

Ulla Heegaard  
Arkitekt MAA, Grafisk designer, Coach  
[www.ullaheegaard.dk](http://www.ullaheegaard.dk)

## HOME



### *- find din kreative styrke*

Vores personlighed afgør hvor meget vi får ud af talent og færdigheder. Den personlige udvikling er lige så vigtig som den faglige. I arbejdet med at nå personlige og professionelle mål og finde nye potentialer, kan en coach være en stor hjælp.

Jeg tilbyder coaching for kreative udviklingsprocesser. Hvis dit mål eller din drøm er at arbejde professionelt, eller du ønsker at udvikle dit personlige kunstneriske udtryk, så tilbyder jeg at coache dig på vej til dine mål.

Mit speciale er unge og voksne mennesker som allerede er i kreative processer. Den, der har brug for at styrke sit potentiale og finde vitalitet i det personlige udtryk. Eller den, som ønsker at bevare sit fokus på områder som designer, arkitekt eller billedkunstner.

Jeg tilbyder dig coaching hvis du er

- *selvstændig*: nyt overblik og ny inspiration på arbejdsproces
- *ledig*: diskussion af curriculum og tydeliggørelse af potentiale
- *aspirant*: søger design-, arkitekt- eller kreative uddannelse
- *kandidat*: optimering af portfolie, støtte på vej til nye mål

Er du kreativ kan jeg coache dig i

- at finde dit personlige udtryk
- at udvikle din kreative proces
- at finde din styrke

Er du under uddannelse tilbyder jeg

- at fastholde dit mål om gennemførelse på normeret tid
- at afdække din refleksion for at skærpe din målsætning

Er du i tvivl

- har du valgt det rigtige studium
- kan studiet gennemføres
- vil præstationsangst og blokering forringe eksamen

## INFO



### **Systemisk Coaching**

En systemisk coach- og proceskonsulent adskiller sig fra eksperten ved at være orienteret på processen.

I en systemisk tankegang er grundlaget blandt andet, at det ikke giver mening, at anskue hverken organisation, individ eller begivenhed som enheder der kan isoleres. De bør i stedet opfattes som del faktorer, der gensidig påvirker hinanden.

Dette kan føre til, at enkelt individer i en forandrings proces selv er aktive deltagere i forklaringsmodellen, og dermed kan føle et større ejerskab til forklaringen.

I en systemisk tænkning er et system en enhed, der bevarer og udvikler sin værdi gennem enkeltdelernes interaktion. Problemet er ikke problemet. Måden vi tænker problemerne på, er det afgørende.

"Den tænkning der har skabt problemet vil ikke være i stand til at løse problemet", formulerer Einstein dette.

Det betyder, at der fokuseres på måden man forholder sig til problemet. Og at det er her forandringens mulighed kan ligge.

"Hjælp mig til at se, hvad jeg tænker", som Sokrates udtrykte det.

### **Source Creative Life System**

I Source Creative Life System præsenteres du for ideen om, at tanker er kreative, at alt som eksisterer i fysisk form har sin forudsætning i tanker. Den tanke eller de tankemønstre du har udviklet, er medvirkende til, at skabe den situation du nu er i.

Gennem at vælge andre tanker vil du kunne være i stand til at ændre adfærd. Du kan skabe større overensstemmelse mellem det du ønsker og hvordan du opnår dette. Du vil kunne opleve frigørelse af din energi, og større glæde og nydelse i din situation.

I Source Creative Life System arbejdes med blandt andet åndedrættet. Åndedrættet er forbindelsen mellem sjæl og krop. Et dybt og roligt åndedræt kan - udover at være afstressende - åbne for en større bevidsthed om hvad der sker i dit liv.

Source Creative Life System er baseret på følgende principper

- tanker plus energi skaber resultater i et fysisk univers
- det bevidste, forbundne åndedræt er en direkte vej til at komme i kontakt med følelser, så de kan blive healet
- personlig power kan ligge i evnen til at vælge
- vores beslutninger gør en forskel.

I den første time taler vi om hvad der foregår i dit liv, hvilke tankemønstre og beslutninger der ligger til grund for din adfærd. Vi afdækker hvilken struktur og hvilke mønstre du har skabt, som forhindrer dig i, at opnå det du ønsker med dit liv. Vi bygger nye positive tankemønstre og mål op.

Du bliver herefter bedt om at forbinde dit åndedræt til en rolig rytme. Du bliver gennem støttende bekræftelse guidet til, at gå dybere ind i dine oplevelser.

I processen er det dig der styrer, og du sætter til en hver tid grænsen for hvor dybt du går. Åndedrætsteknikken virker dybt afslappende. Samtidig genopbygges din intuition og kontakten til dig selv. Denne del af sessionen varer cirka 45 minutter.

## PROFIL



### Baggrund

Jeg har gode erfaringer som coach, terapeut, vejleder og underviser. Min professionelle tilgang som designer og projektleder har - sammen med personlige kunstneriske arbejdsprocesser - givet mig en bred vifte af kompetencer til at vejlede dig.

Står du overfor personlige og faglige problematikker i din aktuelle livssituation, har jeg stor erfaring med at støtte i processer der kan løse op for problemerne.

