

# H(I)GH TEACH

H(I)GH Possibilities



Vera Margarida Cunha

**I\***

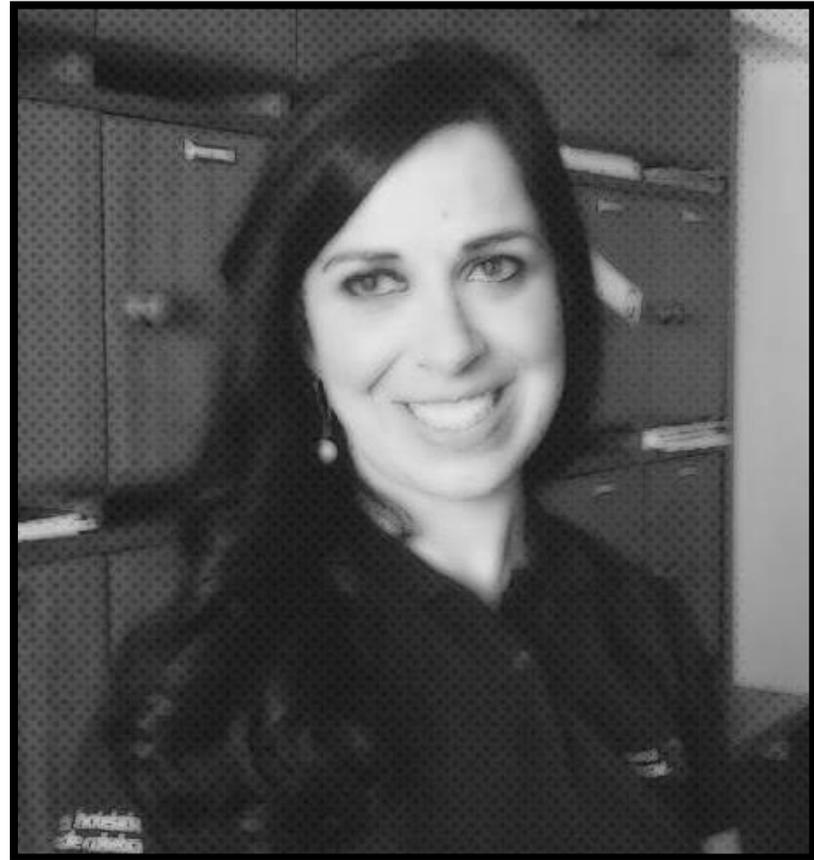
**\* Formação e Experiência Profissional**

**“ALLOWING OURSELVES TO FEEL HAPPY AT WORK CAN BE A TREMENDOUS ACT OF GENEROSITY TO OURSELVES AND TO THOSE AROUND US.”**

**Marc Lesser**

## **“People Person”**

**Licenciada em Psicologia.  
Com interesse pela área comportamental e  
pela área das relações interpessoais.  
Formadora há mais de 10 anos nesta área,  
com experiências nas mais variadas áreas  
profissionais e contextos formativos.**



*“...todos somos **heterónimos** do tempo:  
aqueles que ele cria e destrói para nisso, e  
em nós, se multiplicar...”*



# SELFIES



**“...percurso formativo **pouco** linear...”**

# **FORMAÇÃO**

**Licenciatura em Psicologia Clínica**

**Pós-graduação em Psicopatologia e Psicologia Clínica**

**Pós-graduação em Gestão Turística e Hoteleira**

**Mestrado em Marketing e Comunicação\***

**\*Em conclusão.**

# **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

## **Formadora nas Áreas Comportamentais**

**(Comunicação, Relacionamento Interpessoal, Liderança, Recrutamento, Gestão de Carreira, Atendimento e Qualidade no Atendimento, entre outras).**

**Formadora em áreas relacionadas com a Psicologia.**

**Formadora em Formação Pedagógica Inicial de Formadores.**

# **EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

**Formadora na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra desde 2006 (Área de Relações Interpessoais, Liderança e Gestão, Recrutamento e Técnicas de Comunicação.)**

**Formadora em empresas como Baker Tilly, RH**

**Mais, Forseguro, Empower UP, Lda., ASOR (entre outras).**

**Formação em diferentes contextos/conteúdos/**

**públicos/formação intraempresa/formação laboral e pós**

**laboral/formação profissional/entre outros.**

# OUTRAS EXPERIÊNCIAS

Formação na área do *Coaching*.

**Organizadora do IGNITE em Coimbra.**

Participação enquanto oradora em vários eventos IGNITE.

**Membro Fundador da Associação Fazer Avançar** (núcleo de Coimbra)

Membro e Past President do Coimbra Toastmasters Club.

**Marketing & Public Relations Coordinator** (Toastmasters Norte e Centro de Portugal)

Coorganizadora do AWE Summit (Assertive Women Entrepreneurs)

**Coorganizadora do Evento Tomorrow Tourism Leaders**

*“Gosto e acredito na necessidade de termos uma atitude mais positiva para com a vida, aproveitando o que ela nos dá e defensora da ideia de que a felicidade e o bem estar são, acima de tudo, uma escolha pessoal.*

*Considero que tenho boas capacidades de adaptação e tenho duas palavras preferidas “Ir” e “Partilhar” (palavras estas associadas às ações que têm subentendidas, claro!).*

*A criatividade é uma das minhas características enquanto pessoa e enquanto formadora.*

*A minha frase preferida é “Já que tem que ser que seja a rir!”.*



**SPREAD**  
**HAPPINESS**

escola de história  
e turismo do centro

**II\***

**\* Modelo Pedagógico**

**Não és o que TENS,  
és o que DÁS.**

*...o futuro pertence a quem for capaz de usar o  
lado direito do seu cérebro...*

# “HiGH” Intelligence\*



\* Baseado no livro “A NOVA INTELIGÊNCIA” (Daniel H. Pink)

**DESIGN HISTÓRIA**  
**SINFONIA EMPATIA**  
**DIVERSÃO SENTIDO**

*Pilares do Modelo Pedagógico adotado;  
a leitura de um livro que molda a nossa prática pedagógica.*

# *Hoje procura-se a conjugação de dois fatores...*

***High Touch*** - capacidade de sentir empatia pelos outros, entender as subtilezas da interação entre as pessoas, saber encontrar a satisfação de viver dentro de nós próprios, bem como de ajudar os outros a fazê-lo e, também, ser capaz de perseguir um sentido para a vida além da rotina diária;

***High Concept*** - capacidade de criar beleza artística e emocional, detetar padrões e oportunidades, elaborar uma narrativa satisfatória e combinar ideias desconexas num novo objeto.

