



## Sofia dos Santos Rodrigues

Psicóloga e Gestora de Projetos

Especialidade em Psicologia Vocacional e do Desenvolvimento da Carreira e em Psicologia do Trabalho, Social e das Organizações.

12 de Dezembro de 1983 | Porto  
+351963074630 | sofiasrodrigues@gmail.com

[www.sofiasantosrodrigues.com](http://www.sofiasantosrodrigues.com)

<http://www.linkedin.com/in/sofia-dos-santos-rodrigues/>

### Apresentação

Sou dedicada, flexível e motivada. Posso uma vasta experiência em funções ligadas ao desenvolvimento pessoal, crítico e criativo de jovens e adultos, ao trabalho social, à orientação vocacional e à gestão de carreira. Elaborei e coordenei vários projetos em que aperfeiçoei diversas competências como a gestão de pessoas, organização, análise crítica e visão pragmática para a orientação de objetivos. Atualmente dou formação na área do desenvolvimento pessoal (através de ferramentas de autoconhecimento como o eneagrama) e profissional (práticas de motivação e gestão de equipas). Procuo novas oportunidades na área de gestão de projetos orientados para potenciar a saúde mental e o desenvolvimento pessoal e vocacional de pessoas e de organizações.

### Competências Linguísticas

- Bons conhecimentos de Inglês (CEF B2-certificado British Council);
- Razoáveis conhecimentos de Francês;
- Razoáveis conhecimentos de Espanhol.

### Competências Informáticas

- Microsoft Office;
- SPSS - programa de estatística aplicado às Ciências Sociais;
- AMOS - software de modelização de equações estruturais;
- F3m - Base de dados de gestão de sócios e amigos.

### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

**Desde 2021:** Psicóloga Clínica e Educacional no D'Anahata – Estúdio de Bem Estar Físico e Mental em cinco áreas principais: 1. Consulta Psicológica de Jovens e Adultos; 2. Orientação Vocacional ao Longo da Vida; 3. Acompanhamento à gravidez e primeira infância; 4. Consultoria a profissionais da área da saúde, da educação, do trabalho e das organizações; 5. Desenvolvimento Pessoal e Profissional.

**Desde 2020:** Colaboração com a Felicity - Terapias de Reabilitação e Re-Educação na Maia na área de Consulta Psicológica de Orientação Vocacional.

**Desde 2019:** Psicóloga no Externato das Escravas do Sagrado Coração de Jesus (20h): 1. Apoio ao desenvolvimento integral dos alunos, construção da identidade e ao seu processo de ensino/aprendizagem e de integração na comunidade educativa; 2. Prestação de apoio de natureza psicológica e psicopedagógica a alunos, professores, pais e encarregados de educação, no contexto das atividades educativas, tendo em vista o sucesso escolar, a efetiva igualdade de oportunidades e a adequação das respostas educativas; 3. Apoio à construção de projetos de vida e orientação vocacional; 4. Colaboração na implementação de medidas de apoio à Escola Inclusiva.

**Desde 2012:** Psicóloga Clínica e de Orientação Vocacional e Desenvolvimento de Carreira na Clínica Médico-Dentária S. Pedro Fins - Maia.

**2020-2021:** Colaboração com a empresa OFF/ON - Psicologia, Formação e Recursos Humanos em Matosinhos.

**2018-2020:** Psicóloga Clínica e de Orientação Vocacional e Desenvolvimento de Carreira na Clínica Porto Antas.

**2019:** Mercer Experience -Apoio a projetos de consultoria ao nível do diagnóstico, avaliação e implementação de mudanças organizacionais de Setembro a Novembro na empresa Mercer | Jason Associates | Porto.

**2009-2019:** Psicóloga na Associação de Promoção e Defesa da Vida e da Família-Vida Norte: 1. Acompanhamento psicossocial e consulta psicológica individual a famílias multiproblemáticas em contextos de vulnerabilidade, nomeadamente a grávidas e recém-mães; 2. Apoio no desenvolvimento de competências pessoais, sociais, parentais e construção de um projeto de vida; 3. Apoio na área da Autonomia, Promoção da Empregabilidade e Capacitação para a Integração no mercado de trabalho.

