

# Frederik Strindberg



Nydalen allé 25, 0484 Oslo

T: +47 920 90 900

M: [fs@hrprat.no](mailto:fs@hrprat.no)

Nettside: [www.hrprat.no](http://www.hrprat.no)

## Personlige opplysninger

Fødselsdato/sted 7.april 1977 - Oslo  
Sivilstand: Gift med Helene Anfinsen Strindberg

## Ingress

Jeg har:

- rådgitt og veiledet ledere innen ulike emner av HR/HMS, arbeidsrett og rekruttering
- skrevet strategidokumenter, årsrapporter, nye rutiner, prosedyrer og
- intervjuet, testet, veiledet og coachet hundrevis av jobbsøkere i tillegg til interne talentprogrammer
- holdt kurs for interne og eksterne i mange ulike emner innen HR m.mer.
- vurdert og målt kundeopplevelser i retail med både nedtur og bravur

## Yrkeserfaring

- Jan 2018 –** **Stiftelsen Ragna Ringdals Dagsenter – [www.rrd.no](http://www.rrd.no)**  
*HR/HMS-ansvarlig for HR og HMS på Dagsenteret med ca 115 ansatte og 85 daglige brukere*
- Feb 2018 – jan 2019** **Norsk Folkehjelp (foreldrevikariat)**  
*HMS-ansvarlig*  
Strategisk HMS i Norge og oppfølging av forsikring og International SOS globalt  
Strategisk kulturbygging og arbeidsmiljø – særlig fokus på varsling og trakassering  
Ansvar for personalhåndbøkene - Compendia
- Nov 2016 – feb 2018** **Kirkens Nødhjelp / NCA (lengre engasjement pga. HR-prosjekt)**  
*Senior HR konsulent / HMS ansvarlig*  
Totalansvar for forsikringer og pensjon, og håndbøker.  
Ledet med suksess kampanjer for trening og trivsel, samt arrangert sommerfest og julebord  
Satt fast i AMU og SU-møter – som HMS-ansvarlig og referent.
- Jan 2006 →** **SeeYou AS - Mysteryshopper / prosjektmedarbeider med langt over 1000 utførte oppdrag**  
• Måling og vurdering av kundeopplevelser og kundestrømsanalyser
- Nov 2015 – okt 2016** **AS3 Employment Norge AS**  
*Karriererådgiver og Key Account Manager*  
• Veiledning og coaching av til enhver tid ca 20 kandidater fra NAV i tiltaket «Oppfølging»  
• Undervisning internt og oppfølging av kandidater hos samarbeidspartnere  
• Aktiv oppfølging av kandidater i hospitering og samarbeid med NAV  
• Megler mellom arbeidsgiver, lege, NAV og arbeidstaker i oppsigelses-/tilretteleggingssaker.
- Nov 2013 – juni 2015** **Specsavers Norway AS**  
*Head of Partner Recruitment*  
• Strategisk rekruttering av framtidige ledere til Specsavers JVP / Franchise  
• Identifisert og promotert interne talenter til partnerutviklingsprogrammet Pathway  
• Koordinert og gjennomført karrieredag og flere prisutdelinger på Høgskolen i Kongsberg  
• Aktivt støttet og eksaminert ut 10 kandidater via Pathway  
• Styremedlem i: «Forbli Optiker Utvalget» (Norges Optikerforening / NOF)
- Juli 2011 – nov 2013** **Synoptik Norge AS (Brilleland og Interoptik)**  
*HR Rådgiver*  
• HR-rådgiver med generell lederstøtte og opplæring for alle 138 butikker  
• Generell administrasjon (kontrakter, forsikringer, avtaler, HMS, AMU etc.)  
• Rekruttert butikksjefer og fagspesialister i hele landet
- Okt 2010 – juli 2011** **Capgemini Norge AS / Manpower AS (lengre sykdomsvikariat)**  
*HR-Koordinator*  
• Ledet og strukturerte Mobility Norway – relokalisering av internasjonalt personell  
• Opprettet og driftet alle håndbøker (HMS, leder- og ansathåndbok) + HR-info på intranett