“ ”



**DESIGN**

# “DESIGN”

*Já não chega a funcionalidade. É vital criar algo que seja também bonito, original ou emocionalmente apelativo.*

“|”



**HISTÓRIA**

# “HISTÓRIA”

*Já não chegam os argumentos, é necessária uma boa narrativa num contexto e com impacto emocional.*

“ ”



**SINFONIA**

## **“SINFONIA”**

*Mais do que análise, hoje é necessária a síntese, uma visão abrangente, cruzando fronteiras e combinando diferentes perspectivas. Vamos ter espaço para o inventor, o criador de metáforas e o transgressor.*

“ ”



**EMPATIA**

## **“EMPATIA”**

*O que distinguirá os indivíduos de sucesso será a sua capacidade de compreender o desejo do outro, de estabelecer relacionamentos e de mostrar interesse e orientação para o outro.*

“ | ”



**DIVERSÃO**

# **“DIVERSÃO”**

*Já não chega a seriedade, é necessária a descontração.*

“ ”



**SENTIDO**

## **“SENTIDO”**

*Já não basta ter. Vivemos num mundo de riqueza material, pelo que muitos procuram objetivos mais significativos: a realização pessoal e o sentido da Vida.*

**III\***

**\* Modelo Pedagógico na prática**

# **“High” Intelligence Teach**

**Práticas & Resultados**

**Práticas**



**HiGH Empatia\***

**\*sê um deles e cria relações.**



## **HiGH** Empatia\*

\* não percas oportunidades de encontrares sorrisos no teu dia a dia.



## **HiGH** Diversão\*

\*diverte-te no que fazes e comemora sucessos. (Última aula de curso de uma turma.)



# **HiGH** Empatia\*

**\*aprende e ensina que a tua vida profissional vai depender da tua atitude!**



## **HiGH** Diversão\*

\*esbanja e apanha sorrisos (há tantos momentos incríveis no dia-a-dia!



## **HiGH** Sentido\*

\*aprende e partilha a vontade de sonhar e fazer acontecer;  
participação como formadora responsável em vários projetos de empreendedorismo.



## **HiGH** Diversão\*

\*não precisas ser “sério” para ser sério; (momento “selfie” no magusto escolar).



## **HiGH Sinfonia\***

\*envolve-te em atividades extraprofissionais; tudo o que fazes torna-te melhor.



# HiGH Diversão\*

\*aprende (e ensina) que não tens que ter medo do ridículo.



## HiGH Empatia\*

\*esforça-te por criares uma impressão positiva e reconhece as pessoas à tua volta.  
(Final de uma ação de formação, com entrega de uma “medalha de mérito”)



## **HiGH** Sentido\*

\*faz parte de projetos em que acreditas e envolve-te.  
(Associação Fazer Avançar – inauguração do núcleo de Coimbra)



Associação Fazer Avançar

Page Liked · April 28, 2015 ·

Allowed on Timeline

A AFA a marcar presença na GO Youth Conference! — with Vera Cunha, Patrícia Mano, Inês Ribeiro Silva, Nelson Rodrigues, Hugo Menino Aguiar and Francisco Santos.

Like Comment Share

Fátima Rico, Patrícia Mano and 52 others



Write a comment...

Sponsored

Create Ad



É já neste domingo o Barral Family Day!

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

Concertos do Avô Cantigas e da Sónia e as profissões, workshops para futuras e recém-mamãs...

# HiGH Sentido\*

\*inspira-te para poderes inspirar.

(Associação Fazer Avançar – Go Youth Conference)



Vera Cunha

January 21 · 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻

Resumo fotográfico possível de um dia feliz na escola! Empenho, dedicação, trabalho, comprometimento, emoção, profissionalismo e sucesso! Alunos e alunas fantásticos pela forma como são profissionais e como o sabem fazer com um coração gigante e caloroso! Obrigada a tod@s por serem uma tremenda fonte de inspiração! — with Renata Viso, Diogo Oliveira, Ana Simões, Ana Catarina Colaço Reganha, Joana Sousa, Paula Ferreira, Rita Magro and Carolina De Almeida Nascimento at 📍 Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra.

📍 Tag Photo   ✎ Edit

👍 Like   💬 Comment   ➦ Share

👤 Guilherme Pardal, Júlio Afonso and 133 others



**Joao Daniel Ramos** Ex-alunos de sucesso e futuros profissionais com muito sucesso pela frente! Com esta Atitude Positiva o Boarding Pass está garantido para um Futuro Risonho! Parabéns a todos os que se esforçaram e tornaram este Evento possível e um Sucesso!

Like · Reply · 🧑🏻‍🤝‍🧑🏻 9 · January 21 at 8:35pm



Write a comment...



# HiGH História\*

\*cada momento é uma história; aprender a contá-la é uma tarefa obrigatória.



Diana Nogueira at Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

September 9 at 11:46pm · Instagram · 📍

Mais uma etapa concluída com sucesso! #internship #lovehospitality ❤️



Love Comment Share

You, Maria Antónia Portugal, Joana Botelho and 90 others



Vera Cunha Que profissional! 😊 Ansiosa por saber todas as novidades!!!!

Like · Reply · 1 · September 9 at 11:56pm

Diana Nogueira Ahah claro professora, aprendi com os melhores. 😊

Beijinhos.

Like · Reply · September 10 at 5:52pm



Vera Cunha

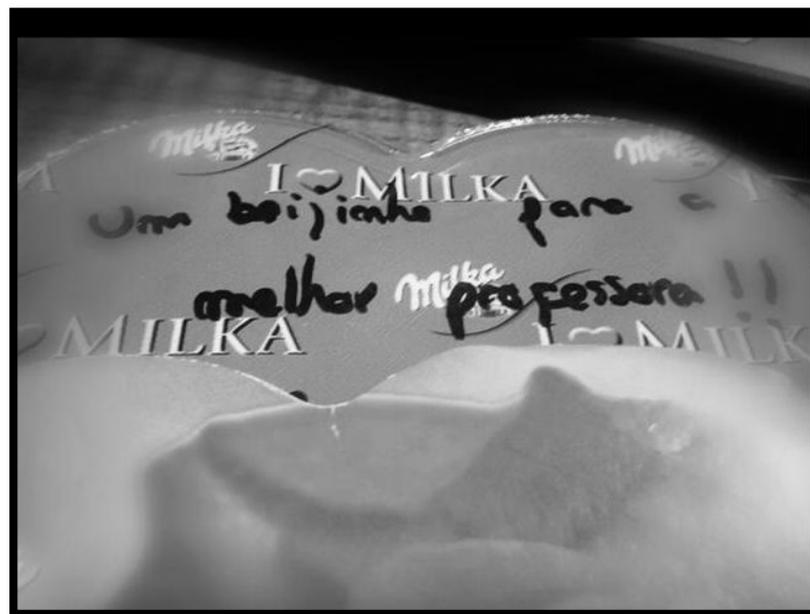
August 5 · Coimbra

Agora que já visitei alguns e sei notícias de tod@s tenho que vos dizer que estou muito orgulhosa de vocês e da vossa postura profissional! Continuem assim, com essa excelente postura! E vão dando notícias!

