CENTRALMED

CATALOGO DE FORMAÇÃO

O TRABALHO É A NOSSA ESPECIALIDADE.
AS PESSOAS A NOSSA VOCAÇÃO.

DGERT
ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

ÍNDICE

QUEM SOMOS 001

ÀREAS DE FORMAÇÃO 004

DESENVOLVIMENTO PESSOAL 006

SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO 017

SECRETARIADO E TRABALHO ADMINISTRATIVO 036

INDÚSTRIAS ALIMENTARES 039

TERAPIA E REABILITAÇÃO 041

SAÚDE 043

PROGRAMAS NÃO CLASSIFICADOS NOUTRA ÁREA DE FORMAÇÃO

PROTEÇÃO DE PESSOAS E BENS 049

GESTÃO DO PLANO DE FORMAÇÃO 052

CENTRALMED

QUEM SOMOS

A Centralmed é uma referência no panorama da Segurança e Saúde no trabalho, Segurança Alimentar e Formação Profissional.

Desde 1997 que foi conquistando Quota de mercado, sempre acompanhada de Clientes fiéis que rconhecem a Centralmed como referência em Segurança e Saúde no Trabalho, Segurança Alimentar e Formação Profissional.

Desde cedo assumimos a responsabilidade de cuidar dos colaboradores de vários setores de atividade, disponibilizando equipas de profissionais com elevada experiência:

- Na análise e identificação de perigos e riscos, na sua valoração e na definição de ações para os eliminar ou minimizar;
- Na vigilância da saúde dos trabalhadores, como medidas preventivas;
- No desenho de ações de Formação Profissional, com vista à aquisição de competências impactantes no desempenho das suas funções desenvolvendo competências técnicas e emocionais.

DGS desde 1899 Direção-Geral da Saúde

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

DGERT ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA

EQUIPA DO DEPARTAMENTO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

O Departamento de Formação da Centralmed, é constituído por profissionais com elevada experiência na conceção e organização de Cursos de Formação. A prestação do nosso serviço assenta no rigor e empenho estabelecidos diariamente através do apoio dado aos nossos clientes na definição das suas necessidades formativas e na oferta de temáticas ajustadas às suas necessidades.

SERVIÇOS DISPONIBILIZADOS

- Oferta Formativa Certificada
- Metodologia de Formação High Performance: 2 GAIN
- Gestão do Plano de Formação

A IMPORTÂNCIA DA FORMAÇÃO CONTÍNUA

A formação contínua, tem por objetivo a aquisição de conhecimentos, atitudes e comportamentos necessários ao bom desempenho de determinada profissão, ou tarefas de uma função.
Ao investirem na formação e valorização dessas pessoas, as organizações tornam-se mais competitivas e concorrenciais, porque efetivamente as vantagens da formação eleva os níveis de produtividade e rentabilidade. Estes aumentos de produtividade podem revestir-se de várias formas, que vão desde a diminuição de tempos de execução de tarefas à diminuição de tempos de resposta a solicitações dos clientes.
A formação profissional contínua gera também compromisso nos colaboradores. Este comprometimento com o negócio e com a organização traduz-se em melhor ambiente de trabalho e uma organização mais saudável e eficiente.

Obrigações do empregador...

O Código do Trabalho (CT), Lei 7/2009, diz-nos que todas as empresas devem assegurar a cada um dos seus trabalhadores um mínimo de 40 horas anuais de formação profissional contínua (art.º 131º).
Na área da Segurança e Saúde do Trabalho, podemos ainda ver no CT que o empregador deve assegurar formação adequada que habilite os trabalhadores a prevenir os riscos associados à respetiva atividade (art.º 282º) e na Lei 102/2009 (alterada pela Lei 3/2014) temos que o trabalhador deve receber uma formação adequada no domínio da segurança e saúde no trabalho, tendo em atenção o posto de trabalho, e que o empregador deve formar, em número suficiente, tendo em conta a dimensão da empresa e os riscos existentes, os trabalhadores responsáveis pela aplicação das medidas de primeiros socorros, de combate a incêndios e de evacuação de trabalhadores (art.º 20º).
Importa referir que, no caso de cessação dos contratos de trabalho, as horas de formação que não sejam asseguradas pelo empregador podem ser transformadas em crédito de horas para formação conferindo-lhe direito a retribuição correspondente.
O incumprimento resulta em coimas aplicadas pela ACT – Autoridade para as Condições de Trabalho.

Direitos e obrigações do trabalhador...

O trabalhador tem direito em cada ano a um número mínimo de 40 horas de formação contínua, ou sendo contratado a termo por período igual ou superior a três meses, a um número mínimo de horas proporcional à duração do contrato nesse ano. Da mesma forma, o trabalhador não pode recusar-se a participar em ações de formação profissional.

PORQUÊ INVESTIR NA FORMAÇÃO DA CENTRALMED?

A formação é fundamental para a sua empresa, na medida em que esta visa capacitar os seus colaboradores, para a constante adaptação ao mercado laboral.

Estamos cientes que são vários os fatores que influenciam a performance da sua empresa. Pretendemos por isso, criar parceria com os nossos clientes, no sentido de lhes promover vantagem competitiva contribuindo para:

- Cumprir obrigações legais e normativos
- Reduzir os níveis de sinistralidade laboral
- Evitar coimas
- Evitar/Reduzir custos com prémios de seguro
- Aumentar a criatividade dos colaboradores
- Melhorar a imagem da empresa
- Explorar novos mercados
- Melhorar a performance da empresa
- Aumentar o índice de produtividade
- Aumentar o índice de competitividade
- Contribuir para a motivação dos colaboradores
- Contribuir para a retenção de talentos

AS NOSSAS ÁREAS DE FORMAÇÃO CERTIFICADAS

A certificação de áreas de educação e formação, pela DGERT, constitui, por um lado um fator distintivo no mercado, e por outro um maior compromisso das entidades formadoras em assegurar uma intervenção formativa de qualidade.
O compromisso foi assumido por nós, desde o primeiro minuto e renovado diariamente. Ao seu dispor temos um conjunto de profissionais motivados e atentos às necessidades dos nossos clientes, desde o apoio comercial, administrativo, coordenação e formadores.

A Centralmed disponibiliza na sua oferta formativa, as seguintes áreas de formação:

090 · Desenvolvimento pessoal;

862 · Segurança e higiene no trabalho;

346 · Secretariado e trabalho administrativo;

541 · Indústrias alimentares;

726 · Terapia e reabilitação;

729 · Saúde · programas não classificados noutra área de formação;

861 · Proteção de pessoas e bens.

ÁREAS DE FORMAÇÃO

090
DESENVOLVIMENTO PESSOAL

862
SEGURANÇA E HIGIENE NO TRABALHO

346
SECRETARIADO E TRABALHO ADMINISTRATIVO

541
INDÚSTRIAS ALIMENTARES

726
TERAPIA E REABILITAÇÃO

729
SAÚDE · PROGRAMAS NÃO CLASSIFICADOS NOUTRA ÁREA DE FORMAÇÃO

861
PROTEÇÃO DE PESSOAS E BENS

É dentro destas áreas que desenvolvemos a nossa formação de excelência e onde somos especialistas, detendo a “expertise e know-how”.

TIPOLOGIA DE FORMAÇÃO

FORMAÇÃO STANDARD

As ações de formação standard são concebidas tendo em conta as necessidades legais, normativas e setoriais.

Estas formações são divulgadas semestralmente, em calendário apresentado no site da empresa.

FORMAÇÃO À MEDIDA

A formação à medida é elaborada tendo em conta as necessidades expressas pelos clientes.

A Centralmed, dispõe de um serviço de Consultoria que tem como objetivo apoiar as empresas clientes a definir um Plano de Formação adequado às necessidades de cada empresa, o que permite a conceção de cursos direcionados para a prática profissional dos colaboradores.

MODALIDADES DA FORMAÇÃO

FORMAÇÃO PRESENCIAL

... Em sala

Esta formação pode ser direcionada a participantes da mesma empresa (intra-empresa), a participantes oriundos de várias empresas (inter-empresa) ou a participantes individuais.

A formação poderá ser realizada nas nossas instalações, ou nas instalações do cliente. Desde que previamente definido.

... Em contexto e trabalho

Esta formação é ministrada no local de trabalho do formando e tem como mais valia a oportunidade de aplicar os conhecimentos adquiridos em situações reais no desempenho da sua função.

FORMAÇÃO ONLINE

... Formação e-Learning

Esta formação é realizada a distância, com recurso a uma plataforma eletrónica, que potencia a interação entre formadores e formandos, permitindo o estudo a qualquer hora e em qualquer lugar, com acesso à internet.

O formando poderá aceder à plataforma de aprendizagem através de computador ou suportes móveis, como o smartphone. Nesta metodologia, privilegia-se o uso de novas tecnologias de informação e comunicação, tal como áudio, vídeo e multimédia. Neste contexto, poderão ser realizadas sessões síncronas (chats, videoconferência) e assíncronas (fóruns, e-mails).

Apesar da distância, o feedback do e-formador é assegurado e o formando poderá realizar o estudo ao seu ritmo, desde que termine o curso dentro do prazo definido.

090

DESENVOLVIMENTO PESSOAL

LIDERANÇA E GESTÃO DE EQUIPAS

Pretende-se com este curso desenvolver conhecimentos e competências de liderança promovendo a eficiência da equipa de trabalho.

