

Contato

catarina.figrego@gmail.com

www.linkedin.com/in/

catarinafigrego (LinkedIn)

Principais competências

Public Speaking

Project Management

Microsoft Office

Languages

Português (Native or Bilingual)

Russo (Elementary)

Certifications

Formação modular - Gestão do tempo

Talent Sourcing

Strategic Human Resources

Bootcamper

II Jornadas de Boas Práticas em Locais de Trabalho Saudáveis

Honors-Awards

Bolsa de Mérito ISPA

Bolsa de Mérito ISPA

Diploma de Mérito Académico

Bolsa de Mérito DGES - Ano lectivo 2013/14

Catarina de Figueiroa-Rego

Mestre em Psicologia Social e das Organizações | Recrutamento e Seleção || Desenvolvimento organizacional ||| Formação
Lisbon Area, Portugal

Resumo

Licenciei-me em Ciências da Saúde (Universidade de Lisboa, 2013) e também em Ciências Psicológicas (ISPA – Instituto Universitário, 2016). Obtive o grau de Mestre em Psicologia Social e das Organizações (ISPA, 2018). Fui Bolseira de mérito na licenciatura e no mestrado.

Para além dos estudos, tenho experiência profissional diversificada. Trabalhei em estudos de mercado, assistência dentária e organização logística. Na área de formação da psicologia organizacional, em contexto académico, fui consultora na P.O.W.E.R. Consulting, Júnior Empresa do ISPA; desenvolvi um plano de intervenção sobre fatores psicossociais no local de trabalho, na sequência da dissertação de mestrado; e colaborei com a A3ES no processo de acreditação de dois ciclos de estudos do ensino superior em Psicologia. Em contexto institucional, concorri e concluí, com sucesso, um estágio nos Recursos Humanos Corporativos do Grupo Jerónimo Martins. Em trabalho temporário, desempenhei funções enquanto técnica de recursos humanos, no Grupo NOS. Recentemente, realizei um estágio profissional em recursos humanos, na Autoridade da Concorrência. Estas experiências permitiram-me aprofundar competências, tais como a orientação para resultados, o trabalho em equipa, a inteligência emocional e a gestão da organização do tempo. Assumo sempre um papel ativo nos projetos. Adoto estratégias que otimizam os fluxos e métodos de trabalho. Acredito que a proatividade, resiliência e valorização das pessoas são essenciais ao sucesso de qualquer organização. Neste momento, estou muito empenhada em integrar equipa multidisciplinar e internacional.

Qualquer questão não hesite em contactar-me:

catarina.figrego@gmail.com

Experiência

Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES)
Estudante-Avaliador | Comissão de Avaliação Externa (CAE)
dezembro de 2019 - Present (5 meses)
Lisbon Area, Portugal

Estudante-avaliador da bolsa de estudantes que irão integrar as Comissões de Avaliação Externa (CAEs), no âmbito da acreditação de ciclos de estudos do Ensino Superior em curso.

<https://www.a3es.pt/pt/acreditacao-e-auditoria/peritos>

Realização da avaliação de cursos do ensino superior (1º e 2º ciclo) no âmbito da Psicologia:

- Visita à instituição e participação em reuniões com os diferentes stakeholders;
- Elaboração do relatório de avaliação dos cursos em avaliação para (re)acreditação pela A3ES.

Autoridade da Concorrência (AdC) - Portuguese Competition Authority

Estágio Profissional na Unidade de Recursos Humanos
junho de 2019 - novembro de 2019 (6 meses)
Lisbon Area, Portugal

A Autoridade da Concorrência é uma entidade administrativa independente, criada em 2003, com poderes transversais sobre a economia portuguesa para a aplicação das regras de concorrência, em coordenação com as entidades reguladoras setoriais. A AdC tem por missão assegurar a aplicação das regras de promoção e defesa da concorrência nos setores privado, público, cooperativo e social, no respeito pelo princípio da economia de mercado e de livre concorrência, tendo em vista o funcionamento eficiente dos mercados, a afetação ótima dos recursos e os interesses dos consumidores, de acordo com os seus Estatutos, aprovados pelo Decreto-Lei n.º 125/2014, de 18 de agosto.

Desenvolvimento de actividades nas áreas de:

- Recrutamento e selecção;
- Employer branding;
- Avaliação de Desempenho;
- Saúde e segurança no trabalho.

Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3ES)

5 meses

Estudante-Avaliador | Comissão de Avaliação Externa (CAE)
fevereiro de 2019 - junho de 2019 (5 meses)

Lisbon Area, Portugal

Estudante-avaliador da bolsa de estudantes que irão integrar as Comissões de Avaliação Externa (CAEs), no âmbito da acreditação de ciclos de estudos do Ensino Superior em curso.

Participação na acção de formação com duração de 8H, decorrida a 4 de Fevereiro, destinada aos estudantes-avaliadores que irão integrar as CAEs, responsáveis pelos processos de acreditação dos diferentes ciclos de estudos das instituições do ensino superior português.

