

INFORMAÇÃO PESSOAL Sara Cristina Figueira Cabeça



☎ 963085501

✉ sara_cabeça@hotmail.com

🌐 <https://www.facebook.com/sara.cabeça>

🌐 www.linkedin.com/in/sara-cabeça-a36028140/

Sexo Feminino | Data de nascimento 14/05/1993 | Nacionalidade Portugal

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

- Colaboradora da Sociedade Filarmónica Municipal Redondense, na dinamização e organização de actividades referentes à Escola de Música (dos 7 aos 16 anos de idade) afeta à mesma (Whokshops, refeições, encontros de bandas, etc.) (2007 – presente)
- Colaboradora na Loja JocAnimais (2009-2011)
- Serviço de Armazém (Produtos Agrícolas) e atendimento ao cliente (2012 - 2014)
- Colaboradora/voluntária na Cáritas Diocesanas de Évora: - distribuição e gestão de stokes referentes às campanhas levadas a cabo pela Cáritas de Évora. (2012 - presente)
- Colaboradora da Associação Jovem Redondo,-promotora de actividades de âmbito diverso na divulgação e promoção do concelho de Redondo. (2013 – presente)
- Serviço de Restauração e atendimento ao público (Pontual) – Sociedade Columbófila Asas Redondenses (2013-presente)
- Promotora Vinhos Montaria (Pontual) – Herdade da Candeeira (2015)
- Estagiária de Psicologia da Educação na Escola Secundária Gabriel Pereira, Évora (Estágio Curricular do Mestrado em Psicologia da Educação pela Universidade de Évora) (Orientação Vocacional, Acompanhamento Psicológico e Psicopedagógico, Acompanhamentos individuais, Dinâmicas grupais, Intervenção ao nível da Comunidade escolar, trabalho em equipa multidisciplinar, experiência em tarefas referentes ao papel do Técnico de Intervenção Local da Instituição de Ensino – aprovada com 17 valores) (2016 - 2017)
- Serviço de Restauração – Restaurante Joaquim dos Leitões (Agosto 2017)

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Universidade de Évora (2015 – 2017 Expected)

Curso conducente ao Grau de Mestre em Psicologia da Educação (16 Valores)

Universidade de Évora (2011 – presente)

Curso Licenciatura em Psicologia (12,6 – 13 valores)

Escola Básica 2/3 e Secundária Dr. Hernâni Cidade, Redondo (2004 - 2011)
 Curso Científico-Tecnológico de Línguas e Humanidades (14,5 – 15 valores)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Outras línguas	COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
	Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
Inglês	B1	B2	B1	B1	B1
Francês	B2	B2	B2	B2	B2
Espanhol	C1	C1	C1	C1	C1

Níveis: A1/2: Utilizador básico - B1/2 utilizador independente - C1/2: utilizador avançado
 Quadro Europeu Comum de Referência para as Línguas

Competências de comunicação

- Capacidade de adaptação da linguagem face aos contextos
- Capacidade de comunicação oral e escrita
- Bom nível de oracia
- Assertividade
- Forte sentido de responsabilidade
- Boa comunicação não-verbal
- Resistência ao stress
- Resiliência
- Capacidade de gestão de conflitos
- Capacidade de argumentação
- Conhecimentos da ótica do utilizador/cliente em diversas ferramentas de produtividade
- Espírito de equipa
- Capacidade de adaptação a ambientes multiculturais
- Adaptação aos conhecimentos dos vários contextos

- Aptidão de Liderança
- Boa capacidade de gestão/organização mental
- Sentido de organização
- Aptidão e gosto por uma aprendizagem contínua
- Persistência perante obstáculos ou dificuldades