DESTINATÁRIOS:

Todas as pessoas interessadas no tema, estando o curso particularmente vocacionado a pessoas com cargos de chefia ou funções de liderança.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Definição de liderança
- Liderança versus gestão
- Estilos de liderança
- O líder como comunicador
- O líder como motivador
- Liderança de equipas
- Abordagens à liderança

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

LIDERANÇA E INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

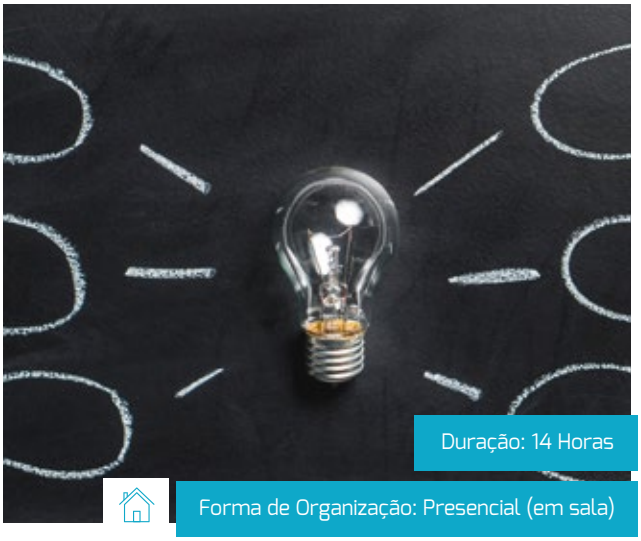
Associar os princípios da liderança e da inteligência emocional ao seu desempenho profissional para que possam alcançar mais e melhores resultados.

DESTINATÁRIOS:

Todos os profissionais interessados no tema, estando o curso particularmente vocacionado a profissionais com cargos de chefia ou funções de liderança.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Liderar versus chefiar
- Estilos de liderança
- As Pessoas e as Tarefas
- Delegar e treinar novos líderes
- Liderar com inteligência emocional
- Desenvolver um CV emocional

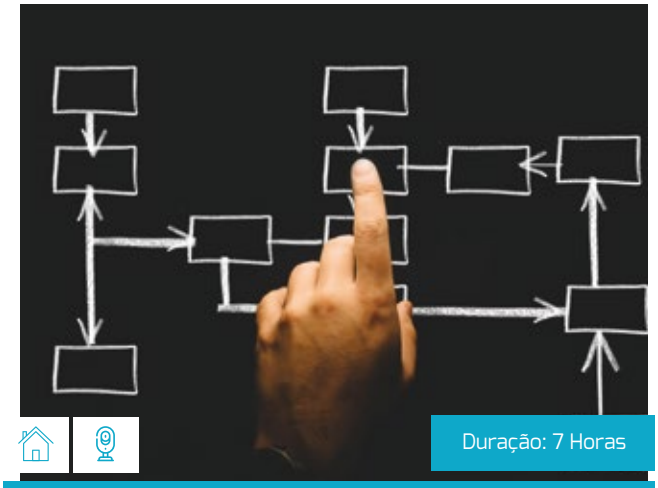


Duração: 14 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

GESTÃO DE CONFLITOS

Desenvolver conhecimentos e competências de gestão de conflitos.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todas as pessoas interessadas no tema, estando o curso particularmente vocacionado para pessoas que trabalhem em equipa.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Abordagens ao conflito
- O papel da perceção
- O papel da comunicação
- Tipos de conflito
- Fontes de conflito
- Fases do conflito
- Estilos de gestão de conflitos
- Negociar em situações de conflito

GESTÃO DO TEMPO E DO STRESS

Desenvolver competências de planeamento, gestão do tempo e do stress.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

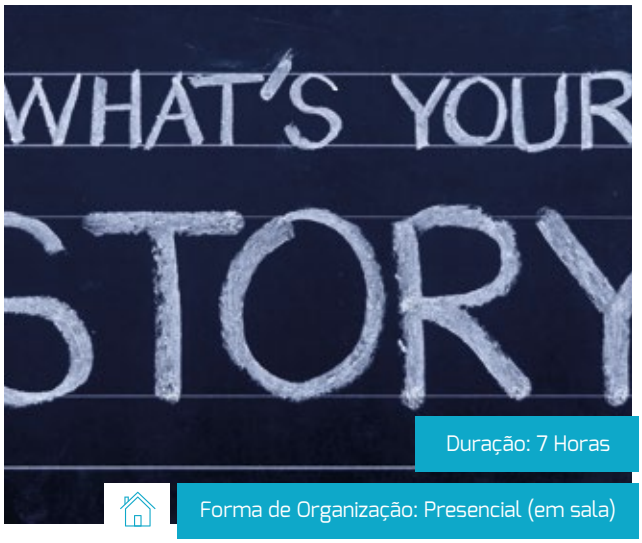
Todas as pessoas interessadas nesta temática.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Efeitos do stress
- Stress laboral e burnout
- Estratégias para lidar com o stress
- Planeamento e gestão do tempo
- Técnicas de relaxamento

STORYTELLING

Todos temos uma história. Nós, um produto, a empresa onde trabalhamos. A forma como contamos essa história pode mudar a maneira como as pessoas olham para nós, para um produto e para a nossa empresa. Saber escrever uma história simples para estabelecer relações pessoais é a melhor forma de captar o interesse no nosso interlocutor.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os interessados em desenvolver competências a nível de comunicação verbal.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importância de saber contar boas histórias
- O que é uma boa história
- Personagens e diálogos
- A viagem do herói e outras técnicas de storytelling
- Técnicas para começar uma boa história
- O que acontece no meio da história
- Técnicas para terminar uma história
- Truques para tornar a história apetecível

TÉCNICAS DE PNL PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

Aplicar um conjunto de técnicas e teorias focadas em compreender condutas e orientar o indivíduo em direção ao autoconhecimento e ao alcance dos seus objetivos.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os interessados em desenvolver o autoconhecimento e uma mudança no âmbito pessoal e profissional.

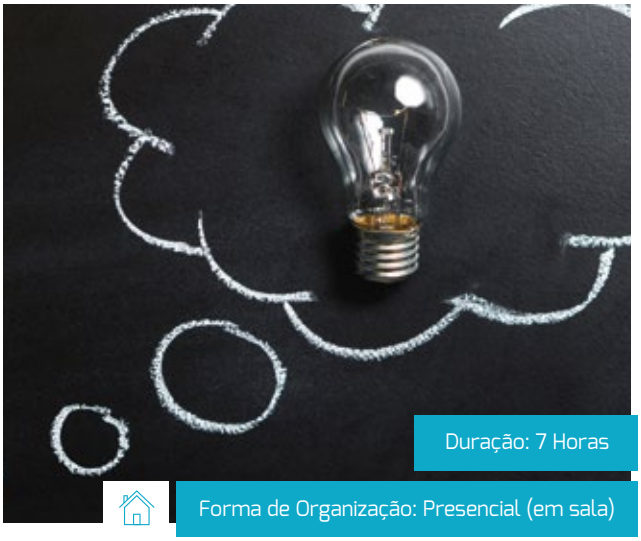
CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Introdução à PNL – Programação Neurolinguística
- Princípios básicos e pressupostos do PNL
- Modelo de Comunicação da PNL
- Formulação e consecução de objetivos
- Sistemas de representação
- Convicções
- Linguagem verbal e não verbal
- Rapport
- Gerador de novos comportamentos
- Âncoras

DESIGN THINKING (RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS)

A expressão de Design Thinking é cada vez mais utilizada não apenas na área do Desenvolvimento do Produto, mas em diversas áreas empresariais de todos os segmentos. Esta é uma abordagem que procura a solução de problemas de forma coletiva e colaborativa, onde os elementos da equipa estão envolvidos e em perfeita sintonia.

Este curso utiliza uma abordagem 'Learning-by-Doing'. Ao longo da sessão, os participantes irão percorrer os princípios e ferramentas chave do Design Thinking, concebendo a melhor experiência de cliente com base num produto ou serviço. Vão inspirar-se na forma como os designers trabalharam, no âmbito de um desafio concreto a resolver durante o curso, o que permite uma maior imersão na metodologia, e compreender como a poderão aplicar na sua organização.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Este curso destina-se a Responsáveis de Departamentos, Diretores de Marketing/Designers e Gestores Comerciais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

1. Design Thinking

Os 5 passos da metodologia de Design Thinking: EMPATHIZE, DEFINE, IDEATE, PROTOTYPE, e TEST. Enquadramento para conhecer metodologia e ferramentas, e aplicação num caso de estudo partindo de um desafio real.

2. Stakeholder Mapping

#1 EMPATHIZE · (exercício prático) Identificação dos intervenientes no processo de consumo (produto, serviço, experiência) e mapeamento da cadeia de valor.

3. Personas

#1 EMPATHIZE · (exercício prático) Identificação de quem são os clientes, as suas motivações, em que meios se movem, que desejos têm.

4. Customer Journey Mapping

#2 DEFINE, #3 IDEATE · (exercícios práticos) Mapeamento dos diversos momentos da experiência do cliente na interação com a empresa: identificação dos touchpoints (pontos de contacto), pain-points (momentos negativos na experiência de cliente), whow! moments (momentos positivos na experiência de cliente). Utilização desta ferramenta em diferentes fases do processo de desenvolvimento de soluções · mapeamento de pressupostos, mapeamento da realidade atual (#2 DEFINE), mapeamento da visão futura (solução #3 IDEATE).

5. Criação de Protótipos

4 PROTOTYPE · (exercício prático) Mediante as ideias geradas, serão apresentadas diferentes tipologias de protótipos, e cada equipa desenvolve aquele que melhor se adequa às suas necessidades. Exemplos: Storyboard ou Roleplay.

6. Apresentação e Feedback

#5 TEST · (exercício prático) Cada equipa irá apresentar a sua ideia e o seu protótipo em sala, recolhendo feedback dos restantes participantes. Esta será uma forma de desenvolver e compreender a fase de teste da metodologia de Design Thinking.

