

# CV Helena Mildow

## Personlige oplysninger

Helena Mildow  
Frederiksvej 28, 3 th.  
2000 Frederiksberg  
Fødselsår: 2001  
Tlf: 20211583  
Mail: [mildow2001@gmail.com](mailto:mildow2001@gmail.com)



---

## Praktikant

Som studerende på DMJX, visuel kommunikation, på mit 5. semester er jeg i øjeblikket ved at dygtiggøre mig inden for studieretningen interaktivt design. Uddannelsen giver mig et rigtigt godt grundlag for at bearbejde samspillet mellem grafisk design, motion graphic, interface m.m. Som praktikant kan jeg bidrage med stor forståelse for grafik, bevægelse og en konstant lyst til at lære.

---

## Uddannelse

- 2022 - 2025 **Danmarks Medie og journalisthøjskole**  
Fokus på at arbejde kreativt, konceptuelt og analytisk med visuel kommunikation, interaktivt- og grafisk design.
- 2018 - 2021 **Frederiksborg STX uddannelse**  
Sproglig studieretning. Billedkunst B, mediefag B, design C  
Møbel og grafisk design. Video, lyd, storytelling. Research, idegenerering og samfundsmæssige værdier.

---

## Erhvervserfaring

- 2023 - nu **Rostra Kommunikation**  
**Grafisk studiemedhjælper**  
Hos Rostra Kommunikation har jeg ansvaret for deres grafiske opgaver, både internt og med kunde-cases. Her har jeg en aktiv rolle i content udvikling i tæt samarbejde med mine kollegaer. Her har

jeg lært hvordan man i et professionelt setting arbejder med en betalende kunde, og leverer et færdigt produkt.

- 2023 - nu      **Visdow Capture**  
**Co-founder**  
Visdow Capture er en interessebåret virksomhed, som jeg har startet med min partner. Gennem min erfaring med vores virksomhed har jeg lært at kontakte kunder, oprette hjemmesider, levere professionelt indhold og udvikle en succesfuld virksomhedskanal på Instagram.
- 2022 11-07      **Office assistant hos Urgent Agency**  
Mit arbejde som kontorassistent var et job, jeg har haft meget glæde af. Det, at opleve den grafiske branche indefra, som hos Urgent Agency, tændte en interesse i at lære mere om arbejdslivet. Hos Urgent Agency havde jeg ansvar for indkøb, orden, mad og klargøring af mødelokaler.  
Dertil fik jeg tildelt grafiske opgaver, hvor jeg bidrog med illustrationer i enkelte projekter til blandt andet Politiken Plus og til ConvaTec.

---

## Sprogkundskaber

|         |                           |
|---------|---------------------------|
| Dansk   | Flydende i skrift og tale |
| Engelsk | Flydende i skrift og tale |

---

## IT - kompetencer

|               |                     |
|---------------|---------------------|
| Illustrator   | Procreate           |
| Lightroom     | Photoshop           |
| After Effects | Wordpress Elementor |
| Premiere Pro  | Figma               |
| Office pakken | Touch Designer      |
| Procreate     |                     |

---

## Sociale medier

Find mig her:

<http://mildow.dk/>

[https://www.instagram.com/\\_mildow\\_/](https://www.instagram.com/_mildow_/)

<https://www.behance.net/helenasofiem>

<https://www.pinterest.dk/helenamildow/my-portfolio/>