



Lucas Skog

Systemutvecklare

0765951925 · lucasskog@gmail.com

↪ [LinkedIn](#),
[Slutprojekt C# .NET Spring 23](#),
[The Code Cave \(under konstruktion\)](#)

Kompetens

C#

ASP.NET Core

HTML & CSS

SQL Server

JavaScript

React

Visual Studio

UI & UX

MVC

Entity Framework Core

Azure

Bootstrap

Material UI

ADO.NET

TinyMCE

LEAN

Språk

Svenska

Engelska

Profil

Jag är en kreativ problemlösare med bakgrund inom maskinteknik, Lean production och SCM. Jag trivs med utmanande projekt och tar mig gärna an nya utmaningar prestigelöst, både i grupp och på egen hand. Jag har en stark vilja att lära mig och att förstå komplexa system.

Jag anses vara positiv, glad, framåt, kommunikativ, lyhörd och tålmodig. Jag trivs bäst i sammanhang där det är högt i tak och där man kan inspireras av varandra.

Elitsatsning

CrossFit

2016 – 2021

Jag har alltid varit väldigt idrottsintresserad. Först fotboll och sen även friidrott och styrketräning. Från 2012 har det varit uteslutande CrossFit. Efter några genomförda tävlingar insåg jag att jag hade fallenhet för sporten. Det var då jag inledde min elitsatsning. Efter universitetsstudierna blev jag erbjuden att börja arbeta heltid På CrossFit Örebro, vilket var en perfekt kombination med min elitsatsning som innebar 20 träningstimmar i veckan. Den möjligheten gjorde att jag kunde fortsätta min elitsatsning.

Under dessa år har jag haft som mål att optimera allt som går att optimera. Att inte bara optimera hur jag tränade utan även kostens och sömnens inverkan blev en startpunkt för en kunskapsbank jag använt för att hjälpa mina kunder. Det har utvecklats till arbete med det mentala, hur nervsystem och hjärnan fungerar och hur man kan effektivisera andningsapparaten.

En svår axelskada 2019 ledde till anpassad träning och en massa besök hos olika specialister. Jag fick tillslut beskedet av en ortoped att jag skulle anpassa mitt liv efter axeln och att jag kunde glömma CrossFit som sport. Det var ett tungt besked som jag hade svårt att acceptera. Efter mycket egen informationssökning och rehab kunde jag börja utöva min sport igen. Efter SM 2021 kände jag mig klar. Kroppen var hel igen och jag hade ingen motivation att fortsätta på elitnivå med den överhängande risk för fler skador.

Arbetslivserfarenhet

IT-konsult, Academic Work Consultants, Örebro

April 2023 – September 2023

IT-konsult hos Academic Work Consultants som en avtalad fortsättning efter utbildningen som anordnades av Academic Work Academy och en av

förutsättningarna till att bli antagen till utbildningen.

Tyvärr drabbades jag och 80% av klassen av det svåra marknadsläget så de som inte fått uppdrag fick avsluta sin tjänst - de flesta innan sommaren. Istället för uppdrag hos kund, har tjänsten inneburit fortsatt vidareutbildning genom egna projekt, självstudier och digitala utbildningar inom backend och frontendutveckling.

Coach, Enskild firma, Örebro

Februari 2020 — Nuvarande

För att kunna ta emot kunder utanför CrossFit Örebro startade jag eget. Förutom CrossFit Örebro har jag haft kunder online och uppdrag hos Athletic City, som gruppinstruktör inom funktionell träning och hos Fysio Emelie, som rehabiliteringsassistent.

Arbetsuppgifter

Coach och personlig tränare för elitsatsande atleter och motionärer.

