

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

### **Formadora/Consultora de Desenvolvimento de Pessoas e Desempenho Suber Consulting**

Desde Abril 2022

Na gestão da performance e de desenvolvimento de Pessoas

### **Formadora e Consultora de GRH Gold Consulting Internacional**

Desde Abril 2022

Nas áreas da gestão de recursos humanos

### **Formadora e Especialista nas áreas de Gestão de Desempenho IEFP - Centro de Formação do Seixal**

Desde Abril 2022

Nas áreas da cidadania, sociologia, RH e comportamental, entre outras.

### **Formadora e Consultora TRIGO**

Desde Março 2022

Nas áreas de RH e das soft skills.

### **Formadora e Consultora Let'sTalkGroup**

Desde 2010

Nas áreas de Recursos Humanos, Legislação Laboral, Soft Skills, Qualidade, Melhoria Contínua/Lean (5S/Kaizen), Manutenção e *Teambuilding*.

### **Docente Assistente Convidado ESCE/IPS**

Desde Março 2022

Docente das disciplinas de Gestão de Carreiras e Competências na licenciatura de GRH e de Comportamento Organizacional na licenciatura de Marketing

## Contato

[mjmouquinho@gmail.com](mailto:mjmouquinho@gmail.com)

[www.linkedin.com/in/mariamouquinho](http://www.linkedin.com/in/mariamouquinho)

Telemóvel: 912 200 494

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES SOCIAIS

- “Introdução à Programação Neurolinguística” Reference Behavior (2020)
- “PNL – Programação Neurolinguística” MindBizz (2012)
- Workshop “Auto-Estima, Confiança e Produtividade” PSIquatro (2012)
- “Gestão de Conflitos” IEFP (2009)
- “Gestão de Tempo e Organização do Trabalho” IEFP (2009)
- “Melhorar a Comunicação/Assertividade” SETEFORMA (2000)

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES TÉCNICAS

- “Ambiente, Segurança, Higiene e Saúde no Trabalho” IEFP (2009)
- “Auditorias a Sistemas Ambientais” TUV Akademie Rheinland (2006)
- ISO TS 16949 – Taiyo (2003)
- “Chrysler, Ford, General Motors Sanctioned QS 9000 / QSA training courses” (1999)
- Bureau Veritas (1999)
- EXPO RH – Salão Profissional de Recursos Humanos

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES INFORMÁTICAS

- “SAP20 Visão Geral do Sistema R/3” SAP PORTUGAL, (2000)
- “Excel Avançado” Pioneer (2000)
- “Access Básico” SETEFORMA (2000)
- “EXCEL 97” SETEFORMA (1999)
- Microsoft Office, SAP, Primavera, RH XXI, Navision, Sistema Ponto da Sisqual e Cronos, Navision (Microsoft Business Solutions), Microsoft Outlook e SPSS.

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

### Formadora e Consultora

#### IEFP de Setúbal, CITEFORMA, OPCO, Quali + e Produtiva

Desde Fevereiro 2010 – Maio 2017

Nas áreas de Recursos Humanos, Legislação Laboral, Soft Skills, Qualidade, Certificações, Melhoria Contínua/Lean (5S/Kaizen), Manutenção e *Teambuilding*, entre outras.

### Gestora da Academia de Formação

#### OPCO *Creating Solutions*

De Maio 2017 a Fevereiro 2022

Gestão da estrutura da academia: RH, formadores, gestão de clientes, parcerias e fornecedores. Coordenação das estratégias de divulgação dos programas de formação e desenvolvimento do negócio. Responsável por toda a gestão normativa da certificação ISO9001 e funcional da VDA QMC e DGERT.

### Consultora e Formadora

#### Operational Consulting

De Agosto de 2011 a Novembro 2016

Coordenadora da área de formação (POPH e DGEERT), formadora da área comportamental, consultora de novos projetos vs clientes.