**2019:** Gestão do Projeto Bebê App - aplicação móvel de capacitação parental.

**2012-2019:** Coordenadora dos projetos de literacia Financeira “Conta comigo Plus” (2019), “Conta Comigo” (2018), “Por tua Conta” (2016/2017), “Tostão a Tostão” (2015) e “Poupar na Vida” (2012/2013) financiados pela Direção Geral do Consumidor. Funções: 1. Gestão da formação em literacia financeira; 2. Coordenação do gabinete jurídico-financeiro; 3. Articulação com consultores e entidades parceiras no Porto e Braga; 4. Gestão do dossier contabilístico.

**2013-2014:** Coordenadora do Projeto “Mais Vida Norte” financiado pelo Programa Cidadania Ativa gerido pela Fundação Calouste Gulbenkian e financiado pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu. Funções: 1. Gestão da Formação 2. Monitorização da execução física e financeira; 3. Articulação com as entidades formadoras (Instituto de Empreendedorismo Social e Call to Action); 4. Membro do Comité de Planeamento Estratégico da Vida Norte.

**2009-2010:** Coordenadora do Projeto “Apre(e)nder a Igualdade” do Eixo 7.3 – Igualdade de Género no âmbito do POPH inscrito no Quadro de Referência Estratégico Nacional (QREN) no período 2007-2013. Funções: 1. Planeamento e Dinamização das ações de Sensibilização; 2. Responsável pelo Gabinete de Atendimento às famílias.

**2008-2009:** Psicóloga do Projeto de prevenção do insucesso escolar, TASSE, inserido no Programa Escolhas, no Bairro da Fonte da Prata, concelho de Setúbal. Funções principais: 1. Diagnóstico das crianças e jovens e dinamização de atividades de promoção do desenvolvimento pessoal e social, de competências de aprendizagem, e de prevenção da violência escolar; 2. Acompanhamento e orientação de estágios de inserção profissional; 3. Formação Parental; 4. Coordenação do Clube de emprego.

**2007:** Colaboração no Projecto Escolas Conscientes-Escol(h)as Consequentes destinado a escolas do 2º e 3º ciclo do ensino básico. Funções principais: 1. Consultadoria a professores; 2. Consulta psicológica em grupo a alunos.

**2005-2006:** Estágio Curricular no Serviço de Psicologia e Orientação na Escola Secundária c/ 3º ciclo da Maia. Funções principais: 1. Consulta psicológica individual e em grupo; 2. Orientação vocacional a 9º ano; 3. Atendimento a encarregados de educação.

## **Participação em reuniões científicas com apresentação de comunicação e realização de workshops**

Temáticas: Desenvolvimento pessoal, social, crítico, criativo; Complementaridade entre a orientação vocacional e o cinema;

Apresentação do projeto psicoeducativo de construção pessoal e vocacional com recurso ao cinema: Orient'Arte; Relação entre Arte Cinematográfica e Psicologia; Workshop de Eneagrama: ferramenta de auto e heteroconhecimento.

Locais: Avanca, Beja, Coimbra, Corunha, Porto, Santiago de Compostela.

## **Publicações**

Temáticas: Arte Cinematográfica, Psicologia e Orientação Vocacional; Controlo Sociopolítico para adolescentes: Consciência Crítica e Empoderamento, Cinema e Orientação vocacional em grupo com adolescentes através da arte cinematográfica. Implementação de projeto psicoeducativo de orientação vocacional através da arte cinematográfica: "Orient'Arte".

