

## INFORMAÇÃO PESSOAL



## Andreia Catarina Fernandes Carvalho

Urbanização das Cruzadas, nº32 4800-191 Gonça-Guimarães  
 253515049 914014846  
 acfc98@gmail.com

Sexo feminino | Data de nascimento 15/04/1998 | Nacionalidade Portuguesa

POSTO DE TRABALHO A QUE  
 SE CANDIDATA  
 PROFISSÃO  
 EMPREGO PRETENDIDO  
 ESTUDOS A QUE SE  
 CANDIDATA  
 DECLARAÇÃO PESSOAL

Licenciatura em Educação Física e Desporto (2016-2019)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Indique as datas (de - até)

Monitora na Academia de Golfe de Rilhadas (2017-2018)  
 Vigilante nas piscinas “SCORPIO” (2016/2017 – 2017/2018)  
 Instrutora de zumba no ginásio Fitness Up Guimarães ( atualidade)  
 Instrutora de zumba em juntas de freguesia-Atões, Freitas, Souto Santa Maria,  
 S.Leocádea de Briteiros, S.Paio e Tagilde de Vizela (atualidade)  
 Instrutora de zumba em escolas- Revelhe, S.paio de Vizela, Tagilde de Vizela  
 (atualidade)

## EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Indique as datas (de - até)

Indique a designação da qualificação atribuída

Indique o nível do  
 Quadro Europeu de  
 Qualificações

Indique o nome e tipo da organização de ensino ou formação (se relevante, o país)

▪ Indique uma lista com as principais disciplinas/competências adquiridas

12 º ano Artes Visuais

## COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna

Português

Outras línguas

Inglês

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
A2	B1	A2	A2	A2

Indique o título do certificado/diploma de línguas. Caso saiba, especifique o nível.

Níveis: A1/A2: utilizador básico - B1/B2 utilizador independente - C1/C2: utilizador avançado  
 Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas

Competências de comunicação

▪ Espírito de equipa e capacidade de comunicação adquiridas através de  
 experiência profissional – café/restaurante, monitora na Academia de Golfe  
 Rilhadas, aulas de zumba em ginásios e juntas de freguesias, estágio em  
 Gestão das Organizações Desportivas e Academias na instituição “ Tempo  
 Livre”

## Competências de organização

- boa capacidade de liderança-aulas de grupo
- Capacidade de trabalho em equipa adquirida através de experiência profissional na área de monitoras de grupos de crianças;
- Sentido de organização adquirido nas tarefas desempenhadas em trabalhos de registo e arquivo
- Capacidade de negociação, resolução de conflitos e tomada de decisões.

## Competências digitais

AUTOAVALIAÇÃO				
Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
C1	C1	B2	B2	C2

Níveis: A1/A2 utilizador básico - B1/B2 utilizador independente - C1/C2 utilizador avançado  
 Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Indique o(s) certificado(s) TIC

- bom domínio das ferramentas da suíte de escritório (processador de texto, folha de cálculo, apresentação de software);
- bom domínio do software de edição de fotos adquirida enquanto fotógrafo amador;
- Conhecimento do software Office na óptica do utilizador (word, excel, access);
- Conhecimento básico de aplicações gráficas (PowerPoint e Autocad);
- Utilização de internet como ferramenta de comunicação, investigação e pesquisa.

## Outras competências

Descreva outras competências relevantes que não foram mencionadas. Indique o contexto em que foram adquiridas. Exemplo:

- carpintaria

## Carta de Condução

B

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Publicações  
 Apresentações  
 Projetos  
 Conferências  
 Seminários  
 Distinções e Prémios  
 Filiações  
 Referências  
 Citações  
 Cursos  
 Certificações

- Curso de unhas de gel;
- Certificado de Formação em 1º Seminário de Futebol Popular;
- Certificado de Formação em Boccia;
- Certificado de Formação de Monitores;
- Certificado de Formação em step evolution;
- Certificado de Formação em Localizada para todos;
- Certificado de Formação em pilates com materiais pequenos;
- Certificado de Formação pilates avançado;
- Certificado de Formação em optimize o treino de core;
- Certificado de Formação em o síndrome de down+exercício físico=integração social
- Certificado de Formação em queen of aquafitnes;
- Curso de Zumba zin;
- Certificado de suporte básico de vida.