

CURRICULUM VITAE

Üldandmed

Nimi: TRIIN MUISTE
Sünniaeg ja koht: 23.06.1980
e-post: triin@triinutoidumaailm.ee

Haridus

2010 Tartu Ülikool, kommunikatsioonijuhtimine (MA)
2006 Tartu Ülikool, eesti ja soome-ugri keeleteadus (BA, magistrakraadile vastav kvalifikatsioon). Kõrvalastmes avalikkussuhted ja teabekorraldus.
2000 Tartu Teeninduskool, turismikorraldus, turismikorraldaja kvalifikatsioon
1998 Tartu Karlova Gümnaasium, keskharidus

Väljaõpe

2018 Toitumisterapeudi õpe ja funktsionaalse toitumise terapeudi baasõpe, Annely Sootsi Koolitus, Tervisekool (384 tundi)
2012 Tervisenõustaja toitumise alal õpe, Annely Sootsi Koolitus (600 tundi)

Töökogemus

2015 - ... MTÜ Eesti Toitumisnõustajate Ühenduse asutajaliige ja juhatuse liige
2013 - ... OÜ Triinu toidumaailm asutaja ja juhatuse esimees - toitumisalased loengud ja töötoad, toitumisnõustamine, koolitamine
2011 - ... OÜ Annely Sootsi Koolituse Tervisekooli õpetaja
2012 - 2016 ETTA Terviseteadja kaalugruppide juhtimine
2011 - 2013 Triimeri OÜ, juhatuse liige (toitumisalased loengud ja töötoad, toitumisnõustamine)
2010 - 2011 OÜ Wild Grupp, Vilde tervisekohviku juhataja, toitumisalane konsultant
2010 OÜ L'Dolcevita, La Senza Tasku kaupluse juhataja (4 kuud)
2008 - 2009 AS Hansapank/Swedbank AS, Barclay (alates 27.05.2009 Dorpati) kontori müügi- ja teenindusjuht
2007 - 2008 AS Hansapank, regioonikontori juhataja
2004 - 2007 AS Hansapank, regioonidirektori assistent (al 01.04.2007 kontorijuhataja ülesannetes)
2003 - 2004 AS Hansapank, sekretär
2001 - 2003 AS Hansapank, teller
1999 - 2000 SA Tartumaa Turism, infospetsialist

Täiendkoolitus

Toitumisalane täiendkoolitus

18.04.2016 Kas toidul on ravitoime?, ETTA ja Tervisekooli konverents
05.10.2015 Immuunsüsteem ja rakkude kaitsevõime, BioCare, Chris Newbold

1.10.2015	Toidutalumatus teaduslikud tõendused, Annely Sootsi Koolitus
12.03.2015	Naise tervis ja probiootikumid, Higher Nature, Orley Moyal
Dets 2014	Mastering thyroid, Biomedical Institute, Chun Wong
3.11.2014	Probiootikumid ja soolestiku tervis, asendamatud rasvhapped, toidulisandid, BioCare, Mark Robertson
8.08.2013	Vere keemia II – analüüside interpreteerimine, Annely Sootsi Koolitus
8.-9.07.2013	Toitumisnõustajate täiendus – mahepõllumajandus ja orgaaniline kasvatamine, Annely Sootsi Koolitus
6.06.2013	Immuunsus ja toitumine, Annely Sootsi Koolitus
5.06.2013	Toitumisteraapia diabeedi korral. Annely Sootsi Koolitus
10.-11.05.2013	Aju põletikud. Sooletrakti ja aju seos. Annely Sootsi Koolitus
17.04.2012	Terveks ja saledaks, ETTA ja Tervisekooli konverents
9.12.2011	Vähiriski vähendav toitumine ning toitumine vähidiagnoosi puhul, Annely Sootsi Koolitus
18.11.2011	Sooletrakti biokeemia. Läbilaskev sool ja düsbioos, Annely Sootsi Koolitus
06.10.2011	Teaduslikud tõendused aju ja sooletrakti seostele, dieetravi võimalused, ETTA ja Tervisekooli konverents
03.06.2011	Krooniline raskmetallimürgistus ja selle poolt esile kutsutud oksüdatiivne stress: seos kaasaegse inimese haigustega, ETTA ja Tervisekooli konverents
26.02.2011	Keemia meie toidulaual, ETTA ja Tervisekooli konverents
1.04.2010	Tervisliku toitumise alused – müüdid ja tegelikkus, ETTA ja Tervisekooli konverents