- Träningsupplägg mot individ eller grupp
- Tävlingsförberedelser och coachning inför event
- Individuell bedömning av skador och rehabiliteringsplan
- Individuell kostrådgivning
- Hjälp mot stresshantering och utbrändhet
- Workshops, föreläsningar och grupputbildningar

Coach och mentor för kollegor

- Skapa en gemensam linje för företagets profilering, vision och arbetssätt
- Utvärdering och utveckling av kollegor

Coach, CrossFit Örebro, Örebro

Oktober 2016 — Januari 2020

2016 blev jag rekryterad av CrossFit Örebro att börja coacha på sidan av mina studier. Mina arbetsuppgifter var från början att hålla gruppPASS. Senare utvecklades rollen till att skriva träningsprogram och hålla PT-PASS med kunder. Kunder med långvariga skador eller utmattningssyndrom var specialområdet.

Arbetsuppgifter

Coach och personlig tränare för elitsatsande atleter och motionärer.

- Träningsupplägg mot individ eller grupp
- Tävlingsförberedelser och coachning inför event
- Individuell bedömning av skador och rehabiliteringsplan
- Individuell kostrådgivning
- Hjälp mot stresshantering och utbrändhet
- Workshops, föreläsningar och grupputbildningar

Coach och mentor för kollegor

- Skapa en gemensam linje för företagets profilering, vision och arbetssätt
- Utvärdering och utveckling av kollegor

Lagerarbetare, Coop Logistik, Enköping

Augusti 2013 — Januari 2019

Jag arbetade som orderplockare, innan, under och efter universitetsstudierna. Uppgifterna var färdigställa beställningar åt kund. Arbetet utfördes med hjälp av truck och PickByVoice. För att effektivisera arbetet lärde jag mig alla lagerplatser och dess kontrollsiffror utantill samt systematiserade placering av vara på pall.

Elevassistent, Håbo Kommun

Augusti 2012 — Augusti 2013

Blev i samband med avslutade gymnasistudier rekryterad av en rektor på en mindre skola i Håbo kommun. I uppdraget skulle jag ta hand om och hjälpa en elev med ADHD. Under anställningen hade jag löpande upplärning med stöd från BUP.

Utbildning

C# .NET Spring 2023, Brights

Januari 2023 — April 2023

Efter en tuff antagningsprocess har jag genomgått Academic Work Academys Accelerated Learning Program inom C#.net. Utbildningen har genomförts i högt tempo med föreläsningar och praktiska uppgifter. Utbildningen innebar 8 timmar daglig lärarledd utbildning och utöver det enskilt arbete kvällar och helger. Enligt lärarna på kursen motsvarade antalet praktiska timmar (kodtimmar) det antal timmar en treårig systemvetenskapsutbildning (500 timmar) har.

Kursinnehåll:

- C#
- SQL Server
- HTML & CSS
- JavaScript
- Bootstrap
- React
- UI & UX
- Vattenfallsmetodik
- Scrum & agilutvecklingsmetodik
- ASP.NET CORE
- MVC
- Entity Framework Core
- Web Security
- Azure
- Diverse projektarbeten (se slutprojekt under länkar)

[Mer information om utbildningen \(hämtad från Academic Work Academy\):](#)

Tillsammans med Brights, vår utbildningspartner tillika systerföretag, erbjuder vi intensivutbildningar baserade på utbildningsformen Accelerated Learning inom branscher med stor kompetensbrist.

Accelerated Learning är en snabb väg till en ny karriär för ambitiösa och drivna personer med rätt förmågor att ta till sig ny kunskap. Utbildningsmetoden fokuserar på praktiskt lärande med högt tempo, agilt teamarbete och kontinuerlig feedbackdialog. Utbildningen utgår hela tiden från konkreta uppgifter som är relevanta för yrkesrollen. Detta gör att lärandeprocessen blir extremt effektiv och konsulten kan bidra som junior IT-konsult från första dagen efter utbildningen.

