

INFORMAÇÃO PESSOAL

Mónica Freire

 Prct. Joaquim da Conceição Gomes nº5 - 3ºesq, 2640-493 Mafra (Portugal)

 965477657

 freiremonica@hotmail.com

Sexo Feminino | **Data de nascimento** 31/12/1979 | **Nacionalidade** Portuguesa

TIPO DE CANDIDATURA

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

07/09/2001–03/03/2017

Assistente de Guarda-roupa

Plural entertainment Portugal, SA, Queluz de Baixo (Portugal)

Assistente de Guarda-Roupa:

Assegurar, controlar e verificar que todas as roupas e acessórios estão em condições para um dia de gravações, e com isto colaborar com os atores para uma melhor construção de personagem.

01/04/2009–Presente

Vendedor/comercial

YvesRocher

Venda de produtos de beleza por catálogo.

11/03/2017–12/03/2017

Aderecista

Modalisboa, Lisboa (Portugal)

22/03/2017–25/03/2017

Portugalfashion, Porto (Portugal)

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

05/09/1998–30/07/2001

Estilismo Indústrial

Nível 4 QRQ

Magestil, Lisboa (Portugal)

- Desenho de Moda
- Organização/Gestao de Produção
- Modelagem
- Corte
- Confeção
- História da Moda
- Desenho Técnico

01/06/2013–30/06/2013

curso de epilação e depilação

Curso Profissional

Feel- Formação Profissional, Ida, Torres Vedras (Portugal)

- Epilação
- Threading

COMPETÊNCIAS PESSOAIS

Língua materna português

Outras línguas

COMPREENDER		FALAR		ESCREVER
Compreensão oral	Leitura	Interação oral	Produção oral	
inglês	B2	B2	B2	B1
francês	A2	A2	A1	A1

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 Excelente capacidade de comunicação adquirida através da experiência como assistente de guarda-roupa

Competências de organização Boa capacidade de organização, coordenação e liderança adquirida enquanto assistente de guarda-roupa

Competências relacionadas com o trabalho Boa capacidade de negociação com os outros elementos da equipa
 Bom domínio de controlo de falhas que possam acontecer
 Boa capacidade de organização

Competência digital

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

Competências digitais - Grelha de auto-avaliação

Outras competências Curso de Cristal terapia
 Praticante de Reiki
 Threading

Carta de Condução B