



## Dados Pessoais

Nome **Sónia Gomes**  
Morada **Praça da Pedra Verde, 222 r/c**  
**4100-385 Porto**  
Telemóvel **91 4876925**  
EE--Mail **soniagomes@spasozen.com**  
Nascimento **11.11.1973**  
Nacionalidade **Portuguesa**  
Estado Civil **Casada**  
Carta de Condução **Sim**

## Habilitações Académicas

**A Estudar Medicina Tradicional Chinesa – 1ª ano**  
**Instituto Europeu de Estudos Tradicionais Chineses**  
**2012 - 2017**

**C.A.P**  
**Instituto de Emprego e Formação Profissional**  
**Abril 2011**  
**Certificado nº 570590/2011 DN**

**PÓS-GRADUAÇÃO EM COMUNICAÇÃO E GESTÃO DA**  
**MARCA**

**Instituto Português de Administração e Marketing**  
**IPAM – 2006**

**Alguns**  
**s**  
**Componentes**

**Gestão de Marketing – 15 Valores**  
**Estratégias de Comunicação – 13 Valores**  
**Publicidade – 11 Valores**  
**Gestão da Marca I – 14 valores**  
**Gestão da Marca II – 13 Valores**  
**Comunicação Empresarial – 16 Valores**  
**Comunicação Interna – 14 Valores**  
**Comunicação e Novas Tecnologias – 17 Valores**  
**Projecto Aplicado – 16 Valores**

**CURSO DE MASSAGEM COM TAÇAS TIBETANAS — MÉTODO**  
**PETER HESSE — Lisboa 2007**

**CURSO ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA – Porto 2007**

## **CURSO DE MASSAGEM AYURVÉDICA**

**Associação Luso Brasileira de Ayurveda e**

**Disciplinas Associadas – Lisboa – 2006**

CURSO DE REIKI NÍVEL I Porto - 2000

CURSO DE REIKI NÍVEL II Porto 2003

CURSO DE REIKI Nível III A e B

Algarve ( Quinta da Calma – Mestre Luisa Pires - 2007

**CURSO CRISTALOTERAPIA – Emagister - Barcelona 2005**

**CURSO AROMATERAPIA – Barcelona – Emagister- 2005**

**WORKSHOP KUNDALINI YOGA – Aveiro – Satya Kaur - 2006**

**CURSO MEDITAÇÃO DAS ROSAS**

**Cocujães – Oliveira de Azeméis com Kai Imming – 2007**

**CURSO AUTO HIPNOSE – Vila Nova de Gaia – 2007**

A minha experiência com Reiki existe há doze anos e foi um longo caminho de estudo, aprendizagem e dedicação total.

Utilizo o Reiki em todas as áreas da minha vida, faço partilhas de reiki e tratamentos de Reiki desde 2003.

Dou formação em Reiki vocacionada para a área de Saúde e formação para terapeutas complementares de Reiki.

*Alguns Componentes*

**CURSO TÉCNICO DE DESIGN GRÁFICO —**

**PORTO 2003**

**Adobe Photoshop**

**Adobe Illustrator**

**Macromedia FreeHand**

**Macromedia DreamWeaver**

**Macromedia Flash MX**

**Macromedia FireWorks**

## CURSO DE MAQUILHAGEM

MIRATGE INSTITUT – Barcelona – Novembro 2002

## CURSO “ GESTÃO DE IMAGEM PESSOAL “

ANJE – Porto – Outubro/ Novembro 2002

Alg uns Componentes	Marketing Pessoal
	Postura / Desenvolvimento Corporal
	Gestão do Stress
	Protocolo empresarial
	VIP – Valorização da Imagem Pessoal
	Comportamento Mediático

## ESPECIALIZAÇÃO EM MARKETING MANAGEMENT

IPAM – Matosinhos - 2001

Alg uns Componentes	Marketing Mix
	Gestão Financeira para não Financeiros
	Estratégia Empresarial
	Marketing e Planeamento
	Comportamento do Consumidor
	Gestão da Força de Vendas
	<i>Média : 17 valores</i>

## CURSO DE MARKETING

Associação Nacional de Jovens Empresários – Porto - 1999

Alg uns Componentes	Marketing Management
	Estudos de Mercado
	Análise Estratégica Plano
	de Marketing Políticas de
	Preços Análise da
	Concorrência
	Merchandising
<i>Média : 18 Valores</i>	

