

Helena Wildros

Miljö
Hållbarhet
Kommunikation
Fotografering



Vill ni stärka ert **varumärke**? Kanske är det dags att utveckla arbetet med **miljö** eller **hållbarhet** och samtidigt förbättra er **kommunikation**!

Jag är en **kommunikativ miljövetare** som brinner för att med hjälp av ord och bild **sprida kunskap, väcka känslor** och **skapa engagemang** – inom miljö eller det bredare perspektivet hållbarhet.

Med mer än 20 års arbete eller studier inom miljöområdet, varav 15 års erfarenhet av praktiskt arbete med miljöutveckling och kommunikation, har jag en **unik kompetens och erfarenhet**.

Min ambition är att alltid **målgruppsanpassa budskapet** och skapa en röd tråd i kommunikationen. Jag använder gärna nya tekniker och kanaler för att nå fram och skapa dialog. Mitt mål är att ha ett **utvecklande och kreativt** arbete som **gör skillnad** - både idag och i ett **längre perspektiv**. Extra bra trivs jag med att i **samarbete med andra** utveckla idéer - gärna nyskapande och kreativt.

Som person är jag öppen, nyfiken och strukturerad. Jag får ofta höra att jag bidrar till en **positiv stämning** i arbetsgruppen.

Jag **fotograferar** och använder gärna egna bilder som illustration.

Exempel på uppdrag jag gärna åtar mig:

- ✓ vidareutveckla och fördjupa ert miljö- eller hållbarhetsarbete med särskilt fokus på hur det kommuniceras
- ✓ utarbeta kommunikationsplaner och föreslå kommunikationsinsatser för att sprida kunskap och väcka engagemang om ert miljö- eller hållbarhetsarbete – hos medarbetare, kunder eller allmänhet
- ✓ utveckla miljö- eller hållbarhetsinformation på intranät och/eller hemsida med texter, artiklar och bilder – målgruppsanpassat, kreativt och pedagogiskt
- ✓ skriva texter till webbartiklar, broschyrer, hållbarhetsredovisningar, hemsidor, tidningsartiklar m m

Profil

Kommunikatör

Utveckla företags arbete med miljö och/eller hållbarhet

Miljöledning (ISO 14001)
Hållbarhetsredovisning (GRI)

Skribent

Fotograf

Yrkeserfarenhet

Konsult i eget AB

Miljökommunikatör SJ AB

Miljöhandläggare SJ AB

Miljökonsult SWECO AB

Projektassistent
Agenda 21/Miljöförvaltningen

Utbildning

Fil Kand Ekoteknik,
Mithögskolan Östersund

Kurser i kommunikation och miljö vid
bl a Berghs School of Communication,
SLU och KTH

Konstskolan i Stockholm
Miljöteknik, Åsö Miljöcenter
4-årigt tekniskt gymnasium

Egenskaper

Nyfiken

Kreativ

Noggrann

Prestigelös

Positiv



Helena Wildros

0739-42 44 46

helenawildros@wildros.se

www.wildros.se

Hammarvägen 26, 647 30 Mariefred
se.linkedin.com/in/helenawildros/

Yrkeserfarenhet

2012- Konsultuppdrag i eget företag

Wildros Miljö & Kommunikation AB

- **Miljöspecialist/-kommunikatör, SJ AB (feb 2013-maj 2014)**
Hanterade miljöfrågor med fokus främst på intern och extern kommunikation. Jobbade även med miljöledningssystemet, uppdatering av intern e-learning, besvarade frågor internt och externt.
- **Redaktör intranät, SJ AB (april-maj 2013)**
Ansvarade för det löpande arbetet med SJs intranät, nyhetspublicering etc.
- **Sammanställning av laglista miljö, Caretia (sept 2013)**
- **Hållbarhetskommunikation om konfliktmineraler, Atea (april-maj 2015)**
Presentationsmaterial om hållbar leverantörskedja och konfliktmineraler till Ateas utrop i IT-branschen.
- **Migrering och utveckling av nytt intranät, SJ AB (aug 2014-maj 2015)**
Ansvarade för migrering av intranätets innehåll vid övergången till en plattform i SharePoint.
- **Kommunikationsstrateg, SJ AB (jun-sept 2015)**
Arbetade med fortsatt utveckling av nytt intranät, ansvarade för kommunikationsplaner för banarbeten samt utvecklade resultatkommunikationen internt.
- **Utveckling av nytt intranät, Folksam (fr o m november 2015)**
Migrering av intranät samt utveckling av nytt koncerngemensamt intranät i samband med flytt från Polopoly till SharePoint. Ansvarar främst för innehållet och dialogen med verksamheten.
- **Gästbloggar med hållbarhetstema (fr o m november 2015)**
Skriver inlägg i kommunikationsbyråns Brand New Communications blogg.

