



# ALEXANDRA MANUELA DA SILVA MACHADO

## EDUCADORA PARENTAL

Morada: Rua Eça Queirós, 397, 5 esq.  
4810-006, Guimarães  
Contacto: 966590995

E-mail: [xana13machado@gmail.com](mailto:xana13machado@gmail.com)

[www.cutucar.pt](http://www.cutucar.pt)

## QUEM SOU?

Sou mulher, companheira, filha, amiga e mãe de dois meninos que me fazem crescer diariamente. Com eles conheço-me cada vez mais e melhor. As áreas da Parentalidade, Desenvolvimento Pessoal, e Coaching são a minha paixão. O meu percurso recente tem sido de formação, capacitação e trabalho nestas áreas. O meu propósito é transformar gerações, contribuindo para o seu Florescimento.

## IDIOMAS

Espanhol	
Inglês	
Francês	

## INFORMAÇÃO ADICIONAL

Voluntariado Associação Aprender a Aprender com o Programas do ensino básico da Júnior Achievement Portugal - A Família - A Comunidade - Economia para o Sucesso (2010)

Voluntariado Estabelecimento Prisional de Santa Cruz do Bispo - VEM - mulheres e crianças (2013)

De: 2021  
(Guimarães)

## EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

### COACH PARENTAL E KIDS COACHING Co fundadora Associação Comunidades que Florescem

Acompanhamento e Coaching Parental/Familiar  
Coach Infantil – 8 aos 12 anos- Método Kids  
Coaching  
Formadoras sessões/workshops para pais e  
professores: Parentaliadde Consciente;  
Educação emocional, Jogo Kula (Crianças)

### SONAE, DISTRIBUIÇÃO, S.A.

De: 03/2003  
01/2020  
(Porto)

Gestora Recursos Humanos /Técnica  
Formação

Planear, coordenar e gerir os processos de  
Recursos Humanos – Zippy Kids Store e Mo  
Formar equipas no atendimento ao Cliente e nos  
processos de RH.

### LEAR CORPORATION

De: 2002 a  
2003 (Póvoa  
Lanhoso)

Técnica de Recursos Humanos  
Responsável pelo acolhimento, comunicação e  
recrutamento

### PETROTEC

De: 1998 a

Estagiária/Técnica Recursos Humanos

## ESTUDOS

1993/97  
Covilhã  
Bristol  
Licenciatura em Sociologia  
*Universidade da Beira Interior*  
Aluna do Programa Erasmus, no  
Departamento de Sociologia da  
*Universidade de Bristol*

2019  
Porto

Academia Parentalidade Consciente  
*Curso Facilitadora Parentalidade Consciente*

2007/08  
Porto  
1º Ano Mestrado em Psicologia da  
Saúde e Intervenção Comunitária  
– equivalência DEP (Diploma  
Especialista Profissional).

2019  
/20

IMI- Instituto Montessori Internacional  
*Curso Guia Montessori 0-3 anos*

2020

Comunicação Não Violenta  
*Linguagem da Vida*

2020  
Porto

Kids Coaching e Analista  
Comportamental  
*Instituto de Crescimento Infantojuvenil*

2013  
Porto  
Porto Business School  
*Programa Geral de Gestão (PGG)*

2021

Ferramentas Práticas Psicologia Positiva  
*Instituto de Ciências Comportamentais  
e de Gestão*

2018  
Porto  
Life Training  
*Curso Internacional de Coaching*

2021

O Jogo Kula®.-ferramenta de gestão  
socio emocional  
*Instrutora Certificada DGERT*