PROFISSIONAIS ALTAMENTE EFICAZES

Descrever os "hábitos comportamentais" típicos dos profissionais que são mais eficazes no seu dia-a-dia de trabalho.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os profissionais que trabalham nas Organizações, Independentemente do cargo que ocupam e/ou da função que desempenham, e que pretendem aumentar a sua eficácia pessoal no âmbito do seu desempenho profissional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A "atitude" típica dos profissionais mais eficazes
- Hábitos Comportamentais de sucesso
- Eficiência Individual e Coletiva

COMUNICAÇÃO ESCRITA EFICAZ

Desenvolver competências a nível de escrita promovendo uma imagem profissional.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

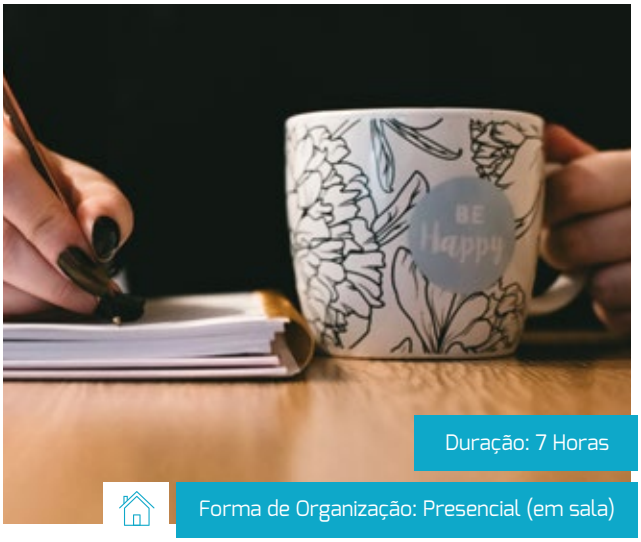
Todos os profissionais que trabalham nas Organizações, Independentemente do cargo que ocupam e/ou da função que desempenham, e que pretendem aumentar a sua eficácia pessoal no âmbito do seu desempenho profissional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Qualidade e estrutura de um e-mail formal
- O rigor na comunicação e criatividade
- Erros mais comuns da Língua Portuguesa
- Fórmulas de tratamento profissional
- Protocolo e formalidades linguísticas
- Adaptabilidade comunicativa em função do perfil do interlocutor

ESCREVER PARA INFLUENCIAR

Melhorar a capacidade de comunicar de forma clara, criando impacto na mensagem escrita.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Colaboradores de várias áreas, designadamente: Departamento comercial, departamento de comunicação e marketing.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Qualidades centrais de uma comunicação escrita persuasiva
- Técnicas adequadas à clareza, coesão e impacto da mensagem escrita
- Mecanismos e recursos linguísticos que favorecem uma comunicação escrita persuasiva

COMUNICAR EM PÚBLICO

Dominar as técnicas de comunicação em Público, passando uma mensagem clara e envolvente.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que necessitem de fazer apresentações em público.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Os passos eficazes para uma boa apresentação em público
- Erros linguísticos que mancham a imagem do orador
- O poder do storytelling numa apresentação pública
- A comunicação não verbal e o poder da imagem

A ARTE DA COMUNICAÇÃO

No final deste módulo os participantes estarão dotados de conhecimentos, soft e hard skill's que lhes permitirão desenvolver uma comunicação mais positiva, atendimento ao cliente personalizado, trabalhar em equipa de forma sinérgica e gerir reclamações e conflitos internos.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que necessitem de melhorar as suas competências comunicacionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Comunicação intrapessoal
- Comunicação interpessoal
- Estratégias comunicacionais facilitadoras
- Elementos da Comunicação
- Estilos de Comunicação
- Comunicação no atendimento
- Reclamações – Gerir Reclamações
- Trabalhar em equipa
- Gerir conflitos internos
- Competências Comportamentais

NEUROMARKETING

Desenvolver estratégias atrativas para o consumidor, através do conhecimento do comportamento humano, seus impulsos e motivações no processo de compra e a sua relação com o mercado e o marketing.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Gestores do Produto, Gestores de Clientes, Gestores Comerciais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Definição e Conceito de Neuro marketing;
- A influência da interpretação das mensagens;
- A importância da emoção do consumidor;
- Os estímulos sensoriais:
- O funcionamento do cérebro no processo de compra;
- As influências internas que sugestionam o comportamento do consumidor;
- Os 4 C's do Neuromarketing;
- Tipos e características de consumidores;
- Utilizar o comportamento como estratégia;
- A importância da comunicação;
- O processo de fidelização do cliente.

NETWORKING E O MARKETING PESSOAL

Capacitar os participantes a criar e alimentar uma rede de contactos e "vender a sua imagem" para obtenção de contactos e referenciação.

Pretendemos evidenciar a relação entre o Marketing Pessoal e o Networking, bem como, a importância da utilização destas ferramentas na atividade profissional.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Responsáveis de Departamento, Gestores, Comerciais e todos os interessados em desenvolver competências nesta matéria.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Definição de Networking e gestão de contactos;
- A utilidade do capital social;
- Networking e a Oportunidade;
- A importância do networking em período critico;
- Marketing Pessoal:
- Conceito;
- Estratégia de Marketing Pessoal;
- A ligação do Marketing Pessoal com o Sucesso.

GESTÃO DE EQUIPAS EFICAZES

Pretende-se que no final deste módulo, os formandos fiquem aptos a identificar as características que identificam um elevado profissionalismo e potenciar as competências individuais e coletivas da equipa para obtenção da realização e sucesso na vida profissional.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

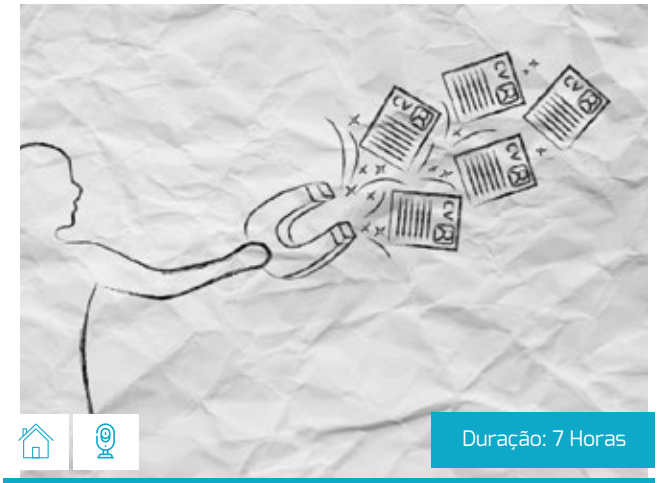
Gestores de Recursos Humanos, Responsáveis de Equipas. Todos os interessados nesta temática.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importâncias dos profissionais nas organizações;
- Como criar relações interpessoais com equipas multidisciplinares;
- O que caracteriza um profissional;
- Hábitos dos profissionais eficazes;
- Como fomentar a produtividade numa equipa;
- Funcionar em equipa de forma eficaz;
- O papel do líder na eficácia da equipa;
- A importância do reconhecimento;
- Como comunicar com pessoas diferentes;
- Pilares do Sucesso.

RETENÇÃO DE TALENTOS

Capacitar para uma análise critica das características, competências e comportamentos dos colaboradores, a promover um bom ambiente organizacional e reconhecer e motivar os elementos da sua equipa.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Gestores de recursos humanos, Responsáveis de Equipa e todos os interessados nesta temática.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importância das pessoas nas organizações;
- Identificação e alinhamento de cada colaborador com a sua equipa e organização;
- A importância da retenção de talentos numa organização;
- Investir na capacitação das nossas pessoas;
- O poder da comunicação na retenção de pessoas;
- A responsabilidade do líder;
- Como reter talentos;
- Como utilizar a inteligência emocional na atividade profissional;
- Salário Emocional · Reconhecimento e Motivação;

GESTÃO DAS EMOÇÕES · INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

Pretende-se dotar os formandos de informação sobre a importância da Gestão das suas Emoções e como elas influenciam a sua vida, e a dos que o rodeiam, através do desenvolvimento da inteligência emocional.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os que pretendam melhorar a gestão das suas emoções.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importância da Gestão emocional;
- Técnicas para gerir as emoções;
- Controle e envolvimento emocional ;
- Como lidar com as emoções;
- O pensamento e a emoção;
- Definição de Inteligência emocional;
- Características do individuo com inteligência emocional desenvolvida;
- Persistência e resiliência;
- Lidar com a adversidade;
- Como autorregular a nossa mente.

TÉCNICAS DE PNL APLICADAS À NEGOCIAÇÃO COMERCIAL

Pretende-se que os formandos adquiram conhecimentos sobre como programar o cérebro para obterem os resultados que pretendem na sua vida pessoal e profissional.

Identificar técnicas que permitam aumentar rapport e deter poder na comunicação e processo de negociação

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Gestores Comerciais, Gestores de Clientes, Comerciais e todos os que pretendam desenvolver competências nestas temáticas

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Definição de PNL;
- Sistemas de representação e filtros sensoriais;
- Como identificar os sistemas representacionais do cliente?;
- A influência da Linguagem Interna;
- Perfil do comercial de sucesso;
- A importância da comunicação não verbal;
- Como negociar com clientes com perfis diferentes;
- Como utilizar gatilhos mentais;
- Estratégias do pensamento Associação e Dissociação;
- Técnicas para negociar com eficácia.

862

SEGURANÇA

E HIGIENE NO TRABALHO

GESTÃO DE SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NOS ESTABELECIMENTOS COMERCIAIS DE ESCRITÓRIOS, COMÉRCIO E SERVIÇOS

Esta formação tem como objetivo reconhecer as principais regras de segurança a considerar na realização da atividade comercial e de escritório, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no trabalho.

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções nas atividades relacionadas com o comércio e serviços, e de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei nº 102/2009, de 10 de setembro alterada e republicada pela lei Nº 3/2014, de 28 de janeiro

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Conceitos básicos de segurança e saúde no trabalho e enquadramento legal;
- Sinalização de segurança
- Equipamentos de proteção
- Riscos Profissionais
- Noções de Ergonomia
- Noções de Fenómenos do Fogo

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou E-learning

GESTÃO DA SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO NA INDÚSTRIA

Esta formação tem como objetivo consciencializar os formandos para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na realização da sua atividade na área da indústria, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no trabalho.