2005- Miljökommunikatör

2012 *SJ AB*

Utvecklade och kommunicerade SJs miljöarbete och ISO-certifierade miljöledningssystem internt och externt för såväl medarbetare som kunder och allmänhet. Exempel på arbetsuppgifter:

- Skrev artiklar för intranätet, personaltidningen SJ Nytt samt ombordmagasinet Kupé.
- Ansvarade för SJs interna Miljöblogg och skrev 3-4 blogginlägg/vecka.
- Redaktör för miljösidorna på intranätet samt miljöskribent på miljösidorna på sj.se.
- Skrev texter, underlag, case etc till SJs Hållbarhetsredovisningar.
- Rådgivning/faktagranskning vid miljörelaterade kommunikationsinsatser internt och externt.
- Ansvarade för SJs interna Miljönätverk, däribland återkommande träffar, information etc.
- Ansvarade för applikationen SJ Miljökalkyl som beräknar utsläppen på sj.se.
- Samordnade SJs deltagande i Earth Hour, bl a artiklar på hemsida och intranät, initierade akustiska spelningar ombord och i SJ Lounge samt genomförde tävlingar för medarbetarna.
- Besvarade miljörelaterade frågor från kunder och medarbetare via mejl och telefon.
- Deltog i live-chattar i sociala medier, bl a Twitter och Facebook.
- Tog fram SJ EcoGame, ett dataspel för barn och ungdomar med miljötema på hemsidan.
- Utvecklade SJs interaktiva miljöutbildning på intranätet för samtliga medarbetare.
- Presenterade SJs miljöarbete muntligen vid föreläsningar, mässor, seminarier m m.
- Representerade SJ i miljönätverk med NTM (Nätverket för transporter och miljön), NMC (Näringslivets Miljöchefer), Trafikverket, Branschföreningen Tågoperatörerna, m fl.

- 2004–
2005 **Miljöhandläggare**
SJ AB
- Utvecklade SJs miljöledningssystem, sammanställde årlig miljöutredning, miljöprogram etc, tog fram miljökriterier vid inköp samt intern och extern kommunikation kring miljöarbetet.
 - Vikariat som efter avslutad föräldraledighet övergick i fast anställning (se ovan).
- 2000–
2004 **Miljökonsult/Biträdande projektledare**
SWECO Projektledning AB
- Utvecklade miljöledningssystem enligt ISO 14001 (Karolinska Institutet, Solna).
 - Miljöhandläggare i ny- och ombyggnadsprojekt. Bland annat myndighetskontakter samt miljöutbildning för entreprenörer (Banverket, Sundbyberg).
- 1998 **Assistent** (sommarsjobb under högskolestudier)
Ekström & Engdahl HB, Östersund
- Sammanställde faktaunderlag inom miljöanpassat byggande och solenergi.
- 1995–
1996 **Projektassistent**
Agenda 21, Miljöförvaltningen i Stockholm
- Planerade och deltog i aktiviteter inom ramen för Agenda 21, bland annat diverse publika aktiviteter i Stockholm, ofta i form av spektakulära evenemang i stadsmiljön.
 - Skriftlig och muntlig information, utformade informationsmaterial, deltog vid mässor och utställningar, besvarade frågor från kommuninnevånare, med mera.
- 1994–
1995 **Sekreterare/receptionist/förvaltningsassistent**
Ord & Text AB
- Uthyrd till fastighetsbolaget Kungsleden som förvaltningsassistent, sekreterare och receptionist.

Utbildningar och kurser

- 2015 **Hållbarhetsredovisning enligt GRI G4** (2 dagar)
Miljöaktuellt Utbildning och Enact Sustainable Strategies
- 2011 **Kommunikation & PR** (dagkurs 66 lektionstimmar)
Berghs School of Communication
- Kommunikationens grunder, delområden, begrepp och definitioner.
 - Varumärkets värde i den interna kommunikationen.
 - Massmedierelationer, samhällskontakter och opinionsbildning.
 - Skillnaden mellan strategisk, taktisk och operativ nivå.
 - Internet i företagets interna och externa kommunikation.
 - Upphovsrätt samt samverkan mellan köpta, egna och förtjänade kanaler.
- 2010 **Hållbarhetsredovisning enligt GRI** (2 dagar)
PricewaterhouseCoopers
- 2007–
2009 **Interna SJ-utbildningar**
- Projektmodellen PROPS.
 - "Att skriva för SJ" samt "Att skriva för SJ – intranät".
 - Polopoly 8 och 9 (verktyg för webbredigering och dokumenthantering)

