


RITA PAIAS

PERFIL PROFISSIONAL

Mentora e Coach certificada em desenvolvimento humano e emocional, com foco em transformar bloqueios emocionais em crescimento consciente.

Após uma sólida trajetória na advocacia, atuo hoje em exclusivo no desenvolvimento humano, acompanhando processos individuais e em grupo em processos de autoconhecimento com base no propósito, autoconfiança e libertação de medos e crenças limitantes.

CONTACTOS

 + 351 913 857 330

 rita@ritapaias.com

 <https://ritafpaias.wixsite.com/rita-paias>

 Évora - Lisboa

EDUCAÇÃO

Certificação Internacional em Coaching

Be Coach, Lisboa | 2023

Curso Inteligência Emocional

Treino Inteligência Emocional - Paulo Moreira, Lisboa | 2022

Starter PNL

INPNL, Lisboa | 2021

Certificado de competências pedagógicas

Comunilog Consulting | 2018

Pós-Graduação em Direito Empresarial

Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa | 2014-2015

Curso Intensivo de Inglês

Cambridge Institute, Lisboa | 2013

Licenciatura em Direito

Faculdade de Direito da Universidade de Lisboa | 2005-2011

COMPETÊNCIAS

Mentoria & Coaching de Desenvolvimento Humano e Emocional

- Comunicação e inteligência emocional
- Gestão de medos, crenças e autoconfiança
- Mediação e resolução de conflitos
- Planeamento, organização e estruturação de programas
- Palestras, facilitação e formação

ATIVIDADES COMPLEMENTARES & PROJETOS

- Mentoria “do medo à transformação”
- E-book “ 30 dias de autoconhecimento - ferramentas diárias para lidar com medos e crenças
- E-book “livre de ansiedade”