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções nas atividades de indústria, e de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei nº 102/2009, de 10 de setembro alterada e republicada pela lei Nº 3/2014, de 28 de janeiro

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento legal de SST
- Direitos e deveres do empregador e trabalhador
- Conceitos e definições
- Sinalização de Segurança
- Equipamentos de proteção coletiva e individual
- Perigos vs Riscos Profissionais associados à atividade industrial
- Fenómenos do fogo

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO · SETOR ALIMENTAR

Esta formação tem como objetivo consciencializar os formandos para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na realização da sua atividade no sector alimentar, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no trabalho, no setor alimentar.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções nas atividades do setor alimentar, e de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei nº 102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei 3/2014 de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento legal
- Obrigações legais: direitos e deveres
- Conceitos: Medicina Laboral, Saúde; Doenças Profissionais
- Conceitos: Segurança, Acidentes de trabalho
- Equipamentos de Proteção Coletiva e Proteção Individual
- Sinalização de Segurança
- Riscos Profissionais:
  - Riscos Elétricos;
  - Riscos Físicos
  - Riscos Químicos
  - Riscos Biológicos
  - Riscos Psicossociais

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO · SETOR DA CONSTRUÇÃO CIVIL

O objetivo desta formação é sensibilizar e consciencializar os profissionais para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a prevenção de acidentes de trabalho, no setor da construção civil.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções na atividade de construção civil, e de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei Nº102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei N.º 3/2014, de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento legal de SST
- Conceitos e definições
- Sinalização de Segurança
- Equipamentos de proteção coletiva e individual
- Riscos Profissionais associados à indústria da construção e medidas preventivas

ERGONOMIA E LESÕES MÚSCULO-ESQUELÉTICAS

Sensibilizar os formandos para conceitos básicos em SST · ergonomia e princípios de boas práticas para a prevenção de lesões músculo-esqueléticas – Trabalho essencialmente sentado.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores, de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei Nº102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei N.º 3/2014, de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

· Enquadramento Legal e Conceitos · Segurança e Saúde no Trabalho
· Princípios Gerais da Prevenção
· Fatores de Risco
· Fator de Risco Ergonómico: Posturas de Trabalho – Trabalho sentado, equipamentos de trabalho · EDV, Organização dos postos de trabalho
· Lesões músculo-esqueléticas (LME) – prevenção
· Exercícios de Relaxamento

ACIDENTES DE TRABALHO, DOENÇAS PROFISSIONAIS E MEDIDAS DE PREVENÇÃO

Sensibilizar os formandos para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no trabalho e evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Duração: 5 Horas (e-learning)

Duração: 7 Horas (presencial)

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou E-learning

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores, de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei Nº102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei N.º 3/2014, de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

· Enquadramento Legal
· Conceito de Acidente de Trabalho
· Investigação de Acidentes de Trabalho
· Organização dos serviços de segurança
· Conceito de Doenças Profissionais
· Medicina do Trabalho
· Princípios Gerais da Prevenção

MOVIMENTAÇÃO MECÂNICA E MANUAL DE CARGAS

Sensibilizar os formandos para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na movimentação mecânica e manual de cargas, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no trabalho e evitar acidentes de trabalho e doenças profissionais.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores, de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei Nº102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei N.º 3/2014, de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento Legal
- Princípios gerais de SST
- Procedimentos de Segurança na Movimentação Manual de Cargas
- Procedimentos de Segurança na Movimentação Mecânica de Cargas
- Medidas Preventivas

RISCOS PSICOSSOCIAIS NO TRABALHO

Dotar os participantes de conhecimentos e competências ao nível do identificação, avaliação e intervenção na área dos riscos psicossociais.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores, de acordo com o ponto 1 do art. 20º da Lei Nº102/2009, de 10 de setembro alterada pela Lei N.º 3/2014, de 28 de janeiro.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Introdução – Fundamentos
- Os riscos psicossociais na SST
- Riscos psicossociais e seus fatores
- Violência no trabalho, Assédio moral e sexual e stress laboral
- Avaliação e intervenção

EXPOSIÇÃO A AGENTES QUÍMICOS EM AMBIENTE LABORAL

Sensibilizar os formandos para os riscos profissionais, aquando da sua exposição a agentes químicos e sensibilizá-los para o cumprimento das principais medidas de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: E-learning

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções nas atividades de indústria, Limpeza, Construção Civil

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- O que são agentes químicos perigoso e agentes químicos CMRs (Cancerigenos, Mutagénicos e Tóxicos para a
- Fichas de Dados de Segurança
- Rotulagem
- Avaliação de riscos dos agentes químicos
- Medidas de Prevenção e proteção

EXPOSIÇÃO A AGENTES BIOLÓGICOS EM AMBIENTE LABORAL

Sensibilizar os formandos para os riscos profissionais, aquando da sua exposição a agentes biológicos e sensibilizá-los para o cumprimento das principais medidas de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: E-learning

DESTINATÁRIOS:

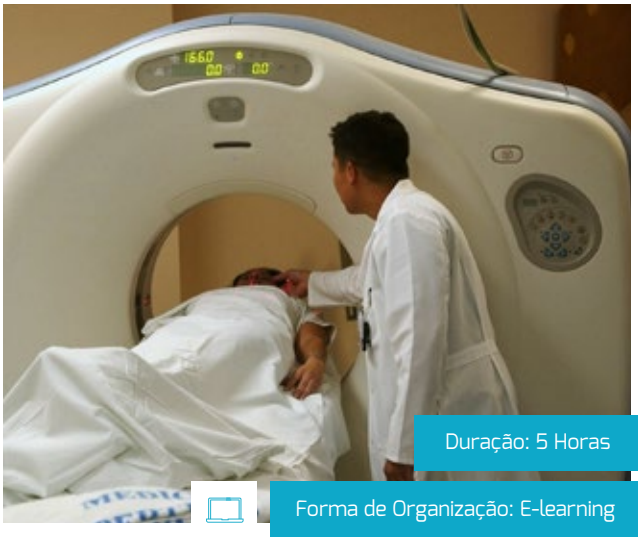
Todos os colaboradores que executem funções nas atividades de indústria, Clínicas, Tratamento de resíduos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- O que são agentes biológicos
- Enquadramento Legal
- Principais agentes biológicos e vias de transmissão
- Perigos para a segurança e saúde dos trabalhadores
- Avaliação de riscos dos agentes biológicos
- Medidas de Prevenção e proteção

EXPOSIÇÃO A RADIAÇÃO IONIZANTE EM AMBIENTE LABORAL

Sensibilizar os formandos para os riscos profissionais, aquando da sua exposição a radiações ionizantes e sensibilizá-los para o cumprimento das principais medidas de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.



Duração: 5 Horas

Forma de Organização: E-learning

DESTINATÁRIOS:

Todos os trabalhadores expostos a Radiações ionizantes.
Ex.: soldadores, clínicos de raio-x

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Definir Conceito de Radiação ionizante
- Efeitos na Saúde
- Exposição Profissional a Radiação Ionizante
- Medidas de Prevenção e Proteção
- Emergências Radiológicas
- Sinalização de Segurança e Saúde especifica

EXPOSIÇÃO AO RUÍDO OCUPACIONAL

Reconhecer os efeitos do ruído no ouvido humano e quais as medidas para minimizar esses efeitos.

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: E-learning

DESTINATÁRIOS:

Todos os trabalhadores expostos a ambientes ruidosos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Fundamentos de acústica;
- O ouvido humano e os efeitos do ruído no Homem;
- Fontes sonoras. Diferentes tipos de ruído;
- Legislação aplicável;
- Métodos de Medição e Análise do Ruído:
- Medidas de Prevenção;
- Seleção de Protetores Auditivos.

EXPOSIÇÃO A VIBRAÇÕES EM AMBIENTE LABORAL

Sensibilizar os formandos para os riscos profissionais, aquando da utilização de equipamentos que provoquem vibrações e sensibilizá-los para o cumprimento das principais medidas de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a promoção da Segurança e Saúde no Trabalho.

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: E-learning

DESTINATÁRIOS:

Profissionais expostos a vibrações no seu local de trabalho e técnicos com responsabilidade em implementar medidas preventivas e corretivas, para minimizar o efeito das vibrações em ambiente laboral.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Fontes de exposição
- Aspetos relevantes para a caracterização da exposição;
- Resposta humana à exposição;
- Efeitos das Vibrações
- Controlo da exposição;
- Requisitos dos equipamentos de medição;
- Enquadramento legal;
- Seleção de Protetores Auditivos.

CONDUÇÃO SEGURA DE EMPILHADORES E PLATAFORMA ELEVATÓRIAS

Dotar os formandos de conhecimentos sólidos na condução segura de empilhadores e de plataformas elevatórias.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) e/ou em contexto de trabalho

DESTINATÁRIOS:

Técnicos que operem ou pretendam operar com empilhadores e/ou plataformas elevatórias.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Componente teórica

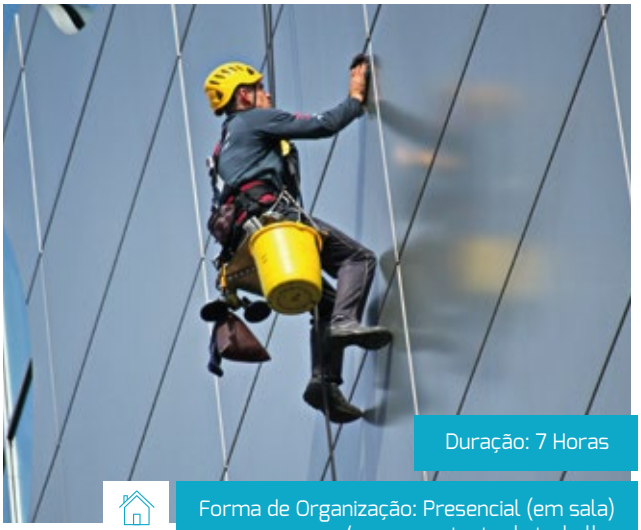
- Legislação aplicável e Conceitos
- Tipos de empilhadores
- Tipos de plataformas elevatórias
- Identificação de perigos e riscos
- Técnicas de condução de empilhadores e de plataformas elevatórias
- Sinalização de segurança

Componente prática

- Verificações de rotina;
- Avaliação das condições do equipamento;
- Análise de órgãos de comando;
- Manutenção de 1º nível.
- Exercícios práticos de condução de empilhadores:
    - operação de carga,
    - elevação e descarga.