Competências técnicas

- Competências na interpretação da linguagem não-verbal (seminários e conferências subordinadas à temática);
- Competências na área do Psicodrama e Dramaterapia (Unidade Curricular de Expressões e Criatividade);
- Capacidade de gestão/consultoria de projetos (investigação, intervenção, etc, adquiridos ao longo da Licenciatura em Psicologia);
- Conhecimentos teóricos direcionados ao desenvolvimento humano nas diferentes etapas do ciclo vital, adquiridos na Unidade Curricular de Psicologia do Desenvolvimento da Adolescência, Adulthood e Velhice, leccionada pela Professora Doutora Andresa Oliveira – aprovada com 16 valores;
- Conhecimentos teóricos na área da Gerontopsicologia, adquiridos na Unidade Curricular Gerontopsicologia, leccionada pelo Professor Doutor Rui Gaspar de Carvalho;
- Conhecimentos na área dos Recursos Humanos, técnicas e funções direcionadas para a missão da entidade (conhecimentos adquiridos na Unidade Curricular de Psicossociologia das Organizações, leccionada pela Professora Doutora Carla Semedo – aprovada com 12 valores);
- Aplicação e cotação da WISC-III (conhecimentos adquiridos na Unidade Curricular de Instrumentos de Avaliação Psicológica I, leccionada pela Professora Doutora Adelinda Araújo Candeias – aprovada com 16 valores);
- Aplicação e Cotação da WAIS – III (conhecimentos adquiridos na Unidade Curricular de Instrumentos de Avaliação Psicológica I, leccionada pela Professora Doutora Adelinda Araújo Candeias – aprovada com 16 valores);
- Conhecimentos teóricos sobre a prática de terapias cognitivo-comportamentais (conhecimentos adquiridos na Unidade Curricular de Psicologia Clínica, leccionada pela Professora Doutora Célia Sales – aprovada com 13 valores);
- Conhecimentos teóricos sobre a prática da abordagem Sistémica e Terapia Familiar Sistémica (conhecimentos adquiridos nas Unidades Curricular de Modelos Cognitivos, Comportamentais e Sistémicos – aprovada com 10 valores, e Psicologia Clínica – aprovada com 13 valores); leccionadas pela Professora Doutora Célia Sales;
- Capacidade de criação empática e relação interpessoal (capacidades adquiridas na Unidade Curricular de Relação e Comunicação, leccionada pela Professora Doutora Constança Biscaia – aprovada com 15 valores);
- Conhecimentos de Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas e uso do Software SPSS (capacidades adquiridas na Unidade Curricular de Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas – aprovada com 16 valores).
- Conhecimentos acerca de Dinâmicas em Grupo, numa vertente teórica abordada no contexto da Unidade Curricular Dinâmicas Grupo – aprovada com 17 valores, leccionada pela Professora Doutora Fátima Bernarda; bem como numa vertente prática experienciada no Estágio Curricular realizado na Escola Secundária Gabriel Pereira, Évora.
- Estudo e contacto com Código Deontológico da Ordem dos Psicólogos, através da Unidade Curricular Avaliação Psicológica em Educação e Formação, leccionada pela Professora Doutora Adelinda Candeias, aprovada com 17 valores.
- Conhecimentos teóricos sobre a prática da leitura e da escrita, adquiridos no contexto da Unidade Curricular Construção do Conhecimento e Aprendizagem, leccionada pela Professora Doutora Elisa Chaleta, aprovada com 18 valores.
- Conhecimentos na área das Necessidades Educativas Especiais, Unidade Curricular Necessidades Específicas da Educação, leccionada pela Professora Doutora Graça Duarte Santos, aprovada com 16 valores. – Experiência de trabalho em equipa Multidisciplinar no contexto do Estágio Curricular realizado na Escola Secundária Gabriel Pereira, Évora.

Competências informáticas

- Domínio do software Windows (avançado)
- Domínio do software Microsoft Office:
 - Microsoft Word (avançado)
 - Microsoft Power Point (avançado)
- Domínio em software Linux (intermédio)
- Domínio em software MAC -OS (básico a intermédio)
- Domínio do Software Open Office (avançado)
- Domínio de software de Edição de imagem:
 - Photoshop CS5 e CS6 (básico)
- Domínio de software de edição e escrita musical
 - Sibelius
- Domínio de software de Edição de vídeo:
 - Movie Maker (avançado)
- Conhecimentos de programação:
 - Pascal (básico)
- Análise Estatística:
 - SPSS (intermédio).

Outras competências

- Domínio da leitura/ interpretação musical e domínio de um instrumento musical (competências adquiridas na Sociedade Filarmónica Municipal Redondense);
- Colaboradora da Associação Jovem Redondo - promotora de actividades de âmbito diverso na divulgação e promoção do concelho;
- Colaboradora da Sociedade Filarmónica Municipal Redondense - organização de eventos de índole cultural e/ou social, que visam a promoção do trabalho da Sociedade Filarmónica, colaborando em todos os aspectos da preparação, execução e finalização das actividades (decoração de espaços, gestão de recursos, tesouraria).

INFORMAÇÃO ADICIONAL

- Oradora na comunicação “Perturbações Mentais”, organizada pela escola Básica 2, 3 e Secundária Dr. Hernâni Cidade, Redondo (2011);
- Oradora na Palestra “Violência no Namoro”, organizada pelas Estagiárias da Escola

Secundária Gabriel Pereira, Évora (2017).

- Música/Filarmónica ao serviço da Sociedade Filarmónica Municipal Redondense desde 2005.
- Carta de condução.

ANEXOS

- Certificado “1º Estágio de Verão do Alentejo Central – Orquestra Regional de Sopros 2009/2010”
- Certificado “Voluntariado Jovem para as Florestas” - 2011
- Certificado “Psicologia e Religião” - 2012
- Certificado “Semana da Psicologia – 2012”
- Certificado “Auto-Conhecimento, Arte e Psicoterapia”
- Certificado “Psicologia e Vidas de Qualidade, Auto-Regulação e promoção de um equilíbrio emocional através de modelos psicodinâmicos”
- Certificado “Semana da Psicologia – 2013”
- Certificado “Sexo Compulsivo: Prazer e Desprazer”
- Certificado “Semana da Psicologia – 2014”
- Certificado “Workshop – Prevenção do abuso sexual de crianças, Apresentação do jogo de prevenção primária do abuso sexual *Vamos prevenir! As aventuras do Búzio e da Coral*”
- Certificado Dinamizadora na Palestra “Violência no Namoro” (Escola Secundária Gabriel Pereira) - 2016
- Certificado “Workshop Ser Voluntário “ (Fundação Eugénio de Almeida, Évora)
- Certificado Palestra “Dia Mundial da Voz e Dia Internacional da Educação de Surdos”
- Certificado “Workshop para Jovens Músicos Com’Paço 2016”
- Certificado Formadora “1º Estágio da Banda Juvenil do Alentejo Central” - 2016
- Certificado “Semana da Psicologia – 2016”
- Certificado “Workshop Intervenção com Crianças com Paralisia Cerebral” - 2016
- Certificado “Ação de Formação sobre Sexualidade na Deficiência” - 2017