

Curriculum Vitae

Informação pessoal

Nome completo **Ana Afonso**
Nacionalidade **Portuguesa**
Data de nascimento **22-06-1966**

Experiência profissional

Datas Desde 2010
Função ou cargo ocupado **Personal & Organizational Mentoring**

Dentro do Personal Mentoring:
Alinhamento emocional: bem-estar emocional, desenvolvimento de estados de elevado desempenho e motivação;
Eliminação de Fobias: Glossofobia (medo de falar em público), Amaxofobia (medo de conduzir), Acrofobia (medo das alturas), Monofobia (medo de estar sozinho), Ptesiofobia (medo de andar de avião), Ataxofobia (medo da desordem), Sociofobia (medo de pessoas e sociedade, de ser julgado), entre outras.
Otimização da dicção em pessoas com gagez.

Dentro do Organizational Mentoring:

Delineamento e Implementação de Estruturas e Reestruturações Organizacionais (visão, missão, objetivos estratégicos, plano de ação, otimização de processos);
Delineamento e Dinamização de Planos Integrados de Gestão de Recursos Humanos (seleção, acolhimento, análise funcional, avaliação de desempenho, plano de desenvolvimento de carreiras, gestão da formação);
Otimização da Gestão da Cultura Organizacional;
Dinamização de Projetos de Qualidade (Brainstorming, Gestão de Projetos);
Desenvolvimento Estratégico-Comercial;
Desenvolvimento da Comunicação Empresarial;
Integração Cultural e Organizacional de Expatriados;
Desenvolvimento e Implementação de Sistemas de Gestão de Stress Organizacional;
Desenvolvimento e Implementação de Sistemas de Mentoring Organizacional.

Datas Desde 2001
Função ou cargo ocupado **Consultora e Formadora**

Em entidades públicas e privadas, desde chefias a colaboradores das empresas, nas mais variadas áreas.

Desenvolvimento Pessoal: Gestão Intrapessoal; Gestão das Emoções; Gestão do Stress; Inteligência Emocional; Gestão de Tempo; Motivação Pessoal; Técnicas de Criatividade; Metodologias de Trabalho; Programação Neurolinguística.

Gestão de Recursos Humanos: Mentoring One to One; Mentoring de Equipas; Team Building; Técnicas de Liderança; Técnicas de Motivação; Técnicas de Criatividade; Gestão de Conflitos; Condução e Dinamização de Reuniões.

Comunicação: Técnicas de Apresentação; Falar em Público para pequenas e grandes audiências; Formação de formadores; Comunicação Interpessoal; Atendimento ao Público.

Área Comercial: Técnicas de Vendas (neuro-vendas) e Técnicas de Negociação (neuro-negociação)

Mais de 8000 horas de formação

Datas De 2006 a 2011
Função ou cargo ocupado **Founder & Executive Director da Empresa Pimentão Azul - Alimentação Integral e Biológica**

Datas De 1996 a 2000
Função ou cargo ocupado **Consultora e Formadora Sénior numa entidade de formação**

Datas De 1996 a 1997
Função ou cargo ocupado **Docente Universitária**
Docente da disciplina Liderança no Instituto Português de Administração e Marketing

Datas Em 1995
Função ou cargo ocupado **Consultora no Grupo Rolear**

Datas De 1991 a 1996
Função ou cargo ocupado **Docente do Ensino Secundário**
Disciplina de Geografia

Educação e formação

Habilitações Académicas

Datas 1996
Designação da qualificação atribuída **Pós-Graduação em Comportamento Organizacional**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Instituto Superior de Psicologia Aplicada

Datas 1991
Designação da qualificação atribuída **Licenciatura em Antropologia**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Universidade Nova de Lisboa

Formação Complementar

Datas 2010
Designação da ação **Terapia da Linha do Tempo - George Vittorio Szenészi**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Entidade de Formação

Datas 2010
Designação da ação **Master Practitioner na Arte e Ciência da Programação Neurolinguística**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Entidade de Formação

Datas 2009
Designação da ação **Formação Contínua de Formadores E-learning**
Nome e tipo da organização de ensino ou formação Entidade de Formação

Datas	De 2003 a 2005
Designação da ação	Alimentação Macrobiótica
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Entidade de Formação
Datas	2001
Designação da ação	Springboard
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Creative Problem Solving Institute - Buffalo/New York - EUA
Datas	2001
Designação da ação	Being a Superb Leader
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Creative Problem Solving Institute - Buffalo/New York - EUA
Datas	2000
Designação da ação	Advanced Presentation Skills
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Creative Problem Solving Institute - Buffalo/New York - EUA
Datas	1999
Designação da ação	Técnica Vocal
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Instituto das Artes e do Espetáculo
Datas	1997
Designação da ação	Programação Neurolinguística - Practitioner in the Art of Neuro-Linguistic Programming
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	International NL Programming - Malaga
Datas	1996
Designação da ação	LIND - Learning in New Dimention
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Entidade de Formação
Datas	1994
Designação da ação	Formação Pedagógica de Formadores
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Instituto Superior de Gestão
Datas	1986
Designação da ação	Agente de Desenvolvimento Cultural
Nome e tipo da organização de ensino ou formação	Entidade de Formação