Like Comment

Ana Rita Marques, Ricardo Domingues and Diana Beatriz

Seen by 13



# HiGH Empatia\*

\*dá e aprende a receber elogios; forma pelo exemplo.

VOU DAR  
AULAS NO  
**SPEAK**

**JUNTA-TE  
A MIM!**

[WWW.SPEAK.SOCIAL](http://WWW.SPEAK.SOCIAL)



**SPEAK**

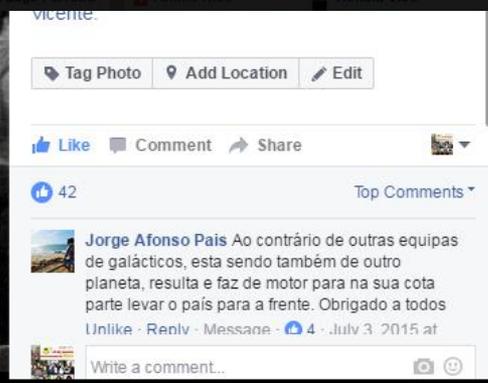
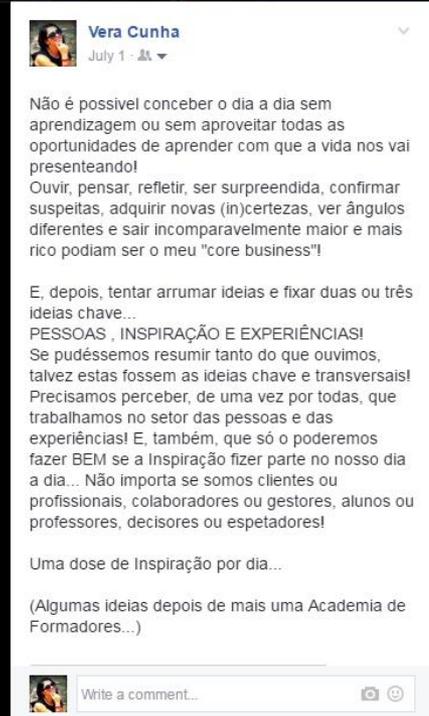
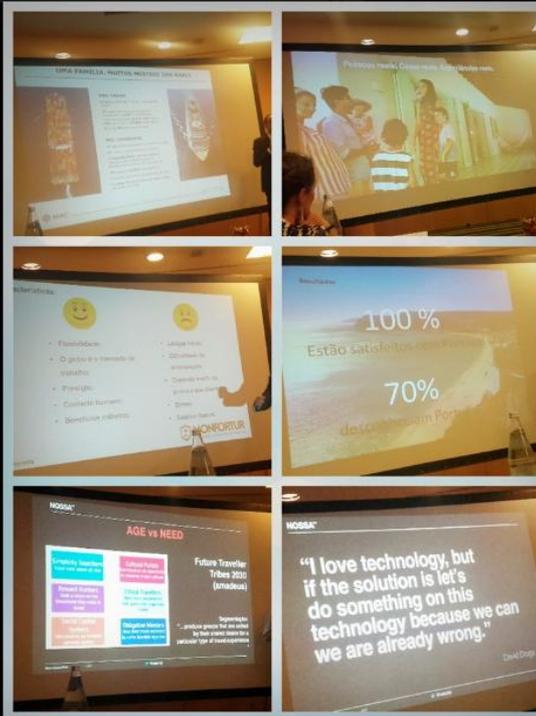
**HiGH Sinfonia\***

\*dá aulas de português a estrangeiros, aprende culturas e sê melhor profissional;  
apresenta novas oportunidades aos teus alunos.



# HiGH Diversão\*

\*aprende (e ensina) que podes ser divertido e descontraído e, ao mesmo tempo, bom profissional.



# HiGH História\*

\*nunca pares de aprender e de ter novas histórias para contar.



## **HiGH** Sinfonia\*

\*fala do que experimentaste para poderes saber; forma e deixa-te formar pelas pessoas com quem te cruzas.



# HiGH Empatia\*

\*calça os sapatos dos outros e percebe o que eles sentem.



Vera Cunha

February 26 · 🌐

O SONHO, A INOVAÇÃO & A DIFERENÇA, A OUSADIA & A PAIXÃO... E A ATITUDE!  
 IV Jornadas de Empreendedorismo Turístico -  
 Resumo (muito) incompleto de um dia de  
 inspiração, reflexão, ousadia e partilha... — at 📍  
 Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra.

📷 Tag Photo ✎ Edit

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

👤 Simão Santos, Iris Marques and 32 others



Sandra Soares Excelentes exemplos!

Like · Reply · February 26 at 7:04pm



Write a comment...



# HiGH Sentido\*

\*aprende e partilha a vontade de sonhar e fazer acontecer;  
 participação como formadora responsável em vários projetos de empreendedorismo.

*Espero que existam, SEMPRE, boas recordações destes momentos!*

*E que a Receita do vosso dia-a-dia seja repleta de ingredientes  
únicos, deliciosos, originais e genuínos!*



Recordem-se que

**“Life is all about Relationships!”**

EHTF 2013 a OET Vera Margarida Cunha

**HiGH Empatia\***

\*mantém-te por perto e cultiva as relações (postal oferecido à turma no final do seu curso).



**HiGH História\***

\*aprende a contar histórias para poderes ensinar conteúdos.



Vera Cunha

May 27 · 🧑🏻‍🦲

Assim, de forma entusiasta, emocionada e surpreendente terminámos mais um Youth Leadership Program na Escola Alice Gouveia! O poder da autoconfiança é absolutamente transformador e assistir ao desenrolar deste processo tem um valor incalculável! Acabou com um inesperado, emocionado e emocionante "Vocês mudaram a minha vida! Obrigada por isso!"  
O que é que fazemos nos Toastmasters? Mudamos o Mundo...**UMA PESSOA DE CADA VEZ!**  
— with Francisca Filipe and Cláudia Silva.

📍 Tag Photo

📍 Add Location

✎ Edit

👍 Like    💬 Comment    ➦ Share

👍❤️ 29

3 shares

4 Comments



Cristina Maria Alves Matos 😊

Like · Reply · 🇺🇸 1 · May 27 at 9:10am



Cláudia Silva ❤️

Like · Reply · 🇺🇸 1 · May 27 at 9:14am



Write a comment...



# HiGH Sentido\*

\*faz aquilo em que acreditas; dinamização de um Youth Leadership Project  
(desenvolvimento de competências de comunicação e liderança numa turma de 9ºano).