Konceptet benämns Academic Work Academy och syftet är att förbereda och utbilda människor med rätt förmågor och ambition för nya utmaningar och karriärer. Academic Work Academy kombinerar en rekryteringsprocess som lägger vikt vid kandidaternas personliga egenskaper med skraddarsydda utbildningspaket som är framtagna tillsammans med några av de bästa lärarna inom sina respektive fält. Brights har huvudkontor i Stockholm och har sedan start 2015 examinerat över 3 000 konsulter.

Full Stack Engineer, Codecademy

Juli 2023

Pågående full-stackutbildning med fokus på frontend och backendutveckling. JavaScript används som huvudspråk.

Information om utbildningen (hämtad från Codecademy):

Welcome to the Full-Stack Engineer Career Path! In this path, you will encounter all of the major technologies that a full-stack developer should know. You will gain a foundation in JavaScript programming, be able to use front-end technologies like HTML, CSS, React, and build secure back-ends with Node/Express and PostgreSQL. We'll also make sure to prepare you for the infamous technical interviews you'll encounter once you begin your job hunt.

After this Path, you will be able to:

- *Set up your own dev environment and version control your work with Git/GitHub*
- *Write client-side and server-side JavaScript code*
- *Create static, responsive websites with HTML/CSS*
- *Use the popular React front-end framework, along with Redux*
- *Build Node/Express back-ends*
- *Design and build PostgreSQL databases*
- *Connect a front-end to a back-end for a full-stack PERN application*
- *Implement best security practices to prevent attacks*
- *Pass a JavaScript whiteboard interview*

Högskoleingenjör Industriell Ekonomi, Örebro Universitet

Augusti 2014 — Juni 2017

Information om utbildning (hämtad från Örebro universitet):

Exempel på sådant du kommer att läsa är mekanik, hållfasthetslära, solidmodellering och ritteknik, konstruktionsmaterial, kvalitetsutveckling, ekonomistyrning, produktionsteknik och lean, energiteknik, ledning och styrning av processer, konstruktionsteknik samt produktutveckling. I flera av kurserna förekommer projektarbeten och företagsförlagda projekt. Att lära sig verktyg och metoder för projektstyrning, samt att få tillfälle att praktisera dessa, är en väsentlig del i utbildningen.

Projekt och uppdrag

Examensarbete, Örebro Universitet

April 2018 — Juni 2018

Förädling av arbetsordprocessen med Lean

På uppdrag av ett företag vars uppdrag var att ta hand om underhåll och service hos en matvarutillverkare genomfördes en analys om nuvarande arbetsmetoder. Hela arbetsflödet analyserades och uppdragivaren erhöles en övergripande åtgärdsplan.

Kostutmaning, CrossFit Örebro

Maj 2019 — Juni 2019

Jag tog mig an ett uppdrag att hålla en kostutmaning inför sommaren. Jag hade inte haft några uppdrag inom kost innan. Jag skapade kostscheman, nutritionshandbok och föreläsningar inför utmaningen. Samtliga deltagare nådde sina mål under utmaningen.

Övriga kurser och utbildningar

Learn C#, Codecademy, Online

Augusti 2023 — Augusti 2023

First Degree Coach, Two Brain Business, Online

Januari 2020 — Mars 2020

Kost vid träning, Umeå Universitet, Distans

September 2019 — Januari 2020

Level Method Foundations, Level Method, Online

Februari 2019 — Februari 2019

Coaching Certificate Program, OPEX Fitness, Online

Januari 2019 — Juni 2019

Idrott, Träninglära för hälsa och prestation, Örebro Universitet, Örebro

Januari 2018 — April 2018

Idrott, Mindfulnessbaserad stressreduktion, MBSR, Örebro Universitet, Örebro

Januari 2018 — April 2018

Företagsekonomi A: Organisation och Ledarskap, Mittuniversitetet, Distans

Januari 2017 — April 2017

Företagsekonomi A: Externredovisning, Mittuniversitetet, Distans

Januari 2017 — April 2017

Förberedande introduktionskurs i matematik, Chalmers Tekniska Högskola, Distans

Juni 2014 — Augusti 2014