SEGURANÇA DO TRABALHO EM ALTURA

Sensibilizar os profissionais para o cumprimento das principais regras de segurança a considerar na realização da sua atividade, tendo em vista a prevenção de acidentes de trabalho, dando especial atenção aos trabalhos em altura e aos riscos associados.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) e/ou em contexto de trabalho

DESTINATÁRIOS:

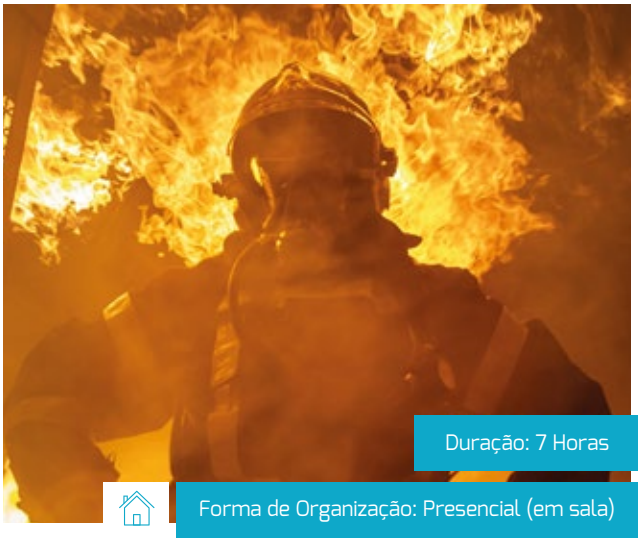
Todos os colaboradores que possam desenvolver funções de trabalho em altura.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento legal
- Princípios gerais de prevenção
- Sinalização de segurança
- Proteção coletiva e individual
- Cordas e nós
- Práticas de trabalho seguras

ATEX · ATMOSFERA EXPLOSIVA

Dotar os formandos de conhecimentos necessários à implementação da Diretiva Atex.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os trabalhadores cuja responsabilidade laboral exija a sua interação com atmosfera potencialmente explosivas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Enquadramento legal e Conceitos
- Diplomas legais (DL 236/2003)
- Conceitos Gerais
- Responsabilidade do Empregador
- Identificação de Perigos e riscos
    - Avaliação de Riscos
    - Classificação de zonas
    - Medidas de prevenção
- Critérios de seleção e inspeção de equipamentos
    - Grupos e categorias de equipamentos
    - Classes e Temperaturas para gases, vapores e poeiras
    - Índices de proteção
    - Modos e proteção para materiais elétricos
    - Manutenção de equipamentos

TRABALHO DE ESPAÇOS CONFINADOS

Dotar os formandos de conhecimentos sólidos sobre os requisitos legais em vigor e a aplicação de procedimentos seguros na execução de trabalhos em espaços confinados.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala), em contexto de trabalho e/ou videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Todos os trabalhadores cuja responsabilidade laboral exija a sua interação com espaços confinados.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Conceitos
- Identificação de perigos e Riscos associados aos espaços Confinados
- Outros Riscos
- Controlo de Perigos e Riscos
- Equipamentos e Recursos para a entrada em segurança
- Plano de Resgate
- Autorização de entrada
- Constituição das Equipas de Entrada
- Equipas de Resgate

SEGURANÇA NA REMOÇÃO DE FIBROCIMENTO (AMIANTO)

Aplicar procedimentos seguros, aquando da remoção de fibrocimento (amianto).

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Profissionais que procedem à remoção de fibrocimento (amianto) e Técnicos Superiores de Segurança e Higiene do Trabalho; Coordenadores de Segurança em Obra; Consultores/Auditores de Segurança

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Tipos de materiais e Produtos com Amianto e legislação aplicável ao setor;
- Doenças Profissionais associadas;
- Obrigações legais;
- Remoção e manuseamento do fibrocimento e amianto;
- Procedimentos seguros na remoção do amianto;
- Proteção coletiva e individual;
- Tratamento e eliminação de resíduos.

OPERAÇÃO SEGURA DE MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS – DIRETIVA MÁQUINAS

Dotar os formandos de conhecimentos sólidos na utilização segura de Máquinas e Equipamentos.

DESTINATÁRIOS:

Técnicos responsáveis pela aquisição, utilização e manutenção de equipamentos.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Introdução às diretivas comunitárias
- Diretiva Máquinas
- Marcação CE
- Diretiva Equipamentos de Trabalho
- Identificação de Perigos e de Riscos
- Medidas Preventivas
- Elaboração de Listas de Verificação

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala), em contexto de trabalho e/ou videoconferência

FERRAMENTAS 5'S APLICADAS À GESTÃO

Adquirir competências para a implementação da metodologia dos 5 S's, na empresa, beneficiando com o aumento de eficiência e produtividade.

DESTINATÁRIOS:

Todos os profissionais com interesse em aumentar a eficiência dos seus processos laborais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

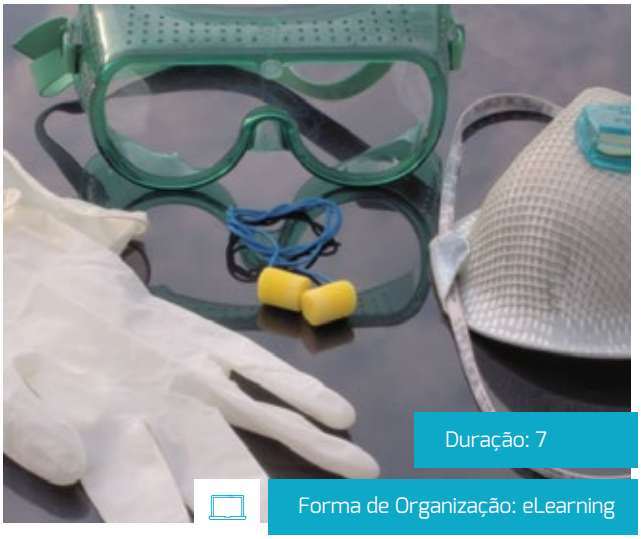
- Conceitos dos 5 S´s
- Princípios 5 S´s:
    a. Seiri – Senso de organização;
    b. Seiton – Senso de arrumação;
    c. Seiso – Sendo de Limpeza;
    d. Seiketsu – Senso de Higiene;
    e. Shitsuke – Senso de Disciplina ou Auto disciplina;
- Metodologia dos 5 S's:
    - Análise de benefícios
    - Fatores críticos de sucesso

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: eLearning

EQUIPAMENTOS DE PROTEÇÃO COLETIVA E INDIVIDUAL

Identificar, distinguir e aplicar os diferentes tipos de Equipamentos de Proteção Coletiva e Individual.



Duração: 7

Forma de Organização: eLearning

DESTINATÁRIOS:

Os profissionais que necessitem de utilizar equipamentos de proteção coletiva e individual. Técnicos com responsabilidade em implementar medidas para minimizar os riscos profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importância dos EPC´s e EPI´s;
- O Regime Jurídico da Promoção da Segurança e Saúde no Trabalho e os Princípios Gerais da Prevenção;
- Medidas de prevenção e proteção;
- Equipamentos de Proteção Coletiva
  - Conceitos
  - Tipos de proteção coletiva
- Equipamentos de Proteção Individual
  - Enquadramento Legal
  - Conceitos
  - Tipos de EPI´s
  - Critérios de seleção
  - Manutenção e conservação
  - Controlo e Distribuição

PREVENÇÃO DE ACIDENTES RODOVIÁRIOS

Contribuir para a prevenção dos acidentes rodoviários e reduzir as suas consequências.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Cidadãos com mais de 18 anos, portadores de carta de condução válida (Categoria B e profissionais) que pretendam adquirir estratégias de condução segura e preventiva.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

· Dinâmica de apresentação (Imagens: pessoa, condutor, segurança):

· Os 3 níveis de condução: Saber fazer, saber saber, e saber ser;
· Prevenção rodoviária e Condução Defensiva;
· A dimensão social da condução:
· Ética e responsabilidade social na Condução;
· Atitudes e Comportamentos do condutor;
· Sistema de circulação rodoviário;
· Tarefa da condução;
· Fatores de risco (internos e externos) e complexidade da tarefa;
· O Risco;
· Risco real vs. risco percebido;
· Noção individual de Risco;

· O prazer da velocidade;
· A interdição: Risco e Infração.

FADIGA E STRESS LABORAL

Contribuir para a melhoria das condições de saúde física e mental dos trabalhadores e prevenir acidentes de trabalho.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Gerentes, Diretores, Responsáveis de equipas, colaboradores.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 – Stress – conceptualização

Módulo 2 –Teorias do Stress
- Eustress
- Stress Negativo
- Stress ideal

Módulo 3
- Fontes e Consequências do Stress.
- Consequência para a Saúde Física; mental e Social.

Módulo 4 – Stress Ocupacional: dados, causas e consequências.

Módulo 5 – Síndrome de Burnout
- Definição;
- Fases progressivas.

Módulo 6 – Prevenção pessoal e organizacional.

Módulo 7 – Estratégias de abordagem ao stress (laboral).

Módulo 8 – Técnicas de relaxamento.

A SEGURANÇA E SAÚDE DO TRABALHADOR EM TELETRABALHO

Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e para o aumento da produtividade dos trabalhadores em teletrabalho.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: eLearning

DESTINATÁRIOS:

Responsáveis de equipas e trabalhadores a desempenharem as suas atividades laborais em regime de teletrabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 – O Teletrabalho
- Enquadramento legal;
- Direitos e deveres dos empregadores e teletrabalhadores;
- Vantagens e desafios para os teletrabalhadores.

Módulo 2 – Competências do Teletrabalhador
- Capacidade de adaptação;
- Resiliência;
- Automotivação;
- Auto-disciplina;
- Foco;
- Gestão do tempo.

