





# Ana Carolina Rego Benevides

 Chã da Lomba da Cruz, Rua de Baixo, n°8, Candelária

 910841791

 a.benevides30@hotmail.com

**Data de nascimento:** 30/12/1999

**Naturalidade:** São José, Ponta Delgada

**LinkedIn:** <https://www.linkedin.com/in/ana-benevides-a67621211>

**Competências sociais:** Organização; Responsabilidade; Assiduidade; Escrita; Comunicação assertiva; Boa gestão de emoções; Capacidade de superar desafios; Resolução de problemas; Trabalho em equipa; Empenho; Comportamento adequado; Motivação e bom desempenho; Otimismo; Pensamento crítico; Boa gestão do tempo; Atitude positiva; Vontade de aprender; Criatividade; Flexibilidade; Conhecimento técnico.

## Habilitações Académicas

2019/2023: Licenciatura em Sociologia na Universidade dos Açores

2016/2019: Curso Científico Humanístico de Línguas e Humanidades na Escola Secundária Antero de Quental

## Experiências Profissionais

**Estágio L:** Administrativa na Socilumen - Serviços Técnicos & Comunicações - novembro 2023- fevereiro 2025

Departamento de Recursos Humanos, Financeiro e Expediente

(Experiência em Excel, programas como Sage (emissão de Faturas, Notas de Crédito, Guias de Transporte), Verizon Connect, E-coordina, SRIR. Autos de Medição (noções). Arquivo e organização de documentos, envio de documentos para Contabilidade. Controlo de horas dos funcionários. Atendimento ao público, recebimento de pagamentos, atender e encaminhar telefonemas recebidos. Controlo de emails).

## Atividades Extraprofissionais

Vice-Presidente da Mesa de Assembleia Geral: Núcleo de Estudantes de Sociologia da Universidade dos Açores - 2022/2023

Vice-Presidente da Mesa de Assembleia Geral: Núcleo de Estudantes de Sociologia da Universidade dos Açores - 2021/2022

Coordenadora do Departamento de Eventos: Núcleo de Estudantes de Sociologia da Universidade dos Açores

Departamento de Cultura e Eventos: Núcleo de Estudantes de Sociologia da Universidade dos Açores

Trabalho desenvolvido no OTLJ Subprograma Ocupação em Férias: Projeto "Bolinhas de Sabão Candelária" promovido pela Associação de Juventude de Candelária (Programas da DREQP)

Trabalho desenvolvido no OTLJ Subprograma Ocupação em Férias: Projeto "Pirilampo Saltitã" promovido pela Associação de Juventude de Candelária (Programas da DREQP)

Vice-Presidente da Mesa de Voto nas Eleições da Assembleia da República 2024 na Junta de Freguesia de Candelária

Em relação aos meus hobbies amo a leitura e a escrita. No intuito de fornecer mais conhecimentos para a minha vida pessoal e profissional, sempre que posso integro formações que irão ser uma mais valia para todo o meu percurso a estes níveis. Gosto de aproveitar a natureza como caminhar. Adoro o campo, a praia e estar com quem mais amo.

### **Formação complementar**

Formação dinamizada pela Empresa Brito & Macdonald - Saúde e Segurança no Trabalho

**Curso de Formação Profissional de Promoção da Segurança (E-LEARNING)** - 01 de outubro de 2024. Duração - 8 horas.

Formações dinamizadas pelo programa "Get Ready 4 Work"

**Explora o potencial do Excel** - 9, 16, 23 e 30 de março de 2022. Duração - 10 horas.

**Conteúdos:** Funções do Excel.

**Empreendedorismo** - 19 de maio de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** Otimizar o perfil de empreendedor com o objetivo de desenvolver competências como a inovação, criatividade, visão e capacidade de gestão.

**Comunicação** - 5 de maio de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** O que se entende por Comunicação?; O Processo de Comunicação: *settings*; Estilos de Comunicação; Comportamento verbal e não verbal; Casos Práticos; Melhorar a Assertividade; Comunicação verbal e não verbal; Customização da relação; Comunicação Não Presencial; Entoação; Customização da relação e o StoryTelling.

**Liderança e Gestão de Equipas** - 21 de abril de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** O que se entende por Liderança?; Considera-se um líder?; Liderança individual; Liderança Situacional; Liderança de equipa; Desafios da Liderança.

**Dinâmicas de grupo** - 7 de abril de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** Comportamentos a ter numa situação de recrutamento e seleção; Como tratar as pessoas em dinâmicas de grupo.

**Entrevista de Emprego** - 24 de março de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** Através do treino comportamental, reforçar a comunicação nas entrevistas de emprego; Dar a conhecer as etapas de preparação, desenvolvimento e conclusão de uma entrevista; Distinção entre comportamentos funcionais e disfuncionais; Fatores de sucesso para uma entrevista online.

**Testes Psicotécnicos** - 10 de março de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** Conhecimentos acerca da avaliação psicotécnica nos processos de recrutamento e seleção; Diferenças entre questionários de personalidade e testes de aptidões; Estratégias de preparação para as provas psicotécnicas;

**CV e Cartas de Motivação** - 24 de fevereiro de 2021. Duração - 3 horas.

**Conteúdos:** Estimular a criação do CV, valorizando o que o mercado do trabalho exige; Fortalecer competências comunicacionais de criação de cartas de motivação; Através de exercícios de autoconhecimento, reforçar as soft skills como fundamentais para o sucesso profissional.

## **Outros conhecimentos**

**Português:** Língua materna - Nível C2

**Inglês:** Compreensão Oral - Nível C1/C2; Leitura - C1/C2; Interação Oral - C1/C2; Produção Oral - C1/C2

**Francês:** Compreensão Oral - A2/B1; Leitura - A2/B1; Interação Oral - A2/B1; Produção Oral - A2/B1

**Espanhol:** Compreensão Oral - A1/A2; Leitura - A1/A2; Interação Oral - A1/A2; Produção Oral - A1/A2

Carta de condução - B1 e B.

**Competências digitais:** Comunicação através de várias redes sociais; Guardar, partilhar e arquivar documentos; Pesquisa e análise de informação online; Converter tipos diferentes de ficheiros; Edição de imagens e vídeos; Utilização de diferentes dispositivos; Gestão da minha identidade digital.

Microsoft 365;

IBM SPSS Statistics;

Zoom;

Google Drive;

Skype;

Sage;

Verizon Connect;

E-coordina;

SRIR (Sistema Regional de Informação sobre Resíduos);