

INFORMAÇÃO PESSOAL



Sofia Isabel Costa Alvarez Pardal

📍 Rua Pinheiro Chagas nº5 4ºesq, 2685-094 Sacavém (Portugal)

📞 913644235

✉ spardal19@gmail.com

Sexo Feminino | Data de nascimento 19/05/1998 | Nacionalidade Portuguesa

POSTO DE TRABALHO A QUE SE CANDIDATA

Estágio

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

10/2016–10/2017

Atendimento e venda ao público

Lismarketing, LDA, Lisboa (Portugal)

- Atendimento e venda ao público;
- Aluguer de viaturas com diferentes tipos de rent-a-car (carros e motociclos);
- Atendimento e informação turística;
- Organização do espaço de trabalho
- Uso informático do Sistema Primavera e de sistema de marcações e alugueres;

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

Nível 3 QRQ

Colégio Pedro Arrupe, Lisboa (Portugal)

- Línguas estrangeiras: Inglês, Espanhol e Francês
- Psicologia e Religião
- Formação intensiva de empreendedorismo social: Bootcamp de Empreendedorismo Social IES.
- Voluntariado no Banco Alimentar (Recolha nos supermercados)

09/2017–Presente

Licenciatura em Biologia

Nível 4 QRQ

ISPA - Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa (Portugal)

- Biologia Animal
- Fisiologia Animal
- Ecologia
- Técnicas Laboratoriais
- Biologia Vegetal
- Fisiologia Vegetal
- Bioquímica
- Biofísica
- Bioética
- Bioinformática
- Biologia Marinha

- Conservação e ordenamento do território

08/2019–09/2019 **Mergulhador Open Water**
Nautilus Sub, Sesimbra (Portugal)

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna Português

Línguas estrangeiras

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

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

- Boa capacidade de atendimento e venda ao público adquirida no emprego anterior;
- Experiência e capacidade de efetuar aluguer de viaturas devido a trabalho diretos com rent-a-cars
- Excelente capacidade de realizar vendas, atendimento, explicações, etc, em línguas estrangeiras devido à interação com vários clientes estrangeiros.

- Boa capacidade de trabalho em equipa e colaboração adquiridas na formação Bootcamp IES e na função desempenhada anteriormente.

Competências de organização

- Boa capacidade de organização de material de trabalho e do espaço de trabalho adquirida na experiência anterior
- Boa capacidade de trabalho de equipa devido à experiência de trabalho anterior e aos diversos voluntariados.

Competências relacionadas com o trabalho

- Capacidade de atendimento e venda ao publico;
- Capacidade de apoio pré e pós venda ao cliente.
- Capacidade de articular um discurso formal com clientes de várias nacionalidades e de língua materna diferentes

Competências digitais

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

- Boa capacidade e conhecimento para trabalhar com o Sistema Primavera.
- Conhecimentos programa R e SPSS
- Excelente conhecimento e domínio do software Office (Word, Power Point, Excel)
- Conhecimento Básico em Popart, Arlequin, Inkscape, Image J e CodonCode.
- Conhecimento Intermédio em Mendeley

Outras competências

- Autodidata, curiosa e rápida aquisição de novos conhecimentos e aprendizagens
- Organizada, pontual e assidua;
- Prática e eficiente

Carta de Condução AM, A1, B1, B

INFORMAÇÃO ADICIONAL

- Cursos** Workshop "Biodiversidade - Educar para Conservar" e Workshop "Animadores de Educação Ambiental" ambos nas edições de Março de 2019
- Projetos** Colaboradora no Projeto "*Caracterização da ictiofauna dos rios Ota e Alenquer*", para a Câmara Municipal de Alenquer, integrando a equipa técnico-científica do MARE-ISPA nos trabalhos de campo.
- Projetos** *Voluntária para a execução da "Ação 3 - Controlo de Espécies Aquáticas Exóticas" do projeto "Ruivaco-do-Oeste - Gestão ativa da espécie e do ecossistema", da Câmara Municipal de Torres Vedras, financiado pelo POSEUR (contrato nº 138/2018)*
- Projetos** Colaboradora nas ações de repovoamento de populações de peixes de água doce ameaçados, no âmbito do Projeto "*Conservação ex-situ de organismos aquáticos*" do MARE-ISPA