Módulo 3 – Organização do Local de Trabalho
- Iluminação;
- Temperatura;
- Ruído;
- Condições ergonómicas;
- Pausas;
- Riscos Psicossociais.

Módulo 4 – Produtividade e bem-estar em contexto de teletrabalho
- Definição de Objetivos;
- Comunicação entre elementos da equipa;
- Acompanhamento e Feedback da execução de objetivos.

Módulo 5 – Conciliação entre o trabalho e a vida pessoal

IMPLEMENTAÇÃO DO SISTEMA DE GESTÃO DA SST – ISO 45001:2018

Implementar o Sistema de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho ISO 45001.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: eLearning

DESTINATÁRIOS:

Destina-se a todos os colaboradores e profissionais com responsabilidade na gestão da Segurança e Saúde no Trabalho

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 – Principais alterações das OHSAS para ISO 45001

- Estrutura de Alto Nível – estrutura normalizada das normas de Sistemas de Gestão.

Módulo 2 – Análise das alterações relativamente à OHSAS 18001:2007

- Requisitos da nova norma: Termos e definições; Contexto da organização; Liderança e participação dos trabalhadores.

Módulo 3 – Requisitos da ISO 45001

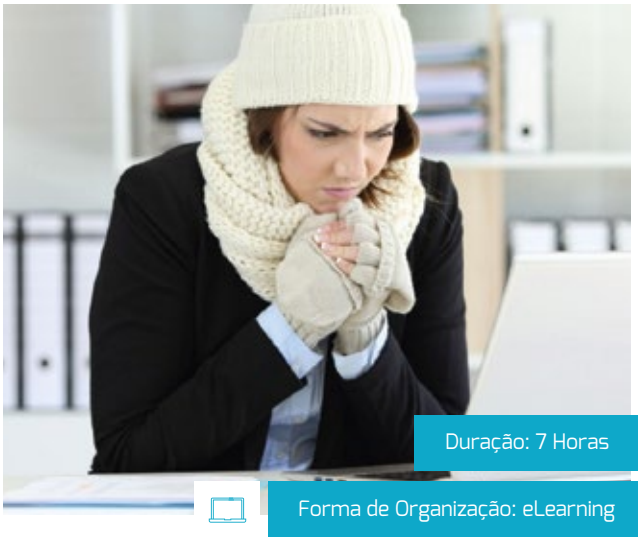
- Planeamento;
- Suporte;
- Operacionalização;
- Avaliação do desempenho;
- Melhoria;
- Pensamento baseado no Risco.

Módulo 4 – Interpretação dos requisitos da norma NP EN ISO 45001:2018 – Análise do Risco aplicada ao Sistema de Gestão das organizações

- Operacionalização
- Avaliação do desempenho
- Melhoria

FATORES DE RISCO DE SST · AMBIENTE TÉRMICO

Reconhecer o ambiente térmico como parâmetro físico presente no local de trabalho e como fator de risco da Segurança e Saúde no Trabalho.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: eLearning

DESTINATÁRIOS:

Todos os interessados que pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências nesta área de formação. Os técnicos com responsabilidade em implementar medidas para minimizar os riscos profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

· A importância do ambiente térmico e a natureza dos riscos associados ao ambiente térmico
· Tipos de ambiente térmico
· Formas de transmissão de calor
· Equipamentos de medição
· Indicadores do ambiente térmico
· Enquadramento legal
· Efeitos na saúde do ambiente térmico desajustado
· Medidas de prevenção

FATORES DE RISCO DE SST · ILUMINAÇÃO

Reconhecer a iluminação como parâmetro físico presente no local de trabalho e como fator de risco da Segurança e Saúde no Trabalho.

Duração: 5 Horas

Forma de Organização: eLearning

DESTINATÁRIOS:

Todos os interessados que pretendam desenvolver os seus conhecimentos e competências nesta área de formação. Os técnicos com responsabilidade em implementar medidas para minimizar os riscos profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A importância da iluminação na segurança e saúde no trabalho;
- Conceitos básicos na iluminação;
- Tipos de iluminação;
- Equipamentos de medição;
- Níveis de iluminação e normas;
- Tipos de luminárias e lâmpadas;
- Parâmetros básicos de dimensionamento das luminárias;
- O encadeamento e o efeito estroboscópico;
- O Efeito das cores no trabalhador;
- Efeitos na saúde da iluminação desajustada;
- Medidas de prevenção;
- Avaliação do curso.

DESAFIOS DA LIDERANÇA NUMA CULTURA DE PREVENÇÃO

Contribuir para a melhoria da Cultura de Prevenção de SST e do papel da liderança no mesmo.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: eLearning ou Videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Gerentes, Diretores, Responsáveis de equipas, colaboradores

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 - SST no Trabalho;

Módulo 2 - O papel e importância da prevenção num sistema complexo da organização:

- Organização Técnica
- Organização do Trabalho
- Relações Sociais
- Fatores Ambientais

Módulo 3 – Eliminação, evitação ou diminuição de riscos profissionais;

Módulo 4 - A importância da liderança para a cultura empresarial;

Módulo 5 - O papel da liderança na prevenção e mitigação de riscos;

Módulo 6 - A liderança pelo exemplo (Formar,informar e consultar).

346

SECRETARIADO
E TRABALHO ADMINISTRATIVO

ATENDIMENTO TELEFÓNICO PROFISSIONAL

Esta formação tem como objetivo capacitar para os princípios de um serviço eficaz e de qualidade de receção e de atendimento presencial dos clientes.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores com responsabilidades na receção e no atendimento presencial de clientes.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- O comportamento do Profissional de Atendimento
- A comunicação ao telefone
- Técnicas de comunicação
- Receber uma chamada telefónica
- Realizar uma chamada telefónica

RECEÇÃO E ATENDIMENTO PRESENCIAL

Aplicar os princípios de um serviço eficaz e de qualidade de receção e de atendimento presencial dos clientes.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que executem funções de receção e atendimento.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- A imagem da empresa
- O profissional de atendimento
- A relação de atendimento
- Expectativas dos intervenientes
- Receção ao cliente
- Fases do atendimento
- Lidar com clientes difíceis

GESTÃO DE RECLAMAÇÕES

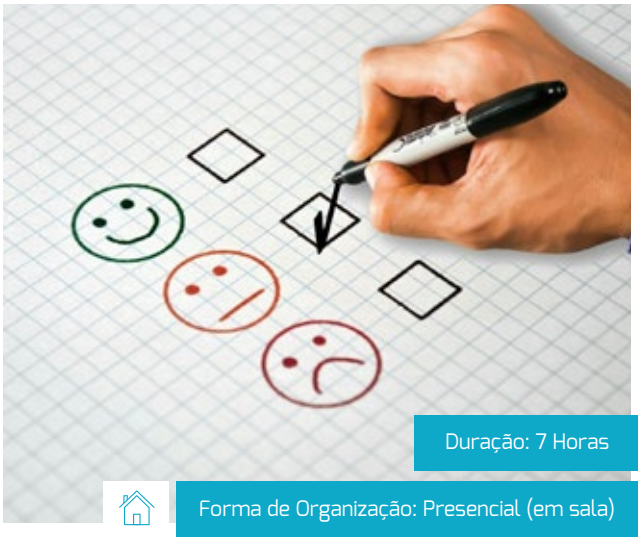
Desenvolver conhecimentos e competências para lidar com reclamações dos clientes.

DESTINATÁRIOS:

Responsáveis pela Qualidade do serviço, Responsáveis pelo atendimento e pela assistência pós-venda.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Direitos do consumidor
- Comportamentos de queixa do consumidor
- Motivos de reclamação
- Perfil do reclamante
- O impacto da reclamação
- Receção de reclamações
- Tratamento de reclamações
- Estratégia de gestão de reclamações



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

ESTRATÉGIAS DE VENDAS

Desenvolver conhecimentos e competências de atendimento e venda de produtos e de serviços.

DESTINATÁRIOS:

Profissionais que desempenhem funções comerciais e outras pessoas interessadas nesta temática.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- O cliente e as bases psicológicas da venda
- Atributos e benefícios do produto ou serviço
- Técnicas de investigação ou de diagnóstico
- Técnicas de criação de necessidades
- Persuasão na venda
- Técnicas de gestão de objeções
- Técnicas de fecho de venda
- Esquema de um contacto comercial

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala) ou videoconferência

541

INDÚSTRIAS ALIMENTARES

NOÇÕES DE HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Sensibilizar os formandos para aquisição de competências básicas na área da Higiene e Segurança Alimentar, de modo a reconhecer as condições necessárias para garantir a higiene e segurança dos produtos alimentares em todas as fases da sua preparação.

DESTINATÁRIOS:

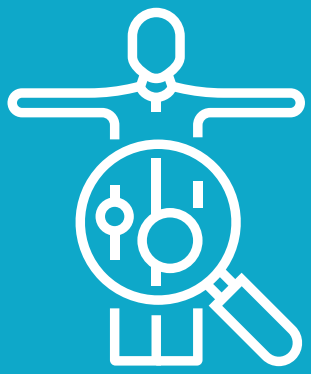
Todos os colaboradores e responsáveis que manipulam produtos alimentares

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Introdução HSA e HACCP
- Principais Perigos alimentares
- Noções de microbiologia
- Medidas para evitar as intoxicações alimentares
- Higiene Pessoal
- Higiene das instalações e utensílios
- Higiene da produção
- Exposição e comercialização de géneros alimentícios
- Sistema HACCP

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)



726

TERAPIA

E REABILITAÇÃO

NUTRIÇÃO E DIETÉTICA

Caracterizar a importância da nutrição na vida adulta e os princípios para um estilo de vida saudável.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Profissionais cujas funções estejam relacionadas com a alimentação e nutrição, mas sem formação académica na área.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Nutrição do adulto – necessidades nutricionais
- Constituição dos alimentos: macro e micronutrientes
- A alimentação saudável e a importância da sua prática
- A atividade física
- Avaliação do estado nutricional
- Doenças associadas a uma alimentação desequilibrada
- Dieta mediterrânea
- Diretrizes para uma alimentação saudável

729

SAÚDE

PROGRAMAS NÃO CLASSIFICADOS NOUTRA

ÁREA DE FORMAÇÃO

EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS

Pretende-se com a realização do curso dotar os formandos de conhecimentos sobre os princípios gerais do socorrismo e de como atuar na prestação dos primeiros socorros.