## **Outras Informações**

Desde 2001 tenho participado voluntariamente em diversos projetos de cariz social e educativo e como animadora de campos de férias, nomeadamente:

- Projeto comunitário "Amigos de Aldoar" – de apoio psicossocial e de capacitação a crianças e famílias do Bairro de Aldoar, organização de eventos e atividades;

- Formação mensal de Empreendedorismo Social com vista à criação de uma Associação Juvenil no Projeto TASSE; - Participação no FasRondas, FasFamílias, FasMigrantes- grupo de voluntariado de apoio a famílias carenciadas associado ao CREU-IL;

- Apoio a projetos educativos e sociais em Uíge - Angola - durante dois meses no âmbito do Projeto GRÃO e formação de novos voluntários para o projeto;

- Participação em atividades de Voluntariado com crianças na Instituição Frei Gil;

- Monitora dos grupos de jovens com idades compreendidas entre 10 e 15 anos desde 2000, participação nos Cursos de Formação de Monitores em Palmela;

- Animadora de Campos de Férias das Escravas do Sagrado Coração de Jesus e do Camtil (Associação de Campos de Férias).

## **FORMAÇÃO ACADÉMICA**

**2010-2018:** Doutoramento em Psicologia com a dissertação "Orient'Arte: projeto psicoeducativo de construção pessoal e vocacional com recurso ao cinema" | Em 2014, Filiação ao Centro de Psicologia da Universidade do Porto e ao Centro de Desenvolvimento Vocacional e Aprendizagem ao Longo da Vida | Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto (FPCEUP) | Classe A. O Projeto Orient'Arte foi o terceiro classificado nacional do Concurso Europeu sobre Instrumentos Inovadores para a Orientação de Carreira organizado no âmbito do Projeto FUTURE Time Traveller em 2019.

**2007-2009:** Mestrado em Temas de Psicologia - FPCEUP - Área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos | 18 valores.

**2001-2006:** Licenciatura em Psicologia - FPCEUP - Área de Consulta Psicológica de Jovens e Adultos com equivalência a Psicologia Clínica | 13 valores.

## **FORMAÇÃO COMPLEMENTAR**

**2021:** Formação sobre Terapia Focada nas Emoções - Nível 1 | Formador Robert Elliott | 30h.

**2021:** Curso internacional de líderes do yoga do riso - combina práticas de respiração, de meditação e do yoga com práticas de riso e relaxamento | 20h.

**2020-2021:** Curso Intensivo de Touchpoints | Fundação Brazelton/Gomes-Pedro | 30h (incluindo workshops mensais de práticas reflexivas sobre o período pré-natal e desenvolvimento da criança | 6h).

**2020:** Curso Avançado de Dislexia – 24ª Edição [B-learning] | Instituto CRIAP | 36h.

**2019:** Curso Neuropsicologia Infantil: da avaliação à intervenção | FPCEUP | 45h.

**2019:** Curso Gestão de Projetos | Porto Business School | 40h.

**2018:** Participação na Academia de Líderes Ubuntu com os seguintes pilares de formação: auto-conhecimento, autoconfiança, resiliência, empatia e serviço | 10 seminários temáticos.

**2014:** Participação no IX Bootcamp- Programa de Formação em Empreendedorismo Social promovido pelo Instituto de Empreendedorismo Social | Porto: UPTEC TECH | 48h.

**2014:** Formação sobre Planeamento Estratégico pelo Instituto de Empreendedorismo Social powered by INSEAD no âmbito do Projeto Mais Vida Norte financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian e pelo Mecanismo Financeiro do Espaço Económico Europeu | 8h.

**2007-2008:** Formação de Base em Percursos de Educação e Formação de Adultos: Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências – Formação de Base | Porto: FPCEUP | 30h.

**2007:** Curso de Formação Base de Animadores de Balanço de Competências promovido pela Oficina de Itinerários-Cooperativa de Serviços às Empresas, CRL, em parceria com a ANOP- Associação Nacional de Oficinas de Projeto | Santa Maria da Feira | 48h.

**2006-2007:** Curso de Ética e Intervenção Sócio-Económica, Curso de Gestão de Projetos de Intervenção Comunitária Porto e Mediação Social: Conceitos e Práticas | Universidade Católica Portuguesa | 90h.

**2006:** Curso de "Teatro: Uma ferramenta ao Serviço dos Contextos Sócio-Educativos". Porto: FPCEUP | 39h.