### Human Resources Manager and Financial Coordinator

#### Taiyo Technology Portugal

De Outubro de 2005 a Junho de 2009

Tendo como principais responsabilidades gerir as áreas de recursos humanos e coordenar a área financeira.

Coordenadora também outras atividades de melhoria: **Kaizen, 5S, QCC's** (Quality Control Cycles).

### Human Resources Manager

#### Taiyo Technology Portugal

De Setembro de 2003 a Outubro de 2005

Tendo como principais responsabilidades a área administrativa de pessoal e o processamento de salários, o recrutamento e seleção, a área de sistemas de avaliação de colaboradores, a organização de toda a área de formação e treino *on Job*, assim como todos os restantes aspetos de organização que tenham ligação com a área de Recursos Humanos.

### Técnica de Recursos Humanos

#### Pioneer Technology Portugal S.A

De Junho de 1998 a Setembro de 2003

Recrutamento e Seleção, Acolhimento, Gestão Contratual, Gestão por Processos, Trabalho Temporário, Outplacement, Avaliação de Desempenho, Gestão da informação, Formação, Jornal Interno, Indicadores de Recursos Humanos.

## COMPETÊNCIAS E HABILIDADES DE ORGANIZAÇÃO/ÁREA

### Competências adquiridas em contexto profissional

- Capacidade de liderança
- Sentido de organização e de resolução de problemas
- Competências na área de recrutamento e seleção
- Competências em Legislação Laboral
- Competências em Auditorias de Qualidade

### Competências adquiridas em contexto de formação:

- “Liderança e Inteligência emocional” ACC (2019)
- Workshop “GRH e Qualidade – Excelência de Serviço ao Cliente Interno” Kelly HRC (2012)
- “Liderança e Trabalho em Equipa” IEFP (2009)
- “TOPS – Team Oriented Problems Solving”
- “Formação sobre 5S (Organização, Ordem, Limpeza, Standardização, Disciplina), Taiyo Japão (2007)
- “Acolhimento e Integração” Valor humano (2000)
- “A Entrevista de Seleção” CEGOC (1998);
- “Curso sobre Inventários Profissionais + questionários de Motivação (Nível II)” SHL (2003)
- “Curso sobre Testes de Aptidões Profissionais (Nível I)” SHL (2003)
- “O novo Código do Trabalho” Global Estratégias (2008)
- “Despesas com o Pessoal” Global Estratégias (2007)
- “Legislação Laboral e direito do trabalho” PMG (1999)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

### Estágio Curricular no departamento de Recursos Humanos Câmara Municipal de Loures

De Abril a Setembro de 1997

Projeto de Investigação subordinado ao tema “A Avaliação dos impactes da formação induzidos nos recursos humanos de uma autarquia (Autarquia de Loures)”, do qual resultou a tese de Licenciatura orientada pelo docente de Sociologia do ISCTE, Prof. Dr. Paulo Pedroso, com acompanhamento da Dr<sup>a</sup> Rosária Murça da Instituição que concedeu o estágio.

## FORMAÇÃO ACADÉMICA

Set 2019 a fev. 2022

### Mestrado em Gestão Estratégica de Recursos Humanos

Instituto Politécnico de Setúbal – ESCE

De 1992 a 1997

### Licenciatura em Sociologia

ISCTE – Instituto Superior de Ciências do Trabalho e da Empresa

## FORMAÇÃO ESPECÍFICA

2020

E-Tutor: Especialização Pedagógica em Formação à Distância

B-Training

De 2009

Formação pedagógica inicial de formadores

Powerform

	Compreensão				Conversação				Escrita	
	Compreensão oral		Leitura		Interação oral		Produção oral			
<b>Inglês</b>	B2	Independente	B2	Independente	B2	Independente	B2	Independente	B2	Independente
<b>Francês</b>	A1	Básico	A1	Básico	A1	Básico	A1	Básico	A1	A1
<b>Espanhol</b>	A1	Básico	A1	Básico	A1	Básico	A1	Básico	A1	