Duração: 14 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores de empresas que pretendam obter conhecimentos adequados à prestação do primeiro socorro em caso de emergência, sendo dada prioridade à inscrição de elementos que façam parte de equipas de salvamento e emergência, ou que de alguma forma estão responsabilizados na organização por atuar quando se verifique a ocorrência de um acidente ou doença súbita.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 – Acidentes de Trabalho

1. Acidentes de Trabalho
2. Identificação de Potenciais Situações de Risco
3. Principais Acidentes de Trabalho nos Diferentes Setores de Atividade
4. Plano de Atuação em Emergências internas
5. Caixa de Primeiros Socorros e Contactos de Emergência

Módulo 2 – Princípios básicos de Primeiros Socorros e Prevenção de Lesões no Trabalho

Primeiros Socorros no Trabalho

1. Aspetos Legais Relacionados com os Primeiros Socorros no Local de Trabalho
2. Fatores Influenciadores da Atuação do Socorrista
3. Medidas de Proteção Individual
4. Medidas de Prevenção Universal e Específicas Contra Agentes Biológicos

Módulo 3 – Técnicas de Socorrismo

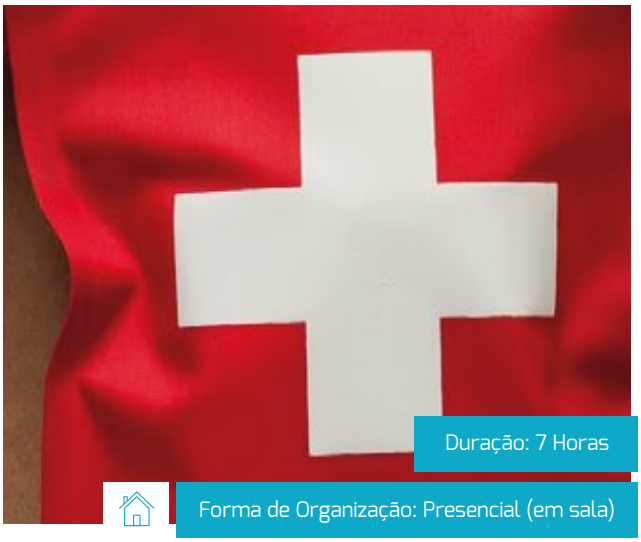
1. Feridas
2. Hemorragias
3. Fraturas
4. Lesões oculares
5. Queimaduras
6. Intoxicação
7. Hipotermia
8. Golpe de calor ou insolação
9. Obstrução da via aérea
10. Hipoglicémia
11. Mordeduras e picadas

Módulo 4 – Suporte Básico de Vida

1. Sistema Integrado de Emergência Médica
2. 112 – Número Europeu de Emergência Médica
3. Segurança e Riscos para o Reanimador
4. Cadeia de Sobrevivência
5. Suporte Básico de Vida
6. Posição Lateral de Segurança

SOCORRISMO I

Pretende-se que os formandos apliquem técnicas eficazes de primeiros socorros, tendo por base as recomendações do Conselho Português de Ressuscitação (CPR), para os procedimentos em Suporte Básico de Vida (SBV).



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

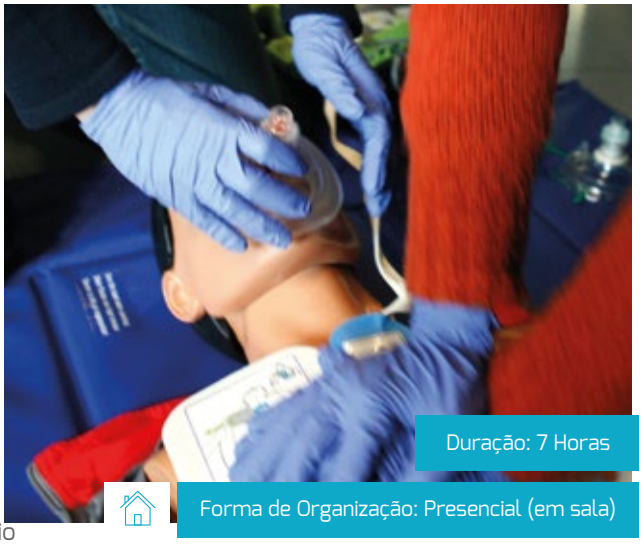
Todos os colaboradores com responsabilidades em equipas de resgate e salvamento, ou que possam dar apoio em caso de necessidade de prestação de primeiros socorros

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

1. Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)
2. Riscos para o Socorrista
3. Exame à Vítima
    - 3.1. Exame primário
    - 3.2. Exame secundário
4. Obstrução de via aérea por corpo estranho
5. Suporte Básico de Vida (SBV)
    - 5.1. Avaliação inicial
    - 5.2. Manutenção da via aérea
    - 5.3. Ventilação eficaz
6. Compressões torácicas
7. Posição Lateral de Segurança (PLS)
8. Situações especiais: Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM), Acidente Vascular Cerebral (AVC), Convulsão, Alterações de glicemia, Hemorragias, Queimaduras

SOCORRISMO II

Pretende-se que os formandos apliquem técnicas eficazes de primeiros socorros, tendo por base as recomendações do Conselho Português de Ressuscitação (CPR), para os procedimentos em Suporte Básico de Vida (SBV).



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

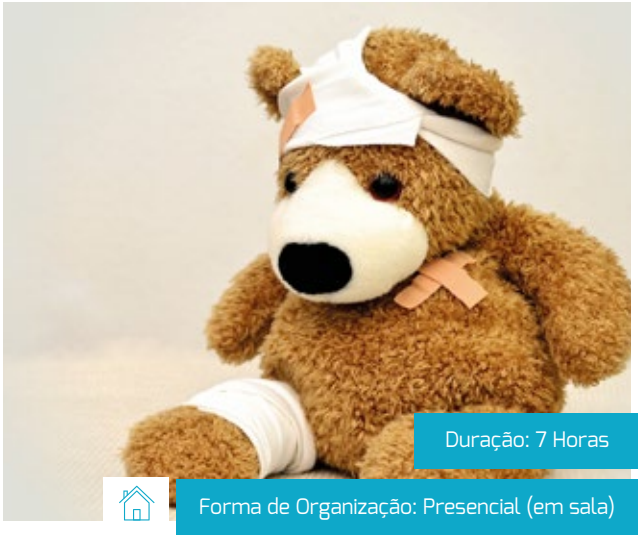
Todos os colaboradores com responsabilidades em equipas de resgate e salvamento, ou que possam dar apoio em caso de necessidade de prestação de primeiros socorros

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

1. Princípios Gerais de Socorrismo
2. Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)
3. Riscos para o Socorrista
4. Exame da Vítima: Exame primário e exame secundário
5. Obstrução de via aérea
6. Suporte Básico de Vida (SBV)
7. Posição Lateral de Segurança (PLS)
8. Situações especiais: Lipotimia, Electrocução, Dificuldade respiratória

SOCORRISMO PEDIÁTRICO

Este curso tem como objetivo dotar os formandos dos conhecimentos básicos para intervir em situações de urgência/emergência em crianças.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que possam dar apoio em caso de necessidade de prestação de primeiros socorros a crianças.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Particularidades pediátricas
- Principais acidentes
- Prevenção
- Urgências em Pediatria (infeções, traumatismos, feridas, hemorragias, queimaduras, intoxicações)
- Obstrução da via aérea
- Suporte Básico de Vida Pediátrico

CONTROLO DE INFEÇÃO EM UNIDADES DE SAÚDE

Sensibilizar os formandos para conceitos e medidas básicas de prevenção e controlo da infeção nas Unidades de Saúde.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Público em geral, com especial incidência nas atividades da área da saúde.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Agentes Biológicos
- Conceitos básicos de Infeção em US • Unidades de Saúde
- Higienização do ambiente em US
- Higienização de materiais contaminados
- Equipamentos de Proteção Individual
- Gestão de resíduos hospitalares nas US.
- Higienização das mãos nas US.

CURSO DE PRIMEIROS SOCORROS

Este curso tem como objetivo primordial dotar os formandos de conhecimentos sobre os princípios gerais do socorrismo e de como atuar na prestação dos primeiros socorros.

Duração: 21 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores de empresas que pretendam obter conhecimentos adequados à prestação do primeiro socorro em caso de emergência, sendo dada prioridade à inscrição de elementos que façam parte de equipas de salvamento e emergência, ou que de alguma forma estão responsabilizados na organização por atuar quando se verifique a ocorrência de um acidente ou doença súbita.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo I – Socorrismo

1. Sistema Integrado de Emergência Médica (SIEM)
2. Riscos para o Socorrista
3. Exame à Vítima
4. Obstrução de via aérea por corpo estranho
5. Suporte Básico de Vida (SBV) 6. Posição Lateral de Segurança (PLS)
6. Situações especiais: Enfarte Agudo do Miocárdio (EAM), Acidente Vascular Cerebral (AVC), Convulsão, Alterações de glicemia, Hemorragias, Queimaduras.

Módulo II – Suporte Básico de Vida Pediátrico

1. Particularidades pediátricas;
2. Urgências médicas: hipertermia, convulsão febril, intoxicações, hemorragias, lesões musculares;
3. Obstrução da via aérea;
4. Suporte Básico de Vida Pediátrico;
5. A realidade dos afogamentos.

Módulo III – Trauma e Métodos de Prevenção

1. Introdução e Visão global
2. ABCDE do trauma
3. Choques: cardiogénico, hemorrágico, neurogénico, séptico, anafilático
4. Traumatismos: crânio encefálico, vertebro-medular, torácico, abdominal
5. Transporte do doente com trauma
6.Casos especiais: feridas, fraturas, amputação, esmagamento.

