta mennesker i akutte situasjoner, bestille ulike undersøkelser, samarbeide godt med lege og utføre praktiske prosedyrer.

### STORMBERG- FOTO/DES KOORDINATOR HELTID

**DES. 2016 – JUL. 2021**

Jobbet som designer og fotokoordinator.  
Stillingen krever først og fremst god struktur, fleksibilitet, kreativitet, engasjement og meget gode samarbeidsegenskaper. Jeg har hatt hovedansvaret for organisering av kolleksjoner, bilder og fotoshoots. Jeg har designet produkter for de ulike kolleksjonene og bidratt med organisering, effektivitet og system i bedriften.

### FAGKONSULENT I PLAN B SØR MAI 2021- NÅVÆRENDE

Her jobber jeg som fagkonsulent, og har oppgaver som observasjon, veiledning og rådgiving til mennesker som står i en sårbar situasjon.



---

## UTDANNING

---

### **BACHELOR I SYKEPLEIE 2012 - UIA**

### **SERTIFISERT MENTAL TRENER, UNESTAHL EDUCATION**

**JUN. 2021**

Innholdet i sertifiseringen er: 360 dager med praktisering av Mental Trening. Sertifiseringen inneholder også ulike temaer som: Selvutvikling, Coaching, NLP-coaching, Kursing i Forhandling, Foredrag, Ledelse, Måloppnåelse, Motivasjon, Effektivitet og Arbeidsglede.

### **SERTIFISERT RUNNERS WORLD COACH**

**MAI. 2021**

---

## ERFARING SOM FRIVILLIG ELLER LEDELSE

---

### **UNGPRAT**

**MAI. 2019- MAI 2021**

Jeg har jobbet som frivillig i Ung Prat. Ung Prat som var tidligere City Changers. Ungprat er et tilbud fra Blå Kors til barn og unge i hele Norge. Samtalepartnere har helsefaglig/ pedagogisk kompetanse som bruker av sin kunnskap og fritid til å samtale med barn og unge som sliter med alt fra spiseforstyrrelser, høy stress, ensomhet, vold, selvmordstanker, angst og depresjon.

Ung Prat tilbyr rask gratis anonym samtalehjelp til barn og unge mellom 13-24 år som trenger noen å prate med.