Estudante representante do Ensino Superior Privado
fevereiro de 2019 - fevereiro de 2019 (1 mês)

Lisbon Area, Portugal

Participação na reunião de avaliação internacional da A3ES pela Associação Europeia para a Garantia da Qualidade no Ensino Superior (ENQA), no painel de representação dos estudantes universitários, que decorreu dia 27 de Fevereiro, enquanto representante dos alunos do Ensino Superior Privado.

NOS SGPS

Técnica de Recursos Humanos
abril de 2019 - maio de 2019 (2 meses)

Lisbon Area, Portugal

Principais tarefas:

- Gestão administrativa dos processos de recrutamento em curso;
- Agendamento de entrevistas;
- Edição e publicação de anúncios;
- Triagens curriculares;
- Pesquisa de perfis;
- Apoio administrativo à equipa de Recursos Humanos;
- Desenvolvimento de um Manual de Acolhimento e Integração.

Trabalhador independente (consultoria pro bono)

Consultora | Saúde ocupacional
novembro de 2018 - abril de 2019 (6 meses)

Lisboa

Desenvolvimento de um plano de intervenção para uma empresa de administração pública portuguesa (+3000 trabalhadores) no contexto dos

Factores de Risco Psicossociais, no seguimento do trabalho efectuado na dissertação de mestrado.

Núcleo de Estudos de Suicídio

Membro da organização do XXIII Encontro da Adolescência - Novas realidades, Novos desafios

fevereiro de 2019 - fevereiro de 2019 (1 mês)

Lisbon Area, Portugal

Colaborei na organização do XXIII Encontro da Adolescência - Novos realidades, Novos desafios, que decorreu nos dias 21 e 22 de Fevereiro, no Fórum Lisboa.

As tarefas principais incluíram:

- Recepção dos participantes (+350);
- Apoio à colocação de posters;
- Apoio ao coffee-break;
- Apoio à audiência para colocação de perguntas durante as conferências;
- Esclarecimento de dúvidas.

ISPA - Instituto universitário

2 anos 1 mês

Membro discente efectivo do Conselho Pedagógico, mandato 2016-2018

outubro de 2016 - outubro de 2018 (2 anos 1 mês)

Lisboa e Região, Portugal

As tarefas principais incluíram:

- Representar e defender os interesses dos alunos do ISPA, de todas as licenciaturas e mestrados, no Conselho Pedagógico;
- Esclarecer dúvidas dos alunos e promover a comunicação entre estes e a instituição;
- Auxiliar no processo de avaliação das unidades curriculares e desempenho dos docentes que decorre semestralmente;
- Discutir e aprovar novas práticas pedagógicas;
- Participar nas reuniões plenárias quinzenais, com duração de 2H, nas quais foram debatidos diversos assuntos inerentes às práticas pedagógicas da instituição;
- Participar, enquanto representante do CP e aluna da instituição, nos processos de auditoria e acreditação mediados pela Agência de Avaliação e Acreditação do Ensino Superior (A3Es).

Membro da organização do XIV Colóquio Internacional de Psicologia da Educação

julho de 2018 - julho de 2018 (1 mês)

Lisboa

Colaborei na organização do XIV Colóquio Internacional de Psicologia Educacional, que decorreu nos dias 9 e 10 de Julho.

As tarefas principais incluíram:

- Preparação de documentação para os participantes;
- Recepção dos participantes (+200);
- Esclarecimento de dúvidas sobre o processo de acreditação do Colóquio.

Jerónimo Martins

Estagiária na área de Talent Programmes | Recursos Humanos Corporativos

novembro de 2017 - janeiro de 2018 (3 meses)

Lisboa e Região, Portugal

Estágio curricular com duração de 304 horas, realizado no departamento de Employer Branding & Talent Acquisition.

Objectivos:

- Apoiar o desenvolvimento de processos de recrutamento em curso;
- Dar suporte ao nível da execução dos programas de talento em curso;
- Dar suporte administrativo no âmbito de projectos das áreas de Talent Programmes;
- Desenvolver e sugerir novas abordagens de melhoria às iniciativas de Talent Programmes destinadas às companhias do Grupo Jerónimo Martins.

P.O.W.E.R Consulting

Consultora, Departamento Recursos Externos

julho de 2016 - março de 2017 (9 meses)

Lisboa e Região, Portugal

- Realizei 10 entrevistas de selecção de 30min., semi-estruturadas, e respetivos relatórios de avaliação, a alunos do ISPA tendo sido admitidos 5 candidatos para integrar a equipa.
- Representei a P.O.W.E.R. Consulting no Growth Bootcamp, organizado pela JADE Portugal em parceria com o ISEG Junior Business Consulting, em outubro de 2016, em que tive 15.5H de formação sobre: recrutamento e selecção, sistema de avaliação de desempenho, imagem e notoriedade, cultura organizacional, gestão de qualidade, estratégia comercial, estrutura interna e estrutura de competências.
- Representei a P.O.W.E.R. Consulting no jeDAY, o primeiro evento nacional português de comemoração do Dia Internacional do Júnior Empresário, em

que foram debatidos temas como "how to be a start-up-er, a good one" e oportunidades fora de Portugal.

