




Luis
Monteiro de Sousa
Amado Antunes


DATA DE NASCIMENTO:
18/05/1983


CONTACTO

Nacionalidade: Portuguesa

Género: Masculino

 Rua do mirante,17 3º C, null
2745-039 Queluz, Portugal

 gitolondon@gmail.com

 (+351) 930422558

SOBRE MIM

Sou bem disposto, humilde e adoro desporto. Gosto de ajudar as pessoas a sentirem-se bem e a atingirem os seus objectivos.

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

11/11/2003 – 28/07/2006 – Lisboa, Portugal

Técnico de seguros

Sisep Portugal

12o Ano de escolaridade

Curso de Técnico de seguros

01/01/2011 – 31/08/2011 – Lisboa, Portugal

Cardio Fitness e musculacao (cedula do Instituto Portugues do desporto)

Holmes Place

17/10/2020 – 04/05/2021

Personal Trainer - Especialização Internacional em PT Avançado (Pós Graduação)

Grupo Academy

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

01/04/2009 – 31/05/2012

Operador de armazém

Udifar - Distribuição de farmacêutica,S.A

Operador de logística

Embalamento, picking, gestão de stock, separação de pedidos e encaminhamento dos mesmos

Lisboa, Portugal

01/08/2012 – 30/04/2014

supervisor

Jai kudo - distribuicao de optica

Rectificação de pedidos, embalamento, picking, gestão de stock e organização de tarefas pela minha equipa.

Londres, Reino Unido

01/05/2014 – 30/10/2016

Operador de armazém

Aqualona,Ltd

Embalamento, gestao de stock, picking e algumas entregas

Londres, Reino Unido

01/11/2016 – 31/03/2018

Instrutor de fitness e musculação



Dr. Zack Pumping Iron Gym

Planos de treinos

Apoio aos membros do gym (Introdução as maquinas, ajuda nos exercicios)

Servicos de Personal trainnig para alunos alta competição

Aconselhamento para os bons hábitos alimentares

Londres, Reino Unido

16/04/2018 – 16/03/2019 – Lisboa, Portugal

Operador de loja

Continente, S.A

Apoio ao cliente

Reposição

01/05/2019 – 31/03/2020 – Lisboa, Portugal

Relações Publicas

Microsoft

Apoio ao cliente

Preparação e organização das salas de formação

Receção e acompanhamento dos clientes para a formação

COMPETÊNCIAS LINGUÍSTICAS

LÍNGUA(S) MATERNA(S): Português

OUTRA(S) LÍNGUA(S):

Ingles

**Compreensão
oral**
C2

Leitura
C2

**Produção
oral**
C2

**Interação
oral**
C2

Escrever
C2

COMPETÊNCIAS DIGITAIS

Redes Sociais / Microsoft Office Word / Google / Outlook / Utilizao da Internet como ferramenta de comunicao investigao e pesquisa / windows em geral

COMPETÊNCIAS SOCIAIS E DE COMUNICAÇÃO

Competências sociais e de comunicação

Muito comunicativo, boa capacidade de liderança

COMPETÊNCIAS RELACIONADAS COM O TRABALHO

Competências relacionadas com o trabalho

Pontual, assíduo, responsável, organizado e trabalhador