



PERNILLE SKALL

KROPSTERAPEUT, COACH

PERSONLIG PROFIL

Pernille arbejder som kognitiv coach, træner og kropsterapeut. Hun har fokus på helbred, trivsel, ernæring, fysisk- og mental træning. Pernille har stor færdighed i at stimulere og udvikle mennesker til at være i deres absolut mest optimale tilstand, hvor en god balance mellem mening, værdi, tro, mod og vilje findes, således målet og succes kan opnåes. Pernille besidder en stor faglig viden, som hun møder mennesket med på en varm og hjertelig måde.

KONTAKT INFORMATION

Telefon: 40 75 10 69
Email: ps@pernilleskall.dk
Hjemmeside: pernilleskall.dk
Adresse: Gøteborgvej 6, Aalborg

UDDANNELSE

2020: Eksamineret Body All Mind behandler
2008: Eksamineret ernæringsterapeut
2008: Certificeret coach indenfor kognitiv- og positiv psykologi
2007: Eksamineret Int. Fysik - og personlig træner
1994: Cand. merc. Aud., Aalborg Universitets Center*
1991: Civil økonom, Aalborg Universitets Center
1989: Eksamineret step-, spinning-, yoga- og pilates instruktør
1989: Eksamineret styrke- og muskeltræningsinstruktør

EFTERUDDANNELSE

Diverse kurser i personlig udvikling, kommunikation, kost, motion og kinesisk medicin.

ERHVERVSERFARING

2017 - indehaver af PS Studio

Studie med fokus på fysisk- og mental personlig udvikling: Studiet rummer personlig træning, coaching og kropsterapi.

2009 - 2012 Underviser hos CLC Cognitive Learn Center

2007 - indehaver af pernilleskall.dk

Coaching med afsæt i positiv- og kognitiv psykologi. Fokus på helbred, trivsel og ernæring.

Arbejds- og ansvarsområder:

- Ansvarlig for udvikling, salg, drift, planlægning og gennemførelse af kursus- og træningsforløb indenfor trivsel, ernæring, mentaltræning og coping.
- Holdtræning af børn, unge og voksne indenfor ovennævnte.
- Foredrag indenfor trivsel, motion, kost og psykologi (SparNord, Aalborg Kommune, EnergiNord, Royal Greenland og FTFA).
- Undervisning i kognitiv- og positiv psykologi for offentlige og private virksomheder samt Cognitive Learn Center.
- Kruser gennem DGI.
- Projektleder på Aalborg Kommunes Projekt Kick Off samt Voxværk.

1997 - 2007 Regnskabschef og HR ansvarlig for restaurationsselskabet af 1.11 1996 ApS

Arbejds- og ansvarsområder

- Bogføring
- Budgetter
- Årsregnskab
- Ansvar for regnskabsafdeling
- Ansættelse af personale
- Konflikt håndtering, kommunikation, trivsel mm.