



# Elisabete Sousa

## PSICÓLOGA & MENTAL COACH

26 de novembro de 1994

## Percurso Profissional

### Fundadora e Mentora

*Heal&Grow Elisabete Sousa | junho 2021 - presente*

### Formadora

*Ocean Yoga Studio, Costa da Caparica | março 2023 - presente*

### Psicóloga

*Clínica Learn2be | novembro 2022 - presente*

### Mental Coach

*Clínica FisioUnion | novembro 2022 - presente*

### Explicadora de 1º ciclo a 12º ano de escolaridade

*Kids.com | outubro 2022 - presente*

### Formação e Grupo de Teatro

*Palco 13 | novembro 2022*

### Professora de Yoga

*Hotel dos Capuchos | junho 2021 - agosto 2021*

### Human Resources

*KWAN - Grupo RUPEAL | março 2019 - agosto 2019*


- Gestão de consultores
- Trabalhei com simuladores financeiros
- Reuniões com empresas clientes
- Entrevistas


### Atriz


*L'agence | 2019 - presente*

Licenciada em Psicologia com Mestrado em Psicologia e Desenvolvimento de Recursos Humanos na Universidade Católica Portuguesa.

## Informações

 elisabetesousapsi@gmail.com

 Lisboa, Portugal

 www.healandgrow.pt

 B/B1

## Competências Pessoais

- Boa Comunicação
- Espírito de Equipa
- Dedicção
- Rigor e Dinamismo
- Resiliência

## Idiomas



PORTUGUÊS | Língua Materna



INGLÊS |



## Interesses



Escrever



Viajar



Desporto



Teatro



Música



Voluntariado

## Outras experiências

### Recursos Humanos

*Grupo Salvador Caetano* | outubro 2017 - março 2018

- Recrutamento (execução e publicação de anúncios)
- Seleção (entrevista)
- Tarefas administrativas

### Explicadora de Biologia

2016 - 2018

### Atriz

2014 - presente

- Videoclip do artista Hozho
- Peça de Teatro "A Gaivota", Teatro Carnide
- Anúncio SportTV
- Anúncio Televisivo para a SMART
- Anúncio TRESemmé
- Videoclip para a truekey
- Anúncio pra Hotel Teatro
- Anúncio para Hotel Rural (Casa da Lavadeira)
- Anúncio francês para a marca Sosh
- Curta-metragem "O Jantar"

## Formação

### Formações de Psicologia, Coaching e Espiritualidade

Clínica Learn2be | agosto 2022 - presente

- Mapa Emocional da Mente
- Ludodiagnóstico e Ludoterapia
- Análise e Interpretação do Desenho Infantil
- Especialização em Rorschach

### Curso de Teatro, Tv e Cinema

Nuespaço (Brasil) | agosto 2021 - março 2022

### Mestrado em Psicologia Mestrado em Desenvolvimento de Recursos Humanos

Universidade Católica Portuguesa, Porto  
2016 - 2018

### Licenciatura em Psicologia

Universidade de Aveiro | 2012 - 2016

### Curso de Teatro

Iolanda Laranjeiro | outubro 2022 - novembro 2022

### Curso de Hipnose Clínica e Terapia de Vidas Passadas

Hypnosis DNA - Carlos Pinto | junho 2021 - agosto 2022

### Thetahealing

Nicole Sulzbacher | março 2021

### Curso de Numerologia Avançada Módulos: 1, 2, 3, 4 e 5

Tânia Numeróloga - Naturoterapia | fevereiro 2021

### Curso de Numerologia Terapêutica e Intuitiva

Naturoterapia | janeiro 2021

### Curso de Professora de Yoga

Ekam Yogashala - Yoga Teacher Training in Rishikesh India  
dezembro 2020 - fevereiro 2021

## **Dance Fitness Specialist**

wellXProSchool e Jazzy Dance Studios  
abril 2021 - agosto 2021

## **Aulas de Canto**

Diogo Pinto Vocal Studios | janeiro 2021

## **Certificação em Coaching Internacional**

Life Training | julho 2020 - dezembro 2020

## **Curso Técnicas no Cinema Contemporâneo e nas Séries de TV (Estudos e Práticas)**

CAL - Casa das Artes de Laranjeiras, Rio de Janeiro, Brasil | outubro 2020 - novembro 2020

## **Curso de Introdução ao Yoga**

Yoga Sattwa | outubro 2019 - outubro 2020

## **Curso CCP - Certificado de Formadora**

Instituto CRIAP | maio 2020

## **Curso de Desenvolvimento Pessoal**

Life Training | abril 2020

## **Curso de Marketing Digital**

Academia de Marketing Digital de Paulo Faustino | março 2020 - março 2022

## **Formação de Coaching**

Udemy, Kain Ramsay | março 2020

## **Curso de Programação Neurolinguística**

Udemy, Kain Ramsay | fevereiro 2020

## **Curso de Hipnose**

Udemy, Karen Wells | fevereiro 2020

## **Curso de Reiki**

Udemy, Melissa Crowhurst | janeiro 2020

# **Outras Formações**

## **Curso Profissional de Representação para Televisão e Cinema**

AMA - Academia do Mundo das Artes | setembro 2019 - setembro 2020

## **Aulas de Dança**

IC Produções | maio 2020 - maio 2021

## **Coaching de Acting**

Iolanda Laranjeiro | abril 2020 - julho 2021

## **Formação em Meditação Transcendental**

Cooperativa MAHARISHI | outubro 2019

## **Curso Intensivo de Representação para TV e Cinema**

AMA - Academia do Mundo das Artes  
janeiro 2019 - junho 2019

## **Curso Intensivo de Teatro**

Conservatório Vocare (canto, teatro e dança) | 2016

## **Teatro**

Grupo GretUA, Aveiro (Grupo de Teatro) | 2012 - 2013

## **Curso de Teatro Musical**

Academia de Vilar do Paraíso (teatro, canto e dança) | 2009 - 2010

## **Ginasiano**

Escola de Dança (expressão dramática, ballet, dança contemporânea, condição física, outros tipos de dança) | 2004 - 2008

