

## CURRICULUM VITAE

Naam : Alexandra Henriëtte Sanders  
Adres : Dorpsstraat 40  
Woonplaats : 8437 PB Zorgvlied  
Telefoon : (06) 25 22 67 38 / (0521) 345 708  
Geboortedatum/plaats : 06-09-1962, Onstwedde

### Belangrijkste opleidingen

1988-1993

Romaanse Talen en Culturen, Rijksuniversiteit Groningen: propaedeuse Frans, afstudeerrichting Italiaans.  
Cum laude afgestudeerd 31 aug. 1993

2010/2011 Medische Basiskennis, Natuurgeneeskundig Centrum, Heerhugowaard (afroning mei 2011)

2009/2010 Ericksoniaanse therapie en indirecte technieken, SOLT.E.A.M (Louis Cauffman) ism Saxion  
(verdiepende mastercourse na de Oplossingsgerichte Korte Therapie) (gecertificeerd juni 2010)

2008/2009 Oplossingsgerichte Korte Therapie, Korzybski Instituut (ism Saxion Hogescholen), Amsterdam  
(gecertificeerd mei 2009)

2008/2009 Stressconsultant, Opleidingsinstituut Stressconsultant, Baarn (gecertificeerd mei 2009)

2006-2008 Coach/counselor, Academie voor Counselling en Coaching (diploma Academisch  
Coach/counselor); specialisme stress/burn-out/loopbaanbegeleiding

### Cursussen/trainingen

2009-2010

Diverse workshops, onder meer op het gebied van voeding, hyperventilatie, natuurcoaching en mental  
coaching

2000-2009

halfjaarlijkse trainingen op gebied van coachen/leidinggeven, Trude Poorter, Poorter & Partners, Putten:  
onder meer motiveren, teamontwikkeling, gespreksmodellen, gesprekstechnieken, timemanagement,  
kritiseren, effectief aanspreken, conflicthantering, onderhandelingstechnieken, drivers en stoppers  
2007

Training (driedaagse) Begeleiden van burnout, Agnes Vieyra, Gouda

1997-2003

Diverse trainingen en cursussen op het gebied van journalistiek:

Journalistiek voor beginners en Vervolgcurcus journalistiek, Hogeschool voor Journalistiek in Utrecht  
Interviewtechnieken; Invalshoeken; Eindredactie; Nieuwsanalyse e.a.

### Werkervaring

#### *Coaching*

2007-heden

Coachen/begeleiden van cliënten op het gebied van stress, burn-out, loopbaanvraagstukken en persoonlijke  
ontwikkeling. Sinds 1 januari 2009 eigen bedrijf Sanders coaching.

#### *Redactie/tekstschrijven*

2000 – 2009

Hoofdredacteur Bloem en Blad, SVS, Leiden - onder meer leidinggeven (coachend en mensgericht) aan  
(web)redactie, budgetbeheer, toezien op productieproces (zowel van vakblad als website), bewaken, toetsen  
en bijstellen (middels onderzoek) van redactionele formules, opzetten nieuw systeem van beoordelings-  
/functioneringsgesprekken op basis van competentieprofielen, vakredactionele taken

1998 - 2000

Eindredacteur bij Vakblad voor de Bloemisterij, SVS, Leiden

1997 - 1998

Algemeen bureauredacteur bij Vakblad voor de Bloemisterij, SVS, Leiden

1995 - 1997

Redactrice/correctrice bij L+J van Dalen, Bureau voor communicatie en voorlichting te Hillegom  
hoofd afdeling Redactie en Vormgeving ad interim (november 1995-november 1996)

*Onderwijs*

1993-2002

Docente Italiaans bij diverse Volksuniversiteiten en andere opleidingsinstituten.

*Tolk/vertaalwerkzaamheden*

1987-1995

Voorbeelden: vertaler Nederlands/Italiaans voor DAF-Eindhoven; begeleider/tolk Nederlands/Italiaans en Nederlands/Frans en v.v. bij studie- en zakenreizen (op het gebied van landbouw en veeteelt); tolk Italiaans/Frans en v.v., Engels/Italiaans voor Segafredo/Zanetti; tolk/vertaler Italiaans/Engels in Turijn (museum)

Buitenlandse verblijven

1991

Deelname aan Erasmus-uitwisseling met Università dell'Aquila (jan.-juli); stage bij Museo della Montagna te Turijn (sept.-dec.)

1990

Italiaans (zomeruniversiteit) aan Università per Stranieri te Perugia (juli en aug.), met beurs van Italiaanse regering

1982-1983 en 1980-1981

Au-pairverblijf Frankrijk

Vrijwilligerswerk (huidig)

Stichting ter Bescherming van Zeldzame Huisdierrassen (SZH) in Dronten, lid redactie  
Mede-oprichter en eindredacteur van Jazzflits, internetmagazine over jazz

Liefhebberijen

fietsen, wandelen, paardrijden, opera, concertbezoek (klassiek), lezen, museumbezoek