

# C. V.

## Bo Heimann Larsen

(født 28. januar 1971)

Bo Heimann

*Udvikling af mennesker, teams og organisationer*

Edisonsvej 9 st tv

1856 frb. C

Tlf. +45 20 83 85 88

mail@boheimann.com

www.boheimann.com

M. A. i ledelses- og organisationspsykologi. Bachelor i journalistik. Supplerende uddannelser i NLP, psykoterapi og systemisk proceskonsultation. Certificeret i bla. DiSC, Emotional Intelligence, TetraMap, SL II, Enneagrammet. Speciale i meditation og Teori U.

### **ERHVERVS-KOMPETENCER**

Bo Heimann har som selvstændig konsulent siden 2004 arbejdet med udvikling af mennesker, teams og organisationer. Blandt de seneste kunder er Sydbank, Codan og Folkekirkens Nødhjælp.

Bo Heimann har tidligere været tilknyttet underviser hos DIEU (i dag Mannaz), og er i dag tilknyttet konsulent hos Oxford Leadership Academy, The Potential Project, Maul A/S og Learn2Lead. Her er kunderne bla. If Forsikring, Coloplast, Novo Nordisk, Nykredit, Nycomed, Arla Foods, TDC og Novozymes, BASF, Telefonicá, MT Højgaard, Carlsberg, Oticon og Pågen.

#### Undervisning/kursusledelse

Stor erfaring med undervisning/planlægning af workshops i bla. kulturprocesser, personlig power, meditation/Mindfulness, assertion, coaching, forhandling, konfliktløsning, stresshåndtering, Situationsbestemt Ledelse, DiSC, Enneagrammet, Goleman's 6 Types, pressehåndtering/interviewtræning og NLP.

#### Proceskonsultation

Design og praktisk gennemførelse af processer med teams og organisationer – emner som strategi, værdier, organisation, samarbejde mv.

#### 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/Mannaz).
- 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 psykoterapi).

#### 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 (senere 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.

### ANSÆTTELSE

2004 –

Selvstændig.

Stifter og ejer af Bo Heimann Coaching & Communications – ekspertise i området meditation/Mindfulness, personlig coaching/terapi, personlig power, personligt lederskab, proceskonsultation, pr/journalistik og kommunikation.

Fungerer som personlig coach for mange forskellige slags mennesker. Kursusleder/underviser i personlig power, assertion, meditation/Mindfulness, forhandlingsteknik, konfliktløsning, kommunikation, coaching, DiSC, Situationsbestemt Ledelse, Enneagrammet mv. – bla. på kurser i regi af DIEU/Mannaz (2005-2007). Pt. tilknyttet Learn2Lead, Oxford Leadership Academy og Maul A/S.

2004 – 2004  
(jan. – sep.)

Sonofon.

Konstitueret direktør for Corporate Communications med deltagelse i direktionsmøder 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.

Pressechef 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 Miljøkommunikation (senere Valør & Tinge)  
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).  
Kontraktspiller fodbold. Ca. 65 divisionskampe.

### **UDDANNELSER**

- 2010 – 2012 MA Ledelses- og Organisationspsykologi v. Aalborg Universitet.  
2008 Systemisk proceskonsulent udd. v. erhvervspsykolog Gitte Haslebo.
- 1999 – 2003 Psykoterapeut. ID-Terapi v. Ole Vadum Dahl (mangler afsluttende opgave).
- 1997 – 1998 NLP Practioner og NLP Master Practioner. NLP-Huset i Valby.
- 1993 – 1997 Bachelor i Journalistik. Danmarks Journalisthøjskole i Århus.
- 1990 – 1993 Studier i filosofi og religionsvidenskab v. KU (uafsluttede).
- 1986 – 1989 Student fra Helsingør Gymnasium (matematisk-samfundsfaglig).

### **CERTIFICERINGER**

- 2012 TetraMap
- 2011 Emotional Intelligence (Hay House)
- 2006 DiSC (Discover)  
Spiral Dynamics Level II
- 2005 Situationsbestemt Ledelse/Extended DISC (Extended DISC)

### **FORFATTERSKAB**

- 2013 "Lennons Længsel". Lemuel Books.
- 2013 "Hvad er ego? Heimann Publishing.
- 2013 "Teori U – kritik og nye perspektiver. Gyldendal Business.
- 2013 "Skab frihed i dit sind". Heimann Publishing.
- 2011 "Ledelse og følelser". Klim (antologi – bidragende skribent).

- 2010 "Nærværets Kraft – og kunsten at lede sig selv". Gyldendal Business.
- 2009 "Nærvær i nuet". Bogan.
- 2008 "Værdier med mening". Frydenlund.
- 2008 "Yeshua". Parzifal Publishing.
- 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 (antologi – 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**

- 2013 Deltager på Dzogchen-retreat med Chökyi Nyima Rinpoche.
- 2012 Deltager på Dzogchen-retreat med Chökyi Nyima Rinpoche.
- 2011 Deltager på Dzogchen-retreat med Chökyi Nyima Rinpoche.
- 2009 Deltager på kurset 'Ledelse med hjertet' med Steen Hildebrandt og Michael Stubberup, på et 10-dages Silent Mindfulness Retreat, og på Dzoghcen-retreat med Jes Bertelsen.
- 2002 – 2008 Deltager på tre retreats med Eckhart Tolle (i Indien og Danmark).
- 1998 – 2009 Stor rejseaktivitet: Indien fire gange fire uger, USA, Mexico 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.).
- 1990 -1993 Spiller ca. 65 divisionskampe i fodbold for Helsingør I. F. og seks Superligakampe for AGF.

### **PERSONLIGT**

Bor på Frederiksberg sammen sønnerne Oskar (f. 2006) og August (f. 2012).