Vera Cunha

April 21 · 🧑‍🤝‍🧑

No fim de semana passado tive o privilégio de colaborar com o II Internationa Happiness Forum! Porque a Felicidade é um assunto sério e temos todos muito a aprender! Foi um fim de semana pleno de aprendizagens e reflexões poderosas! Obrigada pela oportunidade [Eduarda Oliveira!](#) Muito orgulhosa de ti e de todo o teu trabalho incrível!

📷 Tag Photo 📍 Add Location ✎ Edit

👍 Like 💬 Comment ➦ Share

👍❤️ Lisa Urbano, Isabel Rama and 43 others



**Eduarda Oliveira** É uma Felicidade contar com a tua amizade e colaboração. Obrigada pela tua entrega. Gosto muito de ti!<3

Like · Reply · April 22 at 2:09am



**Acácio Grilo** Vera Cunha. Tu és como Ralph Smedley! Preferes ser rica em amizades do que rica em dinheiro

Like · Reply · 🧑‍🤝‍🧑 1 · April 22 at 1:14pm



Write a comment...



# HiGH Sinfonia\*

\*sabe que aprender em áreas complementares te tornará melhor profissional.



**HiGH Sinfonia\***

\*participação como voluntária na Bolsa da Empregabilidade; aprende para poderes dar o que aprendeste.



"At the end of the day  
you will be a better  
you.  
And it doesn't matter  
if you are a woman or  
a man..."

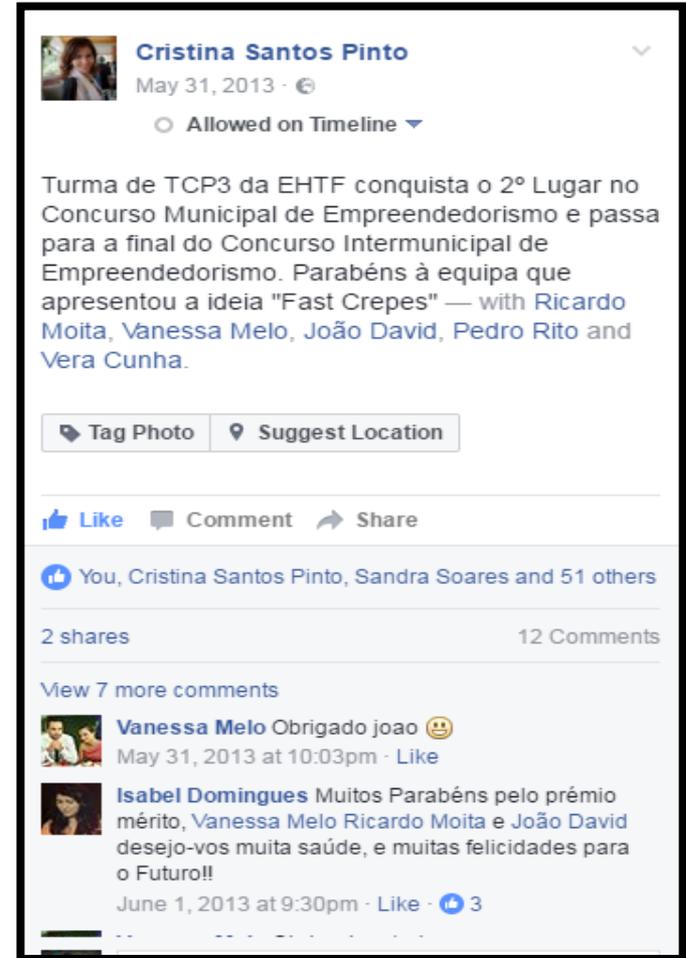


Vera Margarida Cunha  
AWE Team - Marketing & Public Relations

**HiGH Sinfonia\***

\*organização da AWE Summit; investe em conteúdos e em cidadania.

**Resultados**



# HiGH RESULTADO: Sentido\*

\*aprende e partilha a vontade de sonhar e fazer acontecer;  
participação como formadora responsável em vários projetos de empreendedorismo.

## Pau para toda a Colher

QUARTA-FEIRA, 11 DE MAIO DE 2016

### Balanço da Semana - Contagem decrescente 5

Antes de mais quero pedir desculpa por não ter tempo para escrever um bocadinho mas a verdade é que a vida por aqui anda um pouco complicada com o fim do curso e outras coisas mais, esta vida de cozinheiro anda a dar cabo de mim :) estou a brincar!

Ando super stressada com o final do curso mas ao mesmo tempo muito sentimental. A primeira fase desta grande aventura está quase a chegar ao fim!



GOOGLE+ FOLLOWERS

G+ 3



Pau para toda a Colher

DOMINGO, 31 DE JULHO DE 2016

### Estágio - Byebye Pastelaria

Ontem terminou a primeira etapa do meu estágio.

Foram 7 semanas com a irmandade pasteleira do Eleven onde adquiri bastantes conhecimentos, onde trabalhei, dei o meu melhor, fiz amizades e passei bons momentos. Agradeço imenso à Chef Joana Gonçalves e à Mónica Azevedo pela forma que me acolheram, por todos os conhecimentos que me transmitiram, pela paciência que tiveram comigo e espero que tenham gostado o meu trabalho. Agradeço também as minhas colegas, a minha minion Raquel e à Flávia pelo bom ambiente com que trabalhávamos sozinhas e pelo bom trabalho que desempenhávamos. Com estas pessoas senti o trabalho em equipa que realmente se deve aplicar numa Cozinha/Pastelaria. Obrigada por tudo, a gente vê-se do outro lado do vidro!

Aqui deixo algumas fotos que retratam estas 7 semaninhas



Sobre a pré-sobremesa e a sobremesa, a escolha dos sabores e a composição esteve nas mãos da pasteleira Joana Gonçalves, que



Antes do término do repasto, protagonizado por duas mãos cheias de petit four, Joana Gonçalves voltou com a sobremesa composta por texturas de manjerico.

GOOGLE+ FOLLOWERS

G+ 3



Pau para toda a Colher

# HiGH RESULTADO: Design\*

\*inspira a fazer, a fazer bem e a fazer bonito – blog pessoal criado no módulo de Gestão de Carreira.



**Nelson Bernardes**  
PUBLISHER AND CEO/ DRINKS DIARY MAGAZINE



**Como te defines enquanto bartender?**  
Profissional e responsável

**Quem gostarias de servir um cocktail?**  
Frank Sinatra

**Que cocktail servirias ao Jerry Thomas se ainda fosse vivo?**  
Perfect Host

**Quem gostarias de ter como bar-back ?**  
Angela Merkel

**O que achas da evolução do Bar em Portugal?**  
Bastante positiva!

**Faz uma pergunta em que a resposta seja "Sabor"**  
O que é mais importante do que fumo, flair ou equipamento de bar?

**"Perfect Host"**  
50ml Bacardi Superior  
25ml Sumo de Lima Fresca  
20ml Sumo de maçã  
20ml Xarope de açúcar  
15ml Clara de ovo  
Alpe & Manjeriçao

BAR TRENDS & COCKTAILS





**BARTENDER DA SEMANA**



# HiGH RESULTADO: Design\*

\*inspira a fazer sempre melhor e a olhar para o futuro  
(página de *Facebook* de promoção profissional digital pessoal criada no módulo de Gestão de Carreira.