Min faglige platform bygger på følgende kompetencer:

- Solide erfaringer som coach og med terapeutisk vejledning
- Certificeret som System Coach
- Certificeret i Source Creative Life System
- 25 års undervisning ved Danmarks Designskole
- Fagleder med projektansvar og undervisningsplanlægning
- Ansættelse som designer ved anerkendte design virksomheder
- Selvstændig virksomhed som designer
- Cand. Arc. fra Arkitektskolen, København
- Grafisk designer fra Danmarks Designskole

Mit speciale er professionel og kreativ grafiske formgivning indenfor arkitektur og design. Jeg har arbejdet som underviser og vejleder ved Institut for Kommunikations design på Danmarks Designskole i 25 år. Dette giver mig fortsat indsigt i og viden om de kreative processer, samt erfaring som vejleder i designproces og projektførelse.

Mit engagement og min interesse i menneskers udvikling er en stor glæde og drivkraft i mit liv. I 20 år har jeg beskæftiget mig aktivt med personlig udvikling. Jeg er blandt andet certificeret som massage terapeut og som åndedræts terapeut, en treårig uddannelse hvor jeg flere år har været knyttet til som supervisor.

Mit virke som konsulent og coach har givet mig erfaring og kompetence gennem blandt andet at være facilitator på ICIS Center, en internationalt anerkendt efteruddannelse for

unge arkitekter og designere. Jeg er engageret i bæredygtigt design og har i foråret 2007 deltaget på kursusforløbet Designing with Nature, på Schumacher College, Devon, England.

## CV



### Erhvervserfaring:

- 1997-08: Projektlærer, Kommunikationsdesign, Danmarks Designskole
- 1991-97: Fagleder ved Grafisk Design, Danmarks Designskole
- 1990-91: Eleven Design, Projektleder
- 1981-91: Timelærer, Tegning og Grafik, Danmarks Designskole
- 1978-83: Gæstelærer ved Kunsthåndværkerskolen, Kolding
- 1978-79: Danmarks Radio, Grafisk Tegnesteue
- 1977-90: Selvstændig tegnestuevirksomhed, bl.a. med projekter for:  
Bang og Olufsen, Billedhuset, Chr. Bjørn Design, Danmarks Tekniske  
Universitet, Forlaget Rhodos, George Jensen, Konkurrence Rådet  
Kontrapunkt, Jan Trädgårdh Design
- 1976-77: FDB's tegnestue RT
- 1971-76: Plan Design, free-lance grafisk designer
- 1968-69: Morten Peetz-Schous, Grafisk design

### Design uddannelser:

- 1972-77: Kunstakademiets Arkitektskole, København  
Afgang fra Institut for Design, Grafisk Design
- 1969-71: Kunstgewerbeschule Basel, Weiterbildungs-klasse für Grafik
- 1964-68: Kunsthåndværkerskolen, København, Reklamelinien

### Andre uddannelser:

- 2005: Human Touch, certificeret som systemisk coach
- 2003: Akademikernes Centralorganisation, tillidsrepræsentantkurser om  
Forhandlingsteknik og Personlig power
- 2002-03: Akademikernes Centralorganisation, Basismoduler  
1.+2.+3. for tillidsrepræsentanter
- 1998-99: Voksen Pædagogisk efteruddannelse
- 1988-90: Statens Erhvervspædagogiske Læreruddannelse
- 1993-97: Uddannet og certificeret fra Source Creative Life Systems
- 1984-88: Certificeret fra Nordlyscetret som massageterapeut

## REFERENCER



Coaching hos Ulla Heegaard har været utrolig givende. Hun har hjulpet mig med at få struktureret mange af mine tanker og har været en stor hjælp til at få et problem til at være overskueligt, og lige til at gå i gang med. Hendes metode har gjort at sessionerne har været en virkelig positiv oplevelse.

Anna Kruse  
Designer mDD

Coach forløbet har givet mig indsigt, afklaring samt åbnet nogle muligheder rent karrieremæssigt, som jeg ikke tidligere har været opmærksom på. Jeg er sikker på, at jeg i fremtiden kommer til at gøre brug af de ting jeg har lært undervejs i forløbet.

Grete Buhl  
Kommunikationschef Delta

## KONTAKT



Mit arbejde er primært individuel Coaching og altid på baggrund af et formøde, hvor begge parter oplever at det er en god ide at starte et coaching forløb. En coach session varer cirka 1,5 timer. Du vælger hvor mange sessioner du vil have. Fem sessioner anbefales for bedst muligt at fastholde dine egne mål.

På formødet aftaler vi datoer for forløbet. Hver session varer mellem 1 1/2 til 2 timer. Vejledende pris per time er kr. 600,-

Min coaching foregår i rolige omgivelser, hvor man ikke bliver forstyrret af telefoner eller andre personer. Jeg har tavshedspligt om samtalerens indhold.

En session i Source Creative Life System varer cirka 2 timer. Du vælger hvor mange sessioner du vil have. Ti sessioner anbefales for bedst muligt at integrere bevidste, livsbekræftende måder at tænke og være på.

Du er altid velkommen til at kontakte mig for en uforpligtende samtale.

Ulla Heegaard  
Arkitekt MAA, Grafisk designer, Coach

Sigridsvej 1a  
2900 Hellerup

Telefon:  
+45 39 62 54 50  
+45 40 29 94 12

Mail:  
[ullaheegaard@gmail.com](mailto:ullaheegaard@gmail.com)

www:  
[ullaheegaard.dk](http://ullaheegaard.dk)