- Koordinert medarbeidertilfredshetsundersøkelse / onboarding, rapporter og statistikk
- Koordinert onboarding, exit-intervjuer og støttet ledere i medarbeider-/utviklingssamtaler
- Administrasjon av 5 firmahytter, innkjøp booking og vedlikehold
- Koordinerte interne prisutdelinger (månedens- kvartalets prestasjon og årets konsulent)

**April 2010 – okt 2010**

**Kirkens Nødhjelp (kort foreldrevikariat)**

*HR-Rådgiver*

- Fulgte opp ledere og personell i og utenfor Norge
- Rekruttert nytt personell i Norge og til utestasjoner - 7 rekrutteringer i perioden
- Administrerte permisjoner, sykefravær, lønn og forsikringer
- Superbruker på nytt arkivsystem / opplæring / oppfølging / support

**Mars 2007 – mars 2010**

**Manpower AS – Key Account Østlandet**

*Bemanningskonsulent storkunder*

- Rekrutteringsprosjekter av ulike typer i hele landet, samt seminarer utenlands
- Ansvar for bemanningen til Norske Shell sitt kundesenter – fulgt opp 35 vikarer
- Ansvar for Team Prisstrategi hos Norske Shell - 10 ansatte fra DK/FI/SE/NO

**Juli 2006 – mars 2007**

**Manpower AS – Business Solutions**

*Teamleder / Personalkonsulent (ledet et team på 9 salgs- og varefremmere i varehandelen)*

**April 2006 – juli 2006**

**Tele2 AS (nå Telia)**

*Kundeservice koordinator (3mnd prosjekt – nytt kundesenter på Notodden)*

**Mars 2003 – april 2006**

**NetCom AS (nå Telia)**

*Forhandlerservice, 2. og 3.linje support, opplæring, salgstrening*

**Jan 1995 – feb 2003**

**Tidligere stillinger**

*Diverse innen salg, service, sjåfør og trening*

- Kundebehandler/selger hos Telenor Internett og Orkla Media, cafévert internettkafe
- Budbilsjåfør – selvstendig næringsdrivende (2år)
- Snowboardinstruktør / lagermedarbeider / Avisbud (deltid)

**Utdanning**

**2015 – 2016**

**HR Norge / HBV** Arbeidsrett via Høgskolen i Buskerud og Vestfold (15stp)

**2005 – 2007**

**Høyskolen i Lillehammer** Personalutvikling og Ledelse / Høyskolestudie via Folkeuniversitetet i Oslo. Deltid ved siden av full jobb. Personalledelse, arbeidsrett arbeidspsykologi, organisasjonsteori, endringsledelse. (60stp)

**1999 - 2000**

**Merkantilt Institutt i Oslo** Markedsføring, salg og kommunikasjon

**1993 - 1996**

**Ullern Videregående skole** Allmenne fag med fordypning i engelsk og lederpsykologi

**Kurs**

**2018** Norsk Folkehjelp

Livredningskurs / HLR

**2018** Norsk Folkehjelp

HMS-kurs for ledere - oppfriskning

**2017** Kirkens Nødhjelp

HMS kurs for ledere (tre dagers komprimert verneombudskurs)

**2015** AS3 Employment

SHL OPQ Sertifisering / testverktøy rekruttering

**2012** Synoptik Norge

Livredningskurs / HLR

**2012** SHL

OPQ Sertifisering / testverktøy rekruttering

**2007** Manpower

Intervjuteknikk / salgsteknikk / anvendt arbeidsrett

**2005** Securitas

Håndtering av trusler og stress (*i regi av NetCom*)

**2004** NetCom

Kurs i kundebehandling / kommunikasjon

**2000** Telenor Internett

Seminarer for selgerutvikling, motivasjon og kommunikasjonsteknikker

**Data**

Meget datakyndig – superbruker

**Språk**

Engelsk

Flytende skriftlig og muntlig

Tysk

Grunnleggende skriftlig og muntlig

Spansk

Noe kjennskap

**Interesser**

Jeg spiller squash, golf, står på snowboard, går på ski, bokser litt og klatrer – samt koordinerer jeg aktiviteter for vår klubb, Onewheel Oslo med 71 medlemmer per jan 2019.