Juhtimisalane täiendkoolitus

11.10.2008	Meeskonna koostööoskuste koolitus, OÜ Inscape Koolitus
Mai 2007 – juuni 2008	Juhtide reserv (Juhtimise alused; isikliku arengu seminar, DISC analüüs – Tarmo Toiger; tagasiside ja juhendamine; juhtimiskaasuste lahendamine), AS Hansapank
01.09.2007 - 01.03.2008	Uute juhtide koolitus (uue juhi rollid ja ülesanded, juhtimistegevused ja koostöö oma alluvatega, juhtimistegevuste kasutamine praktikas, enese ja teiste motiveerimine ja arendamine), Mercuri International Eesti AS
Mai 2004	Meeskonnatöö treening (2 päeva), Baltcom Holding OÜ
2.10.2003	Meeskonnatöö täiustamine ja kliendirahulolu kasvatamine, EBS juhtimiskoolitus

Ettevõtlusalane täiendkoolitus

19.-22.11.2015	Business Freedom Experience, Eduakadeemia, Eric Eadmedes
18.10.-14.12.2011	Tartu Loomemajanduskeskuse „Äriplaani koostamise kursus“
6.04-8.04.2011	Sotsiaalmeediatuurundus vabähendustele. Praktiline turunduskoolitus, Tartu Haritlaste Liit, Armin Tüll
18.11-10.12.2009	Alustava ettevõtja baaskoolitus, Mainori kõrgkool

Enesearengu koolitused

22.02.2016	Successful Speaking Strategies, Eduakadeemia, Eric Eadmedes
7.06.2015	Emotional Freedom Techniques I, Eesti EFT (Ave Sepp, Kaia-Kaire Hunt)

27.-28.06.2013	Enesejuhtimine – tunded ja nendega toimetulek, Annely Sootsi Koolitus
21. - 23.04.2010	Saavutama õppimine, Vain&Partners
19. - 21.02.2010	Millionaire Mind Intensive, T. Harv Eker (Success Resources)
10.06.2010	Äri ja marketingi kiirkursus, Bob Proctor, Life Success Consultants, Marlen Marmor
02. - 03.10.2008	Esinemisoskuste koolitus, AS Hansapank (Tiina Truuväärt, Piret Nigols)
03.- 04.04.2007	Mõjutamisoskused, Rutiina OÜ
12.12.2006-23.01.2007	Ruumikujunduse II moodul, Rahvaülikool
19.09.-5.12.2006	Ruumikujundus, Rahvaülikool
Aprill 2005	Väljendusoskused (3 päeva), OM Arendus OÜ
Okt 2004	Stressijuhtimine (3 päeva), SELF II OÜ

Lisa-täiendkoolitus

20.05.2008	Esmaabi kursused, Eesti Punane Rist, Annely Grossthal
Nov 2007	Tööõiguskoolitus (2 päeva), korraldaja AS Hansapank (Heli Raidve-Kostenok)
Sept 2006 – mai 2007	Prantsuse keel, Folkuniversitetet Estonia MTÜ
Sept – dets 2006	Vene keel, Folkuniversitetet Estonia MTÜ
13.09.-14.09.2005	Esmaabiandja väljaõppekursus, Medcover, Annela Luht
25.04.-26.04 ja 2.05.2005	Töötervishoiu- ja tööohutusalane väljaõpe, Medcover
Sept - dets 2004	Vene keel, Folkuniversitetet Estonia MTÜ

Keeled

Eesti keel	emakeel
Inglise keel	Kõnes ja kirjas hea
Vene keel	Kõnes vähene, kirjas napp
Soome keel	Kõnes vähene, kirjas napp

Arvutioskus

MS Exel	Spetsialisti tase
MS Word	Spetsialisti tase
MS internet Explorer	Spetsialisti tase
MS Outlook Express	Spetsialisti tase
MS Power Point	Keskase
MS Front Page	Algtase

18.04.2016