

INFORMAÇÃO PESSOAL

Carolina Paulete



 [Redacted]
 [Redacted]
 [Redacted]
 www.fit4all.pt
 Carolina Paulete

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

-
- 2015 **Professora de Atividade Física Desportiva 1º Ciclo**
Catujal
- 2015–Presente **Personal Trainer Outdoor**
- 11/2014–Presente **Instrutor de Fitness**
Fitness Hut
Instrutora de Pilates, Crossmoves e Circuito
- 09/2014–12/2014 **Personal Trainer**
Solinca
- 2014 **Instrutora de Fitness**
Life Gymnasium, Queluz (Portugal)
Sala de exercício, aulas de grupo, avaliação da condição física e prescrição do exercício
- 2013–2014 **Estagiária - Instrutora de Fitness**
Life Gymnasium, Queluz (Portugal)
Estágio Curricular
Sala de exercício, aulas de grupo, avaliação da condição física e prescrição do exercício
- 2013–2014 **Criação de projecto de consciencialização para a diferença**
Escola Integrada do Catujal, Catujal (Portugal)
Estágio Curricular
Desporto Adaptado
- 2013 **Monitora de praia**
Junta de Freguesia da Bobadela, Bobadela (Portugal)
Responsável pela vigilância e entretenimento das crianças na praia
2011, 2012 e 2013
- 2009 **Voluntária - Ajudante de monitora de praia**
Infantário Nascer do Sol, Bobadela
Acompanhamento e vigilância de crianças na praia

2007,2008 e 2009

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

- 2017 **Pilates Mat**
CEFAD, Lisboa (Portugal)
- 2015–2017 **Master em Osteopatia**
Master Physical Therapy
- 2015–2015 **Functional Training Coach**
Bwizer, Lisboa (Portugal)
- 09/2014–2015 **Pós Graduação - Exercício e saúde em Populações Especiais**
Faculdade de Ciências do Desporto e Educação Física - Universidade de Coimbra
- 09/2014–01/2015 **Especialização em Treino Personalizado**
Gnosies
- 11/2014 **Mobility Upper&Lower Body**
Functional Movement
- 2011–2014 **Conclusão da licenciatura em Desporto, Condição Física e Saúde**
Escola Superior de Desporto de Rio MAior, Rio Maior (Portugal)
Anatomia, Fisiologia, Prescrição do exercício, Fitness, Gestão do desporto, Nutrição Desportiva
- 2013 **Curso de Exercício Clínico**
BBYImprove, Porto (Portugal)
Exercício no cancro, obesidade, doenças cardiovasculares, diabetes, hipertensão
Curso 16horas
- 2013 **Diploma de Primeiros Auxílios, Suporte Básico de Vida e Desfibrilhação Semiautomática**
Facultad de Ciência de la Actividad Física y del Deporte, Madrid (Espanha)

- 2013 **Frequência de um semestre na Facultad de Ciencias de la Actividad Física y del Deporte em regime de Erasmus**
Facultad de Ciências de la Actividad Física y del Deporte, Madrid (Espanha)
Prescrição do exercício, Desporto Adaptado, Lazer e actividade física, Natação, Traumatologia
- 2010–2011 **Conclusão do curso de Actividades Aquáticas e Hidroginástica**
CEFAD, Lisboa (Portugal)
Natação e Hidroginástica
Portadora da Cédula PROCAFD nº 11863
- 2009–2011 **Frequência e conclusão do 1º e 2º ano da Licenciatura em Psicologia do Desporto e do Exercício**
Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior (Portugal)
- 2010 **Workshop de Crossfit**
Escola Superior de Desporto de Rio Maior, Rio Maior (Portugal)
Leccionado por Diogo Henriques
- 2009–2010 **Conclusão do curso de Suporte Básico de Vida**
Cruz Vermelha, Lisboa (Portugal)
Suporte Básico de Vida
- 2007–2009 **Frequência e conclusão do Ensino Secundário**
Escola Secundária Padre António Vieira, Lisboa (Portugal)
Ciências e Tecnologias
- 2006–2007 **Conclusão do 3º Ciclo**
Escola Preparatória da Bobadela, Loures (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Outras línguas

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

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 de comunicação

Sociável, dinâmica, bom sentido de grupo fruto de 11 anos de escutismo
 Capacidade de lidar com crianças e adolescentes, através da experiência como monitora de praia
 Capacidade de ajudar o próximo e espírito de entre-ajuda, através da experiência em vários voluntariados de beneficência incluindo voluntariado internacional e voluntariados desportivos

Competências de organização

Boas Capacidades organizacionais adquiridas na participação como voluntária no Rock in Rio na área de Gestão de Público
 Boa capacidade de organização e gestão de grupos, fruto de 11 anos de escutismo e pela presença em órgãos associativos(tuna e núcleo de psicologia do desporto desportivo)
 Organização e participação na V e VI semana da Psicologia do Deporto e do Exercício, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior
 Organização e participação do I, II, III e IV Sal&Fonia - Festival de Tunas Femininas da Escola Superior de Desporto de Rio Maior
 Organização do Seminário de Desporto Adaptado, na Escola Superior de Desporto de Rio Maior

Competências relacionadas com o trabalho

Criação da página e conceito de Fit4all
www.fit4all.pt
<https://www.facebook.com/fit4alltraining>

Competências digitais

Domínio das ferramentas do MS office