

## CURRICULUM VITAE

Naam : Alexandra Henriëtte Sanders  
Adres : Dorpsstraat 40  
Woonplaats : 8437 PB Zorgvlied  
Telefoon : (06) 25 22 67 38  
Mail : sanderscoaching@kpnmail.nl  
Geboortedatum/plaats : 06-09-1962, Onstwedde

### Belangrijkste opleidingen

2020 Deep listening (driedaagse, start 05-09, afronding 18-10-20), bij Carel Braak (gecertificeerd senior deep listening trainer)

2020 Opleiding Voedingspsychologie & ACT, ACT Academie (B) (certificaat juni 2020)

2018 Opleiding tot TMA-professional, TMA/EhrmVision (gecertificeerd april 2018)

2017 Opleiding tot teamcoach, ICM (certificaat februari 2017)

2016 Opleiding tot e-coach, Europees Instituut (De Baak), level I en II (gecertificeerd juli 2016)

2014 Opleiding tot ACT-coach en -trainer, SeeTrue Opleidingen (Acceptance and Commitment Therapy) (certificaat maart 2014)

2010/2011 Medische Basiskennis, Natuurgeneeskundig Centrum, Heerhugowaard (certificaat 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, 2007); specialisme stress/burn-out/loopbaanbegeleiding (geen examen gedaan, wel afgemaakt)

1988-1993 Romaanse Talen en Culturen, Rijksuniversiteit Groningen: propaedeuse Frans, afstudeerrichting Italiaans. Cum laude afgestudeerd.

### Cursussen/trainingen

2009-2019 Diverse workshops, onder meer bij Ernst Bohlmeijer, in aanvulling op ACT: Volut Leven, maart 2015, Compassie, oktober 2017, Dankbaarheid, maart 2018), Socratische gespreksvoering (3 avonden, september en oktober 2018), Hartcoherentie (2016, Hearthmath), natuurcoaching (2011, Judith Zadoks), hyperventilatie (2010, Ademcentrum), en andere korte workshops.  
Elk jaar bezoek ik het publiekssymposium van het LIBC (Leiden Institute for Brain and Cognition), congressen zoals Positieve Psychologie, en één of tweemaal per maand een filosofisch café.

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 en trainingen*

2007-heden Coachen/begeleiden van cliënten op het gebied van stress, burn-out, loopbaanvraagstukken (ook TMA), slapeloosheid (insomnie), persoonlijke ontwikkeling, en het verzorgen van trainingen op dit gebied. Sinds 1 januari 2009 eigen bedrijf Sanders coaching, het eerste jaar in combinatie met baan in loondienst, sinds 1 januari 2010 fulltime.

### *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 (nov. 1995-nov. 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 Au-pairverblijf Frankrijk

1980-1981 Au-pairverblijf Frankrijk

## Vrijwilligerswerk (huidig)

Eindredacteur van Jazzflits, internetmagazine over jazz

## Liefhebberijen

Fietsen en wielrennen, filosofie, concertbezoek (klassiek), lezen, musea, (af en toe) paardrijden, op terrasjes cappuccino drinken en krant lezen