

DANIEL LØKKEGAARD

Psykomotorisk terapeut



SOM KOLLEGA

- Kan samarbejde tværprof.
- Ressourceorienteret fokus.
- Motivation og vejledning.
- Psykologisk og fysiologisk viden.
- Sundhedsfremmende.
- Sygdomsforebyggelse.
- High og Low Arousal.
- Bevægelse og læring.
- Gruppeundervisning.
- Individuelt behandlingsforløb.
- Afspænding og stressbehandling.
- Arbejde med SMART-mål.
- Ergonomisk rådgivning.
- Refleksrester og sanseintegration.
- Viden om smertehåndtering.
- Helhedsorienteret ud fra en bio-psyko-social tilgang.
- Kendskab til KRAP

Hvad siger andre?

"Daniel er god til, at skabe ro i kroppen."

"Han er god til, at tilpasse øvelser og give en mening med til den enkelte."

**Mit stærkeste
arbejdsredskab er mit
nærvær.**

UDDANNELSE

2017-2021 ▶ **Professionsbachelor i afspændingspædagogik og psykomotorik**
– VIA University College, Randers – titel: Psykomotorisk Terapeut

Psykomotorisk undervisning, behandling, fysisk træning og ergonomi. Anatomi, fysiologi, bevægelsesudvikling, smerter og sygdomslære. Sundhedsfremme, forebyggelse, rehabilitering og holistisk (biopsykosocial). Psykologi, pædagogik, psykiatri, handicap, før- efterfødsel, sexologi. Entreprenørskab, organisation og processledelse.

2014-2016 ▶ **HF – VUC & HF Nordjylland**

2010–2013 ▶ **HG / Merkantil - Aars Erhvervsskolerne**

Butiksuddannelse med speciale. Undervejs var mit fokus særlig kundeservice. Sluttede mit speciale om hvordan kundeservice kunne gøres bedre med 12.

ERHVERVSERFARING

2020 ▶ **Praktik som Psykomotorisk terapeut hos Jobcenter Randers**

Jeg fik opøvet disse kompetencer: kommunikerer digitalt, lave øvelser digitalt, behandlingsforløb online. Mine opgaver var overordnet:

- Tværfagligt samarbejde med kollegaer og arbejdsmiljøgruppen.
- Tilbyde virtuelt psykomotorisk ergonomisk vejledning og behandling.
- Undervise i krop og psyke sammenhænge ift. ikke at holde pauser.
- Forebyggende øvelser til ansatte på mail via lyd og billedfiler.

2019 ▶ **Praktik som Psykomotorisk terapeut hos Demenscenter Skovgården**

2016-2018 ▶ **Hvidevaresælger hos Elgiganten i Randers**

2014-2015 ▶ **Telmor-sælger hos Storm Group Aalborg**

IT OG SPROG

Dansk (modersmål) / Engelsk – talende og skrivende

Rutineret i Mac, Pages, Keynote, Printer, Windows, PowerPoint, Word, Excel, Skype, Teams, Zoom, Outlook.

DANIEL LØKKEGAARD

Psykomotorisk terapeut



Karriereresultater

- Bidrager til et godt arbejdsmiljø
- Øger kundetilfredsheden
- Forberede samarbejdet på tværs
- Medskaber til, at forbedre praksis
- Skaber mere bevægelse i hverdagen
- Går op i firmaets værdier i praksis
- Fået et mere nuanceret sprog
- Blevet en bedre menneskekender
- God til, at møde andre hvor de er
- Er løsningsorienteret
- Medskaber ideer der er praktiske
- Kan håndtere når andre er i affekt
- Er selvstændig og kan tag handling
- Opmærksom hvis en mangler hjælp
- Er professionel når jeg arbejder
- Tilegner mig løbende ny viden
- Bruger tid på at integrere ny viden

Hvad siger andre?

"En som altid giver det bedste han har."

"Han er samarbejdsvillig."

"Daniel er positiv af sind."

Min evne til, at se nye sammenhænge støtter mine resultater.

JOBCENTER RANDERS

2020 marts til juli ▶ (semester 6 praktik) tilkøbet ledelsessekretariat

Som psykomotorisk terapeut arbejdede jeg særligt med de ansattes arbejdsmiljø.

Udfordring:

Deres arbejdskultur gjorde, at en del ansatte ikke holdte nok pauser om dagen.

Løsning:

Udarbejdede spørgeskemaer for, at afklare situationens størrelse og et tæt samarbejde med arbejdsmiljøgruppen. Derefter lavede jeg øvelser som blev sendt på mail til de 300 ansatte to gange om ugen. Samt tilbyde ergonomiske råd og vejledning og individuelle behandlingsforløb online pga. COVID-19.

DEMENS CENTER HADSUND

2019 marts til juli ▶ (semester 4 praktik) tilkøbet to afdelinger.

Som psykomotorisk terapeut tog jeg udgangspunkt i lederens ønsket fokus.

