



ESTAMOS A RECRUTAR

Professor(a) de Postura e Consciência Corporal

para a Área Desportiva de Lisboaⁱ

Sobre os Serviços Sociais:

Os **Serviços Sociais da CGD** disponibilizam uma ampla oferta de atividades nas áreas do **Desporto, Cultura e Lazer**, com o objetivo de promover estilos de vida saudáveis e equilibrados.

A prática desportiva é incentivada como um **complemento fundamental à prevenção da saúde**, contribuindo para o bem-estar físico e mental dos nossos utentes.

Em **Lisboa**, contamos com uma equipa especializada que apoia diversas modalidades desportivas, com destaque para a modalidade de **Ginástica de Manutenção de Lisboa**.

Descrição de funções:

Procuramos um(a) Professor(a) de Postura e Consciência Corporal para integrar a nossa equipa em Lisboa, um espaço de referência no apoio aos empregados e familiares da Caixa Geral de Depósitos e colaboradores residentes no Edifício Campus XXI.

Requisitos:

- Licenciatura em Educação Física e Desporto ou Curso Técnico de Exercício Físico (TEF)
- Cédula profissional válida
- Experiência profissional mínima de 1 ano na função
- Adquirir Cursos Específicos tais como: Consciência Corporal, Reeducação Postural, Pilates, yoga ou Alongamentos e mobilidade
- Disponibilidade imediata

Principais objetivos e responsabilidades:

- Avaliar as necessidades, limitações e objetivos dos participantes
- Ensinar técnicas de alinhamento postural, respiração e controlo corporal
- Orientar exercícios de alongamento, mobilidade, relaxamento e fortalecimento
- Adaptar os exercícios às condições físicas e necessidades individuais dos alunos
- Monitorizar a execução dos movimentos, corrigindo posturas inadequadas
- Sensibilizar os participantes para a importância da ergonomia e dos hábitos posturais saudáveis
- Acompanhar a evolução dos alunos e ajustar os programas de intervenção quando necessário
- Garantir a segurança e o bem-estar dos participantes durante as sessões
- Manter-se atualizado sobre métodos, técnicas e boas práticas relacionadas com postura, movimento e consciência corporal

Perfil:

- Orientação para a qualidade de serviço
- Facilidade no relacionamento interpessoal



ESTAMOS A RECRUTAR



- Boa capacidade de comunicação
- Capacidade de acompanhamento e orientação para a promoção da saúde, bem-estar e qualidade de vida dos participantes

Local e Horário de Trabalho:

Edifício Campus XXI, Rua Brito Aranha n.º 1, Lisboa – Campo Pequeno

2,5 horas semanais (Segundas-feiras e Quartas-feiras das 17:00 às 18:15)

CANDIDATE-SE AGORA
(clique aqui)



ⁱ Nota:

Atendendo ao número de candidaturas, apenas os candidatos selecionados serão contactados no prazo de 15 dias.

Ao enviar a sua candidatura, declara, para os efeitos previstos no Regulamento Geral de Proteção de Dados (EU) 2016/679 do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016 (RGPD), prestar, por este meio, **o seu consentimento para o tratamento dos seus dados pessoais** constantes no curriculum vitae, entregue com a candidatura ao procedimento concursal publicitado no Portal dos Serviços Sociais da Caixa Geral de Depósitos, com a estrita finalidade de recolha e integração na base de dados do referido procedimento concursal e durante o período de tempo necessário, no âmbito da finalidade de tratamento para a qual são recolhidos.

