



# PERNILLE GARDE ABILDGAARD

Efterspurgt ledelsesrådgiver, sparringspartner & foredragsholder

## Faglig profil

- Selvstændig Trusted Advisor siden 2013
- Medlem af flere bestyrelser
- Erfaring fra leder- og chefgupper i både offentlig og privat sektor
- Forfatter
- Foredragsholder
- Bestyrelsesuddannelse (CBS, 2025)
- Indehaver af Take Back Time

## Kontakt

Telefon: +45 3138 0045  
Mail: [pga@takebacktime.dk](mailto:pga@takebacktime.dk)  
Web: [www.takebacktime.dk](http://www.takebacktime.dk)  
Adresse: Drosselvej 57A,  
2000 Frederiksberg

## Kernekompeter

Executive rådgivning og sparring indenfor konceptualisering, optimering af arbejdsprocesser og - metoder, forandringsledelse, PR- og kommunikationsrådgivning, krise- og issue management. Specialist i personlig og kollektiv effektivitet, har afholdt mere end 500 foredrag og workshops, samt udgivet fire anmelderroste bøger om emnet. Har hjulpet mere end 100 danske SMV'er med at optimere deres daglige arbejdsrutiner, såsom optimering af møde- og mailkultur, fokus på kerneopgaven og optimalt arbejdsmiljø med masser af livskvalitet og arbejdsglæde.

+20 års rådgivererfaring for ledelse og C-level

+15 års ledererfaring i både private og offentlige virksomheder – herunder bl.a. souschef i **ATP** samt presse- og kommunikationschef i **By & Havn I/S** samt medlem af ledergruppe

## Bestyrelses- tillids- og advisoryposter

- Bestyrelsesleder i **4.dk** (2023- )
- Medlem af Advisory Board for **Comundo A/S** (2023- )
- Medlem af Expert Advisory Board i **Work Time Reduction – Center of Excellence** (Canada) (2022- )
- Netværksfacilitator for NGO-ledere under **Brancheorganisationen for danske indsamlingsvirksomheder** (ISOBRO) (2014- )
- Medlem af netværket **Bestyrelseskvinder** (2025- )
- **Tænk tanken TALK**, bestyrelsesmedlem (2018)
- **Tibet Charity**, bestyrelsesmedlem (2016-2017)
- **OPEN Copenhagen**, bestyrelsesmedlem (2010-2012)

## Strategiske kompetencer

Strategi-, ledelse- og organisationsudvikling samt kommunikation, innovation, rådgivning & projektledelse

## Målsætninger for bestyrelsesarbejdet:

- Mødeledelse (og –deltagelse) med respekt for hinandens tid og faglighed
- Høj værdiskabelse og nytænkning
- Generøsitet & integritet: Giv mere end du tager – og vær tro mod dine værdier

## Links

Udtalelser fra samarbejdspartnere, bl.a. TDC, Danske Spil A/S, Teknologisk Institut, Lego House, Arbejdstilsynet (og mange flere):  
<https://www.takebacktime.dk/kunder>

Debat og interaktion via LinkedIn:  
<https://www.linkedin.com/in/pernillegarde-abildgaard/>