**Receita:** João Carlos Pinhal Baeta da Veiga

**Tipo de Receita:** Currículo Original

**Tempo de Preparação:** desde 1993

Produtos:	Quantidade
<b>Experiência Profissional</b>	
- Porto Bay Liberdade, Lisboa	3 meses
- Restaurante Piscinal do Mondego, Coimbra	5 meses
<b>Educação e Formação</b>	
- Gestão e Produção de Cozinha 5º nível	1 ano e meio
- Técnicas de Cozinha e Pastelaria ( On The Job) 4º nível	1 ano
- Workshop de Cozinha (ACAPO)	q.b.
- Workshop de Cozinha (Doentes renas em emodiálise)	q.b.
<b>Competências de comunicação</b>	
- Espírito de equipa	todo
- Sentido de responsabilidade	todo
<b>Competências de organização</b>	
- Boa capacidade de comunicação	q.b.
<b>Competências relacionadas com o trabalho</b>	
- aplicação de técnicas de "mise-en-place"	o máximo possível
- preparação e confecção de finger food	o máximo possível
- preparação e confecção em Cozinha Tradicional Portuguesa	o máximo possível
- elaboração de técnicas de cozinha criativa e molecular	o máximo possível
- bases de pastelaria conventual e internacional	o máximo possível
- bases de padaria	o máximo possível

## HiGH RESULTADO: História\*

\*histórias que se contam; Curriculum Vitae criativo, elaborado num módulo de formação.

### Preparação:

Em primeiro lugar juntar um pouco de boa disposição sem esquecer o profissionalismo e a responsabilidade. Em seguida adicionar a paixão pela cozinha e deixar marinar. Por fim juntar todos os ingredientes estipulados na tabela e amassar de forma homogénea. O produto final esperado, será um rapaz preparado para trabalhar naquilo que gosta, a culinária.

### Empratamento:



# **HiGH** RESULTADO: História\*

\*histórias que se contam; Curriculum Vitae criativo, elaborado num módulo de formação.

## Alguns Trabalhos:



Duo de esparguette, lagostim e lagosta, molho de manga, espuma de bisque.



Texturas de Frutas

---

*Na cozinha o que somos transparece naquilo que fazemos, pois em cada confecção, em cada prato, está um pouco de nós e da paixão que cada um tem pela cozinha.*

*Com grande empenho e desejo de saber mais, procuro todos os dias aprender, aplicar e aperfeiçoar as minhas competências na cozinha .*

*Fábio Dias*

---



Nome: Fábio Dias

Candidatura: Cozinheiro

# HiGH RESULTADO: Design\*

\*histórias que se contam; Curriculum Vitae criativo, elaborado num módulo de formação.



## Informação Pessoal

Morada: Rua da Escola Nº 25 Flor da Rosa Almala-guês

Data de Nascimento: 25/05/1996

## Experiência

Hotel Salgados Palace 5

- Cozinha Restaurante Moonlight: Restaurante à la Carte;  
- Cozinha do Restaurante All in One: Buffet;  
- Restaurante de piscinas: Preparação de snacks e refeições rápidas;

Trabalho nas secções:

- Garde Manger  
- Entremétier;

- Rôtisseur;  
- Poissonnier.

## Competências:

- - Sentido de organização, coordenação e responsabilidade;
- - Assiduidade e pontualidade;
- - Gestão de tempo;
- Espírito de iniciativa;
- Capacidade de adaptação e mudança;
- Sentido de organização;
- Competências de escuta ativa e relação de ajuda;
- Competências de educação e promoção da saúde;
- Boa capacidade de comunicação;
- Perfeccionismo;
- Empatia;
- Espírito de equipa.

## Linguas:

- Português;
- Inglês;
- Francês.

## Outras informações:

Participação no serviço de cozinha referente ao evento Festa da Cereja - Fundação 2015.

Serviço de jantar ao Exm. Sr. Primeiro Ministro Pedro Passos Coelho.

Ajudante de cozinha e colaboração em Live-Cooking com:

- Chef Benoit Sinthon \*
- Chef Miguel Laffan \*
- Chef Henrique Sá Pessoa
- Chef Vincent Farges \*
- Chef Jorge Fernandes

No decorrer do curso de Gestão e Produção de Cozinha, participação em diversos workshops e cursos, como ajudante dos chefes formadores:

- Workshop Cozinha do Mundo;
- Workshop Risotos e Saladas de Verão;
- Curso Modular de Cozinha - Bases de Cozinha
- Curso Modular de Cozinha - Peixes
- Curso Modular de Cozinha - Carnes

## Contactos

Telemovel: 917145225

Mail: fabiomsdias@gmail.com

# HiGH RESULTADO: Design\*

\*histórias que se contam; Curriculum Vitae criativo, elaborado num módulo de formação.

## Gonçalo Pedro Calisto

📞 912807298 ✉ g.p.calisto26@gmail.com

Exmo. Sr. Eira,

O meu nome é Gonçalo Calisto, tenho 19 anos e sou de Aveiro.

Sou formado em Gestão e Produção de Cozinha pela Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra e tenho o 12º ano em Ciências e Tecnologias na Escola Secundária Dr. Jaime Magalhães Lima de Aveiro. A minha experiência na área de cozinha passou por 2 meses de trabalho de férias na cozinha do restaurante O Marujo em Aveiro em Agosto de 2012 e Agosto de 2013. A este tempo, junta-se o estágio curricular de 3 meses em cozinha no Restaurante Saüc, em Barcelona.

Cozinhar faz parte de mim, cozinhar representa uma grande parte de mim. Cozinho porque é o que mais gosto de fazer na vida, cozinho porque me ajuda a ultrapassar maus momentos. Cozinhar é experienciar, é vivenciar, é lutar, é sentirmo-nos vivos, é felicidade, é amor. Ser cozinheiro é a melhor profissão do mundo, permite-nos vivenciar todas as outras facetas profissionais. Para sermos cozinheiros precisamos de pensar como cientistas, ser organizados como contabilistas, ser lutadores e inspiradores como guerreiros, movimentarmo-nos como velocistas/atletas e emprar como artistas.