- 2009 **Ledarskap för projektledare** (2 dagar)
Mindset
Bland annat grupputveckling, konflikthantering, feedback och coachning.
- 2008 **UGL, Utveckling av Grupp och Ledare** (5 dagar utbildning/internat)
Utbildning i gruppdynamik och ledarskap baserad på upplevelsebaserad inläring, fakta och teori.
- 2008 **Retorik - konsten att tala, lära och lyssna** (1 dag)
Forum Miljö & Hälsa
- 2006 **Klimatkommunikation, 5 p**
SLU, Sveriges Lantbruksuniversitet
Studier i klimatrelaterad kommunikation, kommunikationsstrategier, målgruppsanpassning, praktisk miljöpedagogik med mera (distanskurs).
- 1997–
1999 **Fil. Kand. Ekoteknik, 120 p**
Mitthögskolan, Östersund
Studier omfattande kurser i praktisk ekologi, biologisk kemi, geoekologi, miljöteknik, miljöjuridik (Miljöbalken), företagsekonomi, bioresurser, miljöstyrning/-ledning (ISO 14001, EMAS) samt biologisk och industriell evolution. Examensarbetet "Aquaculture in The Gambia" genomfördes i Gambia och Sverige hösten 1999.
Övriga kurser vid Mitthögskolan:
- Ledarskap och organisationsutveckling, 5 p (sommarkurs 1999 i Nice, Frankrike) kombinerat med fortsättningsstudier i franska.
 - Engelska A, 5 p (sommarkurs 1999).
 - Informatik A, Datoranvändning, 5 p (VT 1999).
- 1996 **Miljöskyddsteknik, 5 p**
Kungliga Tekniska Högskolan, Stockholm
- Studier i olika reningstekniker för luft, vatten och mark (distanskurs 5 p).
- 1993–
1994 **Miljöteknisk påbyggnadskurs, 1 år**
Åsö Gymnasium, Stockholm
- Studier i yttre miljö, bostadsmiljö, arbetsmiljö, miljöteknisk engelska, presentationsteknik, företagsekonomi, miljölagstiftning med mera.
- 1992–
1993 **Grundläggande konstutbildning, 1 år**
Konstskolan i Stockholm
- Studier i färglära, teckning, målning, grafik, skulptur, fotografering samt konsthistoria.
- 1987–
1991 **4-årig Teknisk linje, husbyggnad/ROT**
Tumba Gymnasium samt Åsö Gymnasium, Stockholm

Språk och IT-kunskaper

- Svenska som modersmål. Engelska i tal och skrift. Blygsamma kunskaper i franska.
- Mycket god datorvana av Windows (Word, Excel).
- God erfarenhet av publicering i SharePoint och Polopoly.

Personligt

Jag bor i Mariefred med man, två döttrar i skolåldern och en jaktsspringer. På fritiden umgås jag gärna med familj och vänner, tränar vår hund eller fixar i trädgården. Motion får jag gärna genom löpning i skogen eller träning på gymmet och jag yogar regelbundet sedan flera år.

Utöver mitt arbete som konsult inom miljö och kommunikation fotograferar jag mycket och har de senaste åren haft flera egna fotoutställningar eller deltagit på gemensamma utställningar och kulturevenemang med mina fotografier, ofta med natur- eller stadsmotiv (se mer på min hemsida wildros.se).

Referenser

Utdrag ur arbetsintyg och rekommendationer:

- *"Helena tillför mycket till ett projekt. Hon är extremt strukturerad och kvalitetsmedveten. Hon har koll på såväl detaljer som helhet och säkerställer alltid de leveranser hon ansvarar för, stora som små."*
- *"Oavsett om det är Milgöran eller Karolina Kommunikatör som funderar på att anlita Helena kan jag bara säga - Just do it!"*
- *"...mycket kompetent, driven kommunikatör med blick för sammanhang och helhet och med ständig drivkraft framåt. I vårt samarbete har Helena ofta varit steget före och gett ett enormt stöd hela vägen."*
- *"Som person är hon ambitiös och lojal mot sina kollegor och mot sin uppdragsgivare. Hon är genuint engagerad i det hon gör."*
- *"...en professionell kommunikatör och projektledare, full av lösningsorienterad entusiasm som med ett glatt humör driver kluriga frågor i mål."*
- *"...mycket ambitiös, målinriktad och lojal. Helena är till sin läggning positiv, utåtriktad och engagerad. Helena har dessutom visat på en stark drivkraft och en unik kommunikativ förmåga. Detta sammantaget gör att Helena är mycket uppskattad av chefer, arbetskamrater och samarbetspartners."*
- *"Hon bidrar med energi, är kreativ och lösningsorienterad. Dessutom är det fullständigt omöjligt att ha tråkigt i hennes sällskap."*
- *"...ambitiös och ställer höga krav på att arbetet alltid ska vara tillfredsställande. Hon är alltid positiv och får kollegor att trivas genom att vara social och hjälpsam."*
- *"Med sin positiva energi och proffsiga paketering av budskap, nyheter och andra påhitt ser hon alltid till att sätta mottagaren i centrum och kommunicera med ord, bilder och känslor så att omvärlden inte kan missa att ta del av det som ska förmedlas."*
- *"...mycket kompetent kommunikatör och uppskattad medarbetare runt i företaget. Tack vare sitt engagemang deltar hon även gärna i övrigt utvecklingsarbete vid behov."*
- *"Arbetet som Miljökommunikatör ställer, utöver kompetens inom området, även krav på självständighet, koordinering och administrativ kompetens, vilket Helena på ett utmärkt sätt visat."*

Fler referenser finns på [min LinkedIn-profil](#).

Fullständiga arbetsintyg samt referenser lämnas på begäran.

Besök även gärna min företagssida på Facebook: www.facebook.com/WildrosMiljoKommunikation.