

Curriculum vitae

INFORMAÇÃO PESSOAL

Filipa Barros



PROFISSÃO

Instrutora de Yoga e Terapeuta de Massagem

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/05/2019–Presente

Terapeuta Spa freelancer

Serenity Spa (Sheraton), Cascais

- Massagens Relaxante e Terapêutica no Serenity Spa do Hotel Sheraton

01/05/2019–Presente

Instrutora de Yoga (PT e Staff)

Sheraton Cascais Resort, Cascais

- Aulas de Yoga privadas a hóspedes

- Aulas de Yoga periódicas ao Staff do Hotel Sheraton Cascais

Tipo de empresa ou setor de atividade freelancer

01/07/2016–Presente

Instrutora de Yoga

Mentha Yoga Classes, Cascais

- Fundadora do Mentha Yoga Classes

- Aulas de Yoga particulares, em grupo e em ambiente empresarial

01/01/2014–01/05/2019

Diretor comercial/Diretora comercial

ALOU, Alice Lourenço Lda., Lisboa (Portugal)

- Responsável de vendas

- Gestora de recursos humanos e logísticos

- Responsável por coaching interno

- Planeamento estratégico de vendas

01/09/2008–30/12/2013

Administrativa

Heptender, Unipessoal Lda., Lisboa

- Criação de marca própria

- Gestão financeira e logística

- Relação comercial com fornecedores

- Contacto diário com clientes

01/09/2007–29/02/2008

Gestor de eventos/Gestora de eventos

Centro Cultural de Belém (Portugal)

Estágio

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

- 03/2019–07/2019 **Curso Terapeuta Spa**
FAESE, S. Pedro Estoril
- 2016–2017 **Formação professora de Yoga Integral**
Yoga Alliance International, Lisboa (Portugal)
- 2003–2007 **Licenciatura em comunicação Social e Digital**
Universidade Católica Portuguesa, Lisboa (Portugal)
- 2002–2003 **Conclusão do ensino secundário na área de Humanidades**
Escola Secundária Maria Amália Vaz de Carvalho, Lisboa (Portugal)
- 1988–2001
Colégio do Sagrado Coração de Maria, Lisboa (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	C2		C1		C1
espanhol	C1		C2		B2
francês	B1		A2		
alemão	A1		A1		

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

Competências digitais

	AUTOAVALIAÇÃO				
	Processamento de informação	Comunicação	Criação de conteúdos	Segurança	Resolução de problemas
	Utilizador avançado	Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador independente	Utilizador independente

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Carta de Condução A1, B