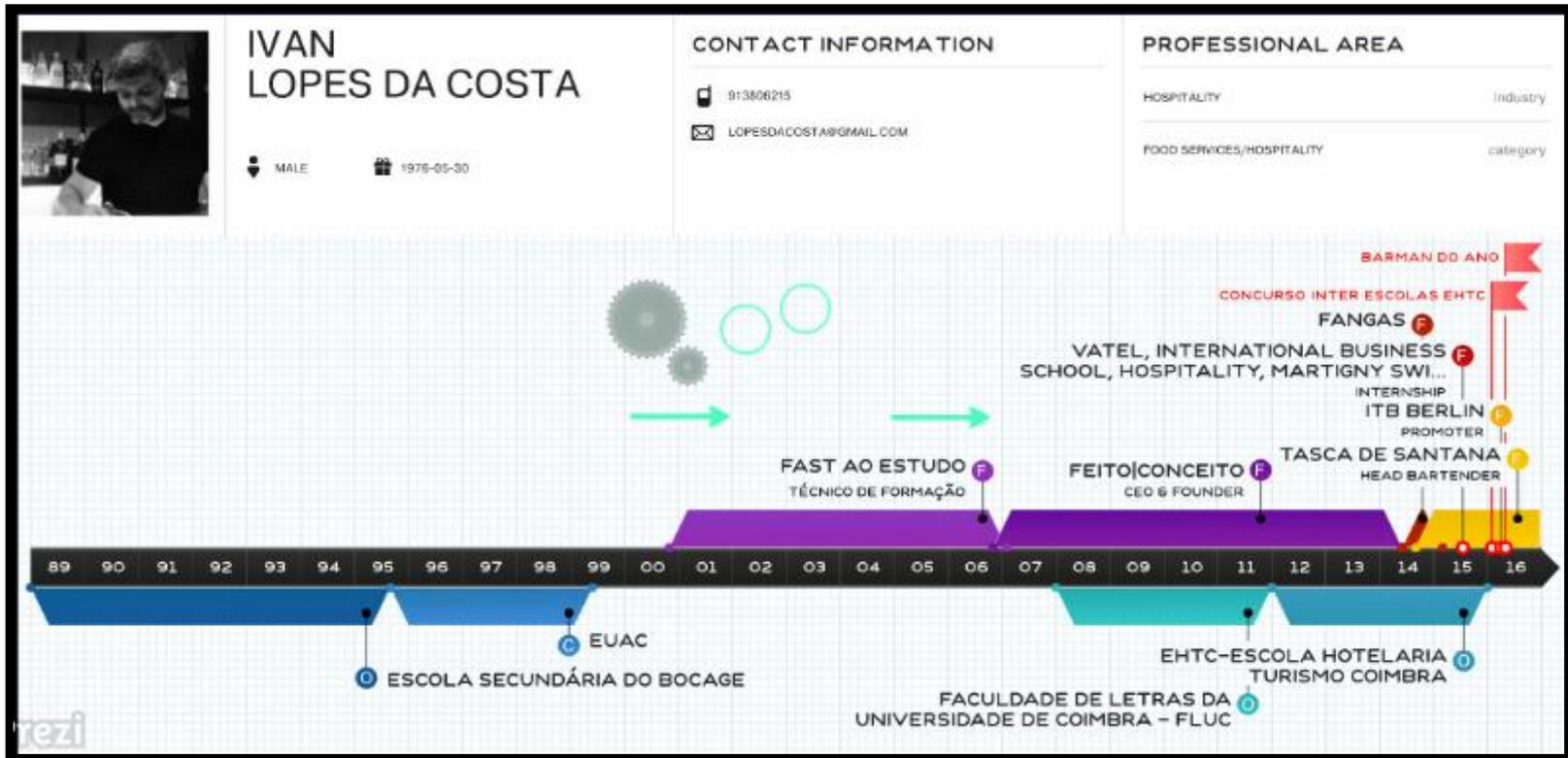
Tenho conhecimento de que o vosso restaurante lidera o mercado na restauração em Aveiro, o que me dá garantias de ser o melhor local para poder desenvolver as técnicas e conhecimentos que adquiri na minha formação.

Atenciosamente,

Gonçalo Pedro Calisto

# HiGH RESULTADO: História\*

\*histórias que se contam; carta de motivação elaborado num módulo de formação.



# HiGH RESULTADO: Design\*

\*um CV diferente, criativo, com design e entregue dentro de um shaker..



*Diana Canelas*  
*Emprego/ Estágio Profissional*



*Ingredientes:*

*Base:*

*Curiosidade*  
*Motivação*  
*Paixão*  
*Vontade de aprender*  
*Organização*  
*Higiene*  
*Capacidade de trabalho em equipa*  
*Responsabilidade*  
*Boa Comunicação*  
*Capacidade de adaptação*

*Formação:*

*Curso de Gestão e Produção de Cozinha – nível V*  
*Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra*



*Experiência:*

*Estágio curricular em Gestão e Produção de Cozinha*  
*De 16.06.2014 a 13.09.2014 em Vila Vita Parc*  
*2 Restaurantes*

*Preparação:*

*Conjugar a paixão pela culinária com a*  
*curiosidade e vontade de aprender através da*  
*oportunidade de trabalhar convosco.*

*Adicionar organização, higiene e sentido de*  
*responsabilidade.*

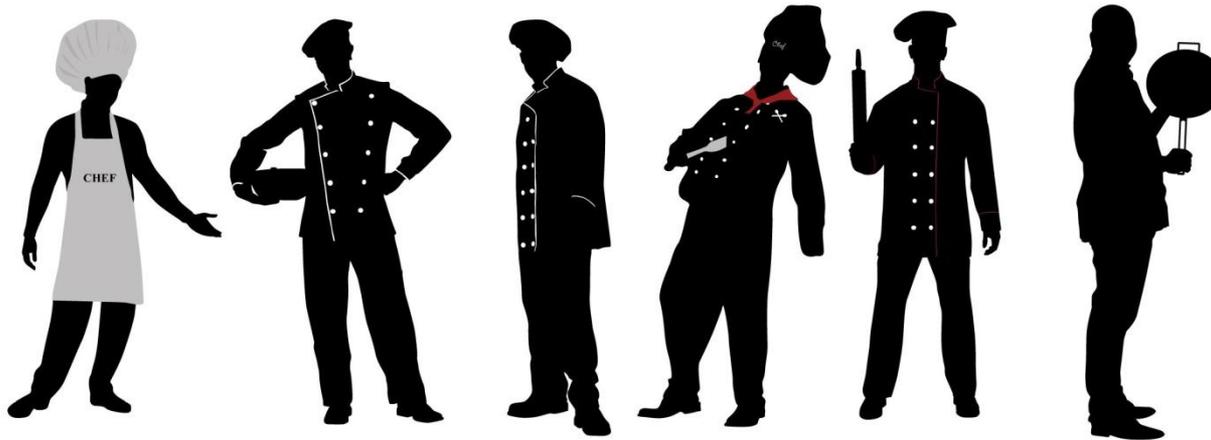
*Misturar ainda, facilidade em trabalhar em equipa*  
*com boa comunicação e capacidade de adaptação.*

*No final juntar a formação e a experiência e*  
*muita motivação, na expectativa de se tornar*  
*uma mais-valia para a vossa equipa.*

**HiGH RESULTADOS: Design\***

**\*CV criativo elaborado pelos formandos no âmbito dos módulos lecionados.**

# TIAGO CARDOSO



## FORMAÇÃO:

Formação de Técnico especialista em Gestão e Produção de cozinha, na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra.