Udfordring:

Der blev ikke udført nok sekundære behovsopgaver og dermed bidrog det ikke til en øget livskvalitet hos borgerne. Dette var vigtigt for lederen at ændre dette.

Løsning:

Lavede behandlingsforløb til borgerne (+ ansatte). Udviklede aktiviteter der både stimulerer det fysiologiske, kognitive og reminiscens. Pga. besparelser var alle mine aktiviteter lavede så man ikke behøvede andre ressourcer end sin krop og sanser og sit eget nærvær. Til sidste underviste jeg de ansatte i aktiviteterne.

ELGIGANTEN RANDERS

2016-2018 ▶ Hvidevaresælger

Ansæt som sælger i hvidevareafdeling. Alt indenfor husholdningsapparater.

Udfordring:

Lederen vil have øget kundetilfredsheden da den var lav ift. de andre butikker.

Løsning:

Jeg har altid været interesseret i, at give en god oplevelse til dem jeg møder. Ved at være imødekommende, lyttende, empatisk og autentisk var jeg med til, at øge kundetilfredsheden. Jeg fremviste kun de løsninger som jeg oprigtigt kunne se der passede til kundens behov. – også selvom det ikke var det produkt firmaet tjeneste mest på. Den adfærd gjorde samtidig, at adskillige kunder lavede positive anmeldelser på firmaets sociale medier og fremhævede særligt min adfærd. Derudover viste en intern undersøgelse i butikken, at en del ansatte fremhævede samarbejdet med mig. Både de andre afdelinger men også lageret og kassen. Jeg vægtede ligeværdigheden og respekten for hinandens arbejde og hvor vigtigt det er for, at kunne medskabe det samlede resultat.

DANIEL LØKKEGAARD

Psykomotorisk terapeut



SOM PERSON

- 31år.
- Opvokset på Morsø.
- Familien er på Morsø.
- Ikke-ryger.
- Ingen kørekort (tager det i 2021)
- Bor i Randers.
- Er single og har ingen børn.
- Pålidelig.
- Lyttende.
- Tålmodig.
- Humoristisk sans.
- Nærværende.
- Rummelig.
- Hjælpsom.
- Empatisk.
- Ved lidt om meget.
- Iderig.
- Udadvendt.

Hvad siger andre om mig?

"Daniel kan snakke med alle."

"Daniel er positiv og ser altid muligheder i de situationer han er i."

"Daniel er naturlig nysgerrig på sin medmennesker og hvad de indeholder."

Min stærkeste egenskab er evnen til, at møde andre uden fordømmelse.

KURSER

2019 ▶ "Velfærdsteknologi og demens" –VIA University College Aarhus

Et engelsk tre ugers forløb som jeg fik mulighed for at deltage på VIA. Kurset indeholdte følgende emner:

Gruppearbejde med internationale studerende. (Kina, Norge, Berlin, Canada) Kendskab til forskellige teknologiske hjælpemidler og steder hvor man kan få støtte ift. demens. Samt formidle og pitche ideer.

2011–2012 ▶ Tankefeltterapeut uddannelsen ved Lars Mygind

Behandlingsform som kombinerer kognitiv samtaleteknik og meridianlærer.

Hvad uddannelsen gav mig af værdi:

Hvordan man kan arbejde med følelser og generelt ubehag.

Psykologisk og neurofysiologisk viden om hvad der sker i kroppen

Terapeuterfaringer ved at have klienter hvor jeg brugte behandlingsformen.

TILLIDSHVERV

Jeg har altid gerne vil støtte op omkring det miljø jeg befinder mig i. Det har ofte sket igennem et organisatorisk arbejde som elevråd, studentermedhjælper eller bare at være frivillig.

2019 – 2021 - Repræsentant i uddannelsesudvalg I VIA

2018 – 2021 - Repræsentant I de studerendes råd I VIA

2018 - Kreds Vest DAP – klargøre, koordinere og udføre forskellige aktiviteter.

2017 – 2020 – Studentermedhjælper i VIA til åbent hus, samt vidensdeling.

2017 – 2020 - Repræsentant I festudvalg I VIA

2014 – 2016 - Forperson I elevrådet på VUC & HF

2012 – 2015 – Frivillig i en forening der arrangeret foredrag om helse.

FRITIDSINTERESSER

I privatlivet går jeg op i, at nyde tilværelsen. Det kan være en walk-and-talk langs Gudenåen med en ven. Nyder de samtaler hvor man kan vende mere filosofiske tanker og få nye perspektiver på livet. Venner og familie.

Comedy (gerne open-mics), film, kreative kurser hvor man skaber noget fra bunden. Nyder gåture i naturen. Samt at læse eller lytte til lydbøger om psykologi, filosofi, selvbiografier og om dyrenes måde at leve på.

Kulturelle arrangementer som museer, foredrag og impro-teater stimulerer mit sind til at se nye sammenhænge.