- Organizei três sessões de formação aberta para 20 participantes, em parceria com o ISPA-Formação Avançada, para as quais desenvolvi os cartazes de divulgação e os formulários de inscrição.
- Geri a página do Facebook tendo sido responsável por: publicação de 5 posts semanais com alcance de +800 pessoas e divulgação de todos os eventos realizados pela P.O.W.E.R. Consulting. Consegui o aumento de 34 novos seguidores da página, por mês, durante em 9 meses, e tornei a responsividade às mensagens mais rápida.
- Planeei e dei uma formação de 2h30 sobre negociação, a 15 participantes, em colaboração com uma colega da P.O.W.E.R., no âmbito da Soft Skills Academy da FCSH da Universidade Nova de Lisboa que incluiu a criação do suporte em powerpoint, documentação de apoio e um panfleto;
- Presidi a mesa da Assembleia geral, tendo organizado duas assembleias.
- Participei no planeamento inicial e organização de um evento de divulgação de uma pós-graduação, para 80 participantes.
- Fiz parte do Staff de apoio ao evento EmPOWER Your Future.

Actualmente colaboro enquanto membro alumni quando me é solicitado apoio nalgum projecto/actividade.

Trabalhador independente

Assistente Pessoal

maio de 2016 - julho de 2016 (3 meses)

Lisboa e Região, Portugal

Em colaboração com uma equipa de três elementos, fui responsável pelo planeamento e organização da mudança de mobílias e bens de 3 imóveis (T1, T3 duplex e T5) em Lisboa, em simultâneo, bem como inventariação e embalamento de todos os bens para transporte, com respectiva etiquetagem, para posterior venda.

João Borges Aesthetic Dentistry

1 ano 7 meses

Assistente dentária

junho de 2015 - dezembro de 2015 (7 meses)

Lisboa e Região, Portugal

Trabalhei em regime full-time, 40H semanais, tendo realizado:

+200H de higiene e esterilização do gabinete e instrumentos médicos;

+1250 chamadas telefónicas com pacientes para agendamento e/ou confirmação de consultas, bem como follow up pós cirurgia;
+90H de assistência dentária em endodontia e ortodontia;
+50H de assistência dentária em higiene oral;
+40H de assistência dentária em implantologia e exodontia;
+300H de assistência em dentística, reabilitação e estética dentária;
+25H inventariação de material, gestão de stock e encomendas;
+185H tarefas administrativas e de contabilidade;
+50H atendimento ao público, gestão de pagamentos e emissão de facturas, com recurso ao Invoicexpress, e documentação necessária para diversas seguradoras;

Estágio Profissional IEPF como Assistente de Médicos
junho de 2014 - junho de 2015 (1 ano 1 mês)

Lisboa e Região, Portugal

Estágio profissional na área da medicina dentária, regime full-time de 40h semanais, no qual realizei:

+400H de higiene e esterilização do gabinete e instrumentos médicos;
+2500 chamadas telefónicas com pacientes para agendamento e/ou confirmação de consultas, bem como follow up pós cirurgia;
+180H de assistência dentária em endodontia e ortodontia;
+100H de assistência dentária em higiene oral;
+80H de assistência dentária em implantologia e exodontia;
+800H de assistência dentária em dentística, reabilitação e estética dentária;
+50H inventariação de material, gestão de stock e encomendas;
+150H tarefas administrativas e de contabilidade;
+120H atendimento ao público, gestão de pagamentos e emissão de facturas com recursos ao Invoicexpress e documentação necessária para diversas seguradoras;

Avaliação final do estágio: Muito Bom.

ISPA - Instituto universitário

Promotora | Divulgação da oferta formativa do ISPA
dezembro de 2013 - dezembro de 2013 (1 mês)

Lisbon Area, Portugal

Divulgação da oferta formativa do ISPA, no período entre 2 a 6 de Dezembro de 2013, no âmbito da Feira "Portugal Maior" que decorreu na FIL.

Tarefas incluíram: Abertura e gestão do stand, divulgação de toda a oferta formativa, esclarecimento de dúvidas e distribuição de brindes.

Marktest

Assistente de Estudos de mercado

outubro de 2010 - novembro de 2010 (2 meses)

Lisboa e Região, Portugal

Ao longo de 80 horas de trabalho (distribuídas por dois meses, em regime part-time), realizei +1500 chamadas telefónicas das quais resultaram 200 inquéritos concluídos com sucesso, sobre o impacto das campanhas publicitárias de produtos, marcas e serviços no consumidor.

Formação académica

Oxford School - Instituto de Línguas

Língua e Cultura Russa - nível A1.2 · (2019)

NOVA FCSH

Curso livre, Língua e Cultura Russa – Nível A1.1 · (2019 - 2019)

ISPA - Instituto Universitário

Mestrado, Psicologia Social e das Organizações · (2016 - 2018)

ISPA - Instituto Universitário

Programa de Desenvolvimento de Competências de

Investigação, Investigação Científica em Psicologia · (2016 - 2017)

ISPA - Instituto Universitário

Licenciatura, Ciências Psicológicas · (2013 - 2016)