Principais disciplinas:

- cozinha quente/fria
- pastelaria
- engenharia de menus.
- controlo de custos
- HACCP

## COMPETÊNCIAS:

- Boa capacidade comunicação adquirida através da interação com os outros ao longo da vida.
- Facilidade em ganhar empatia e de relacionamento com os outros.
- Espírito de equipa.
- Boa capacidade de organização
- Boa capacidade de coordenação
- Espírito de liderança

# HiGH RESULTADOS: Design\*

\*CV criativo elaborado pelos formandos no âmbito dos módulos lecionados.

## [Caminhada da Felicidade](#) link

Caminhada Organizada pelo Happiness Club EHTC

## [Dia Mundial da Felicidade](#) link

**HiGH RESULTADOS\***

\*atividades desenvolvidas pelo Happiness Club EHTC

# Concurso de Digital Storytelling

[Coimbra tem Mais Encanto\\*](#) link

[Feel the Mountain](#) link

**HiGH RESULTADOS\***

\* 1\* Prémio; formadora responsável pelo acompanhamento destes projetos.



# HiGH RESULTADO: História/Design\*

\*páginas de instagram profissionais desenvolvidas no âmbito de um módulo de formação..



**Raquel Machado**

1 hr · 👤



Acho que consegui mostrar "Com quantas Linhas se cose uma Mulher do Norte" !



### Balanço Final do Estágio - Byebye Vida de Estudante

Finalmente consegui parar um bocadinho para fazer um balanço daquilo que foram os 3 meses de estágio, daquilo que foi a primeira grande exper...

[PAUPARATODAACOLHER.BLOGSPOT.COM](http://PAUPARATODAACOLHER.BLOGSPOT.COM) | BY PRAQUELMACHADO

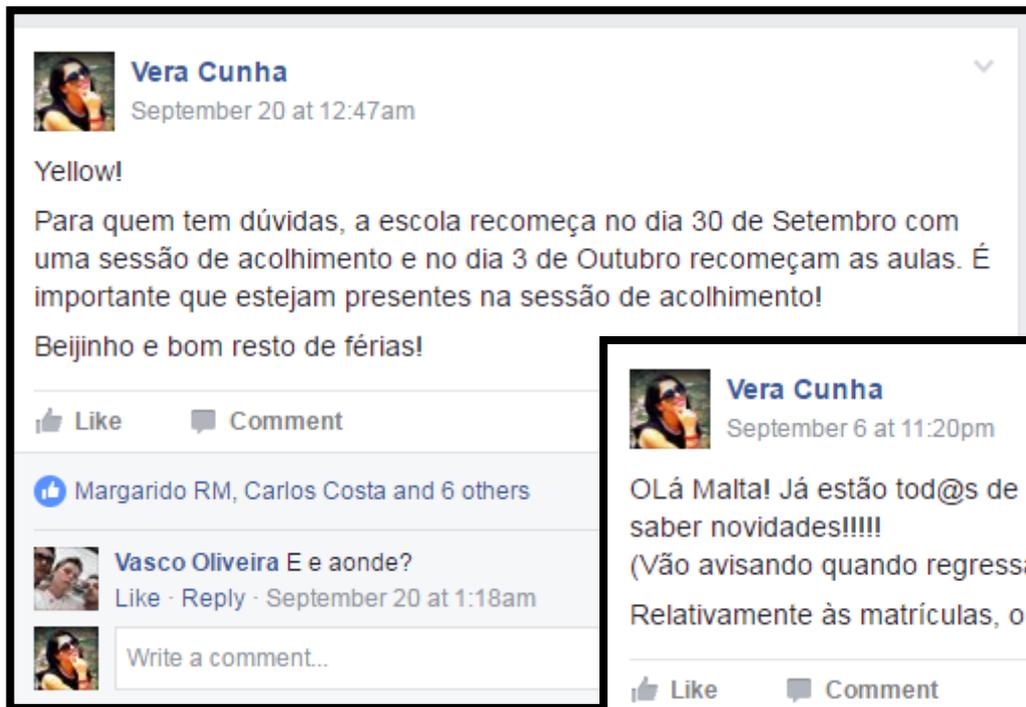
**HiGH RESULTADO: História\***

\*histórias que se contam; resumo de um estágio.



## **HiGH** RESULTADO: Empatia\*

\*alunos e alunas que nos visitam regularmente após terem terminado o percurso formativo.



**Vera Cunha**  
September 20 at 12:47am

Yellow!

Para quem tem dúvidas, a escola recomeça no dia 30 de Setembro com uma sessão de acolhimento e no dia 3 de Outubro recomeçam as aulas. É importante que estejam presentes na sessão de acolhimento!

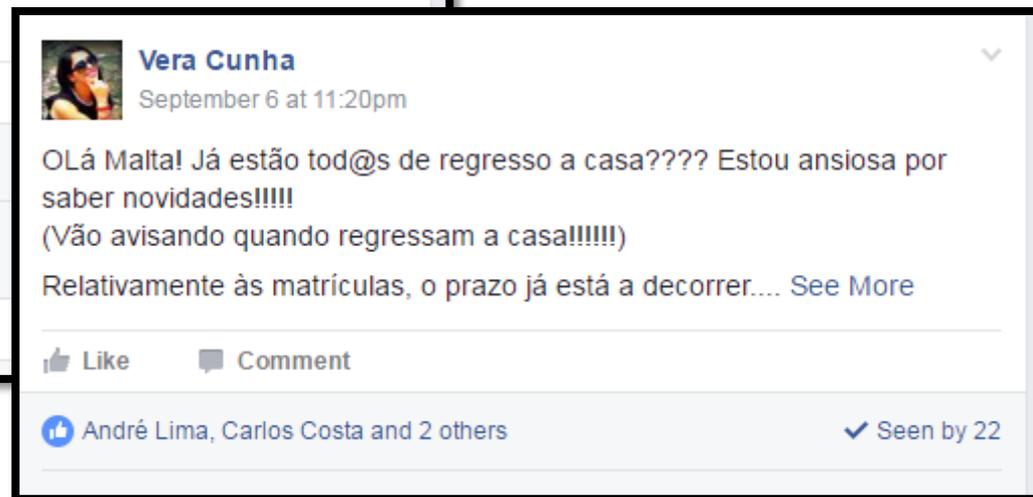
Beijinho e bom resto de férias!