## ESPECIALIZAÇÃO INGLÊS COMERCIAL / MARKETING

Cambridge Academy of English – Cambridge/  
Inglaterra - 1996

Alg uns	English for Business
	Marketing Strategies
	Conceptualizing and presenting new products Advertising
	Market Leaders
	Branding and Global Marketing

## CURSO DE DESIGN DE MODA

Academia de Moda , Artes e Técnicas –  
Porto 1991 - 1993

<i>Alg un s co mp on ent es</i>	História do Traje
	Expressão Gráfica I e II
	Estilismo I e II
	Desenho de Figura Humana
	Ilustração de Moda
	Modelação
	Escalas
	Planificações
	<i>Média : 15 Valores</i>

12º ANO — ÁREA DE ARTE E DESIGNNN

Escola de Artes Decorativas Soares dos Reis –  
Porto 1989 – 1993

*Média : 16 Valores*

## Habilitações Técnicas

Formadora na área de Reiki, Consultoria de Imagem Pessoal

### INFORMÁTICA NA ÓPTICA DO UTILIZADOR

<i>Design Gráfico</i>	Corel Draw
	FreeHand, PhotoShop, Illustrator, Flash MX, FireWorks, DreamWeaver
	Publisher
<i>Microsoft</i>	Windows 3.1, 95, 98 e NT, W2000, XP Pro
	Office 95, 97, 2000 e XP: Word, Excel, Access, Outlook e
	PowerPoint Money, Publisher, Project, FrontPage

## Idiomas

Inglês	Leitura, Escrita , compreensão e Conversação
Espanhol	Leitura, Escrita, Conversação e Compreensão
Francês	Leitura , Escrita, Conversação e Compreensão
Alemão	Leitura, Escrita, Conversação e Compreensão

# Experiência Profissional

## SPASO ZEN — WELLNESS & BEAUTY

Desde Maio 2007

Funções

### SÓCIA GERENTE

- Supervisão e gestão da empresa
- Gestão do marketing e da comunicação
- Gestão de recursos humanos
- Massagem Ayurvedica / Hot Stone Massage
- Cristaloterapia
- Reiki
- Consultoria de Imagem Pessoal

## SPEJO'S CABELEIREIROS PORTUGAL

LdaLL Desde Julho de 2003 até Maio 2006

Funções

### Gerente da empresa ( Portugal)

- Supervisão e gestão de 2 salões de cabeleireiro
- Relações Públicas
- Gestão de recursos humanos
- Avaliação do desempenho

## ARQUIVO DE IDEIAS — Gabinete de Comunicação e Marketing,MM LdaLL

Desde Setembro de 2000 até actualmente

Funções

### Responsável de Marketing/ Comunicação

- Planeamento Estratégico
- Gestão da carteira de clientes da empresa
- Elaboração de Plano de Marketing e Estratégias de Comunicação
- Auditoria de Marketing
- Branding

## CÂMARA MUNICIPAL DA MAIA

Setembro de 1998 a Agosto 2000

Funções

### Técnica de Marketing

- Elaboração de estratégias de Marketing e Comunicação
- Organização de eventos
- Relações Públicas
- Estudos de Mercado
- Desenvolvimento de Campanhas Publicitárias

**ANTÓNIO BARBOSA & CASTRO, LDA**

**Abril de 1997 a Agosto de 1998**

**Funções**

- Responsável de Marketing e Comunicação**
- **Elaboração do Plano de Marketing**
- **Planeamento estratégico**
- **Gestão de Produtos**
- **Desenvolvimento de campanhas publicitárias**

**Formadora do módulo “Teste de Cor” na Academia Looking –  
Consultores de Imagem Pessoal – Setembro a Dezembro 2007**

## **Seminários e outras actividades**

**Junho 1998 – Seminário Internacional “ Igualdade de oportunidades como  
inovação estratégica nas empresas “ – Hotel Ipanema Park – Porto**

**Abril de 1999 – Seminário – “ Porto – Capital do Marketing “ – ANJE – Porto**

**Outubro de 1999 – Encontro de Relações Públicas do ISCET – Auditório  
Delloite & Touché - Porto**

## **Características**

**Pontualidade**  
**Assiduidade**  
**Criatividade**  
**Espirito de iniciativa**  
**Empreendedora**  
**Espirito de equipa**  
**Aprendizagem rápida**  
**Aprecio novos desafios**  
**Facilidade de Comunicação**

## **Interesses e projectos**

**Leitura**  
**Pintura**  
**Design de Moda**  
**Marketing / Relações Públicas**  
**Comunicação**  
**Reiki e todas as terapias holísticas**