Like Comment

Margarido RM, Carlos Costa and 6 others

**Vasco Oliveira** E e aonde?  
Like · Reply · September 20 at 1:18am

Write a comment...



**Vera Cunha**  
September 6 at 11:20pm

OLá Malta! Já estão tod@s de regresso a casa???? Estou ansiosa por saber novidades!!!!!!  
(Vão avisando quando regressam a casa!!!!!!)

Relativamente às matrículas, o prazo já está a decorrer.... [See More](#)

Like Comment

André Lima, Carlos Costa and 2 others Seen by 22

## HiGH RESULTADO: Empatia\*

\*grupos de facebook com as turmas de orientação; comunicar de forma mais simples e de acordo com os interlocutores; a adaptação àqueles com os quais comunicamos.



**HiGH RESULTADO:**

**Sentido/Diversão/Empatia/História/Design/Sintonia\***

\*criação e dinamização do Happiness Club EHTC na Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

**Happiness (in) Moments**  
Start your days as happy as you can!

**OFERECE!**



Oferece tempo!  
Oferece palavras!  
Oferece presentes feitos por ti!  
Todos os dias e a toda a hora!

[www.facebook.com/HappinessClubEHTC](http://www.facebook.com/HappinessClubEHTC)

**Happiness (in) Moments**  
Start your days as happy as you can!

**ELOGIA!**



Elogia-te a ti próprio!  
Elogia os amigos e amigas!  
Aceita e repara nos elogios que recibes!  
Todos os dias e a toda a hora!

[www.facebook.com/HappinessClubEHTC](http://www.facebook.com/HappinessClubEHTC)

**Happiness (in) Moments**  
Start your days as happy as you can!

**PARTILHA!**



Partilha um doce!!  
Partilha um pacote de bolachas!!  
Partilha uma refeição com alguém diferente!!  
Todos os dias e a toda a hora!

[www.facebook.com/HappinessClubEHTC](http://www.facebook.com/HappinessClubEHTC)

TURISMO DE PORTUGAL  escola de hotelaria e turismo de coimbra

**SORRI!**



Todos os dias pela manhã!  
Para as pessoas com quem te cruzas!  
Repara nos sorrisos que partilham contigo!

**HiGH RESULTADO:**

**Sentido/Diversão/Empatia/História/Design/Sintonia\***

\*Atividades dinamizadas pelo Happiness Club EHTC.



**HiGH RESULTADO:**

**Sentido/Diversão/Empatia/História/Design/Sintonia\***

\*O Happiness Club EHTC é um clube escolar que pretende trabalhar a educação para o otimismo.



**HiGH RESULTADO:**

**Sentido/Diversão/Empatia/História/Design/Sintonia\***

\*O Happiness Club EHTC recebeu em 2016 um Prémio do INA – Boas Práticas de Valorização das Pessoas.



**Happiness Club EHTC**  
Published by Vera Cunha [?]  
Like This Page - April 28, 2015 - ©

Dia Mundial do Sorriso! 😊 — with Flávio Pinho, João Pedreiro, Vera Cunha and Cátia Rodrigues.

Tag Photo Add Location Edit

Like Comment Share

21

Write a comment...

Sponsored Create Ad

**web summit**

We're hiring in Portugal - Web Summit Blog  
blog.websummit.net  
Engineer? Data Scientist? Front end dev? PM? Want to work in the most amazing city in the...

# HiGH

## RESULTADO:

### Diversão\*

\*Os sorrisos são uma constante no contexto escolar! 😊

*When you choose to see the  
good in others, you end up  
finding the good in yourself.*

*--Unknown*





Vera Cunha  
January 28  
Allow  
Prontinhos para  
espero que sejam  
juízo...e que con  
sem carta de cor  
João Pedro Abre

Tag Photo  
Like Comment  
Ana Paula Pais

João Loure  
a todos os c  
Unlike Rep  
Mariana So  
Boa sorte p



Vera Cunha  
June 7  
Allowed on Timeline  
Mesmo mesmo antes de saírem para estágio!  
Divertam-se e aprendam! E tenham muito juízo!  
segam muito felizes! — with André Lima, Francis  
Madeira, 24 Paulo, Vasco Oliveira, Gabriel Fran  
Diego Rodrigues, Ana Cardoso, Luis Maia, Jose  
Coreia and Joao Rangel at Escola de Hotele  
e Turismo de Coimbra

Like Comment Share  
Beatriz Lopes, Joao Rangel and 50 others  
Ricardo Domingues Conosco não tra fotos c  
Like Reply June 7 at 7:53am  
Vera Cunha Esqueci-me! Temos que trat  
Like Reply June 7 at 8:02am  
Write a comment



Vera Cunha  
June 29, 2015  
Última aula do ano letivo 2014/2015!  
Sejam muito felizes e apareçam sempre por aqui,  
para nos visitarem! :) — with Patricia Pinhão,  
Cristiano Mendes, Ana Abrantes and 19 others at  
Escola de Hotelaria e Turismo de Coimbra

Tag Photo Edit  
Like Comment Share  
Carla Marques, Bruno Domingues and 115 others  
View 9 more comments  
Carolina Simões nada disso César, estágio até  
setembro...  
Like Reply June 29, 2015 at 11:15pm  
César Diego: 10 mutual friends  
Onde vais estagar  
Like Reply June 29, 2015 at 11:19pm  
Eduardo Crucho Binto a mesma sensação de  
missão cumprida quando vi a tua foto primal!  
Unlike Reply June 29, 2015 at 11:39pm  
Bruno Domingues Congado stora, ate breve  
Unlike Reply June 30, 2015 at 12:13am  
Write a comment

**E no final de tudo isto...**



**Seremos sempre melhores formadores enquanto formos capazes de olhar para os nossos formandos, todos aqueles que connosco se cruzam, como seres inteiros dotados de competências pessoais, cognitivas, emocionais, relacionais e espirituais.**

**Para formar temos que ver o todo e não apenas pedaços.**

**A formação terá que ser cada vez mais holística.**



**A tecnologia permite-nos trabalhar conteúdos e competências de uma forma diferente e, principalmente, novas competências.**

**Trabalhar a aprendizagem do aprender a aprender será, talvez, a nossa maior função.**

**Permite-nos, ainda, aprender com quem ensinamos, num verdadeiro espaço de partilha e de crescimento mútuo.**



A tecnologia permite-nos sermos mais atuais, mais presentes, mais curiosos, mais sagazes na escolha da informação que usamos, mais aprendizes a tempo inteiro, mais criativos, mais empáticos, mais dedicados, mais surpreendidos, mais próximos...

...sejamos, então, mais **HI** TECH, mas essencialmente, mais **Hi TOUCH!**

# H(I)GH TEACH



I am...