PROMOÇÃO DA SAÚDE MENTAL DO TRABALHADOR

Promover estratégias para bem-estar mental no trabalho.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: eLearning ou Videoconferência

DESTINATÁRIOS:

Administradores, Gerentes, Responsáveis de Equipas, e a todos os colaboradores com interesse em desenvolver competências no tema.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 – Conceitos Básicos

- Saúde mental;
- Doença mental;
- Stress ocupacional;
- Presentismo;
- Síndrome de burnout.

Módulo 2 – A importância da Saúde Mental no Trabalho

- O que se entende por saúde e bem estar mental;
- Riscos para a saúde e bem-estar mental;
- Impactos da saúde mental no local de trabalho.

Módulo 3 – Promoção da Saúde Mental

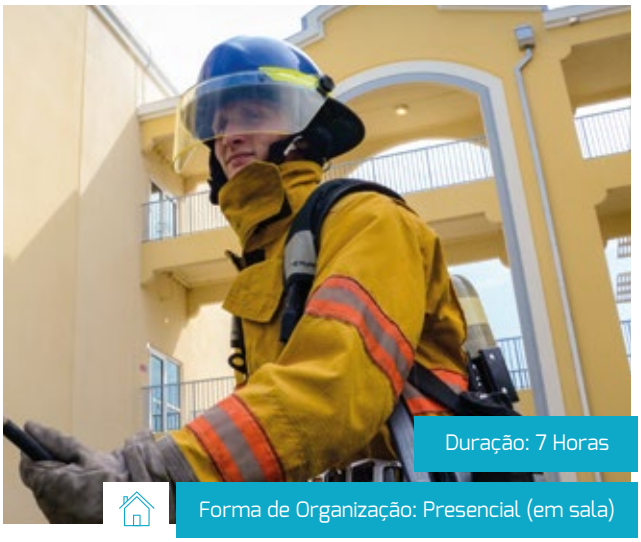
- Relação entre a Saúde física e a Saúde mental;
- Estratégias de promoção da saúde mental.

861

PROTEÇÃO DE PESSOAS E BENS

SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

Caracterizar o fenómeno fogo e reconhecer os princípios de intervenção em caso de emergência contra incêndios.



Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que façam parte de equipas de primeira intervenção no âmbito do ponto 3 do art. 20 da lei 102/109, de 10 de setembro, alterada e republicada pela lei 3/2014, de 28 de janeiro, ou que, de alguma forma, possam ter necessidade de utilizar meios de primeira intervenção no combate a incêndios.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Conceitos básicos e enquadramento legal de segurança contra incêndios
- O fogo: componentes; classes; temperaturas de referência; limites de inflamabilidade; fontes de ignição; formas de propagação; produtos do fogo
- Combate de Incêndio: formas de extinção; agentes extintores; utilização de meios de 1ª intervenção; outros sistemas de alarme; deteção e extinção; atuação em caso de incêndio; medidas preventivas Sinalização de Segurança

EVACUAÇÃO DE INSTALAÇÕES

Sensibilizar os formandos para o conhecimento das noções básicas de atuação numa emergência (incêndio, inundação, sismo, fuga e derrame de substâncias perigosas, entre outras situações) e possa atuar em conformidade para que a evacuação dos colaboradores da empresa possa decorrer o mais ordeiramente e com o menor risco possível.

Duração: 7 Horas

Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que tenham interesse nesta temática.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Conceitos básicos de segurança e emergência
- Situações de emergência
- Organização da segurança
- Medidas de autoproteção
- Procedimentos para evacuação

TÉCNICAS DE COMBATE A INCÊNDIOS E EVACUAÇÃO DE INSTALAÇÕES

Esta formação tem como objetivo dotar os formandos de conhecimentos acerca da utilização dos meios de primeira intervenção na prevenção e combate a incêndios e ainda dos cuidados a ter na evacuação das instalações.

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores que façam parte de equipas de primeira intervenção e evacuação de instalações ou que possam ter necessidade de utilizar meios de primeira intervenção no combate a incêndios na organização.

Requisitos de acesso: Formandos que já frequentaram o curso de segurança contra incêndios e evacuação de instalações ou outras ações que os dotaram dos conhecimentos no âmbito destas temáticas.

Duração: 7 Horas

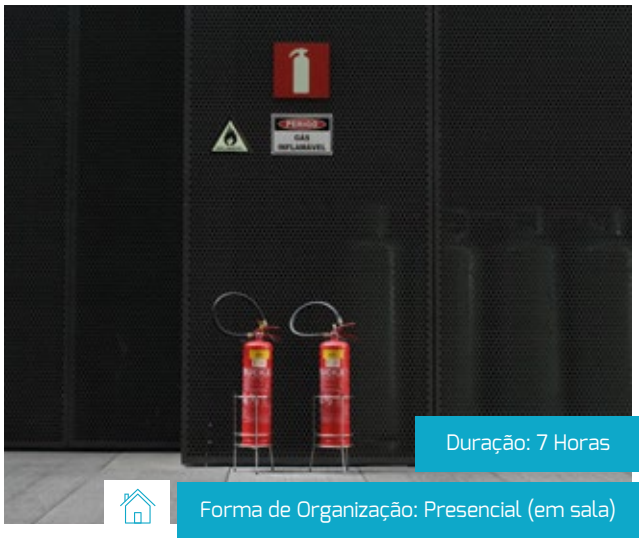
Forma de Organização: Presencial (em campo de treino)

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Meios de primeira intervenção
  - Agentes extintores
  - Metodologia de extinção de incêndios
- Procedimentos importantes na evacuação de instalações
  - Simulação de incêndio e evacuação de instalações
- Definição de equipas de primeira intervenção
- Definição do nível de emergência
- Atividade práticas de simulação de combate a incêndios e evacuação de instalações

MEDIDAS DE AUTOPROTEÇÃO

Dotar os profissionais de conhecimentos gerais sobre a organização de segurança em matéria de proteção contra incêndios de acordo com o Decreto-Lei nº 220/2008, 12 novembro e a Portaria nº 1532/2008, 29 dezembro;
Facultar informação sobre as obrigatoriedades em matéria de organização da segurança para as medidas de autoproteção aplicáveis a cada caso.
Sensibilizar os profissionais para o cumprimento das medidas de autoproteção em matéria da organização da Segurança.



Duração: 7 Horas

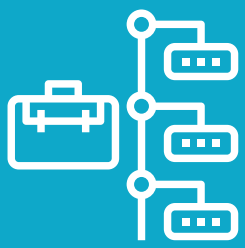
Forma de Organização: Presencial (em sala)

DESTINATÁRIOS:

Todos os colaboradores, especialmente os que desempenham funções de responsabilidade no que diz respeito à implementação das medidas de autoproteção.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

- Legislação aplicável;
- Classificação de UT – Utilização Tipo;
- Classificação de Categorias de Risco;
- Medidas de autoproteção exigíveis.

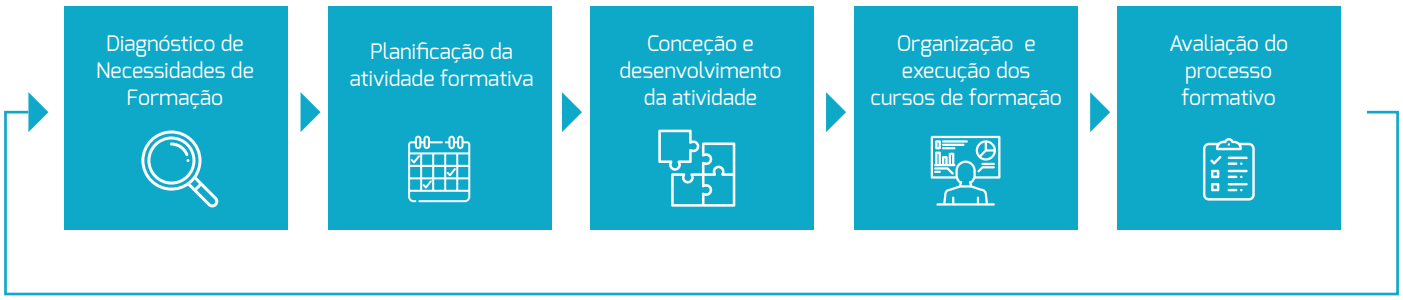


GESTÃO DO PLANO DE FORMAÇÃO

GESTÃO DO PLANO DE FORMAÇÃO

O Plano de Formação, visa contribuir para o desenvolvimento do potencial humano, face às necessidades do mercado, através da capacitação dos profissionais para a prestação de serviços de elevada qualidade. São objetivos do plano de formação, identificar as necessidades formativas, organizar e tornar possível a recolha de informação relativa às necessidades de qualquer organização que vise proporcionar conhecimentos, promover competências aos seus profissionais.

A Centralmed, disponibiliza aos seus clientes todo o apoio na elaboração do seu Plano de Formação, desde o Diagnóstico de Necessidades de Formação, à avaliação das ações, passando pelo planeamento, enquadramento legal e sua execução.



O Diagnóstico de Necessidades, surge como a primeira etapa do processo formativo. Nesta etapa são analisados os objetivos estratégicos da empresa, as expectativas da hierarquia e as solicitações dos colaboradores.

É com base nas informações recolhidas, na etapa anterior, que são definidas as propostas formativas, definindo os objetivos que se pretendem alcançar com a frequência do curso de formação, e a seleção das metodologias e recursos didáticos que estimulem a aprendizagem.

Desenhado o percurso formativo, segue-se a etapa de planeamento e execução da ação de formação.

O processo finaliza com avaliação da ação de formação e com a definição de ações de melhoria, que servirão de inputs ao novo diagnóstico de necessidades de formação.

Na avaliação da ação de formação são aferidos os graus de satisfação dos diferentes intervenientes do processo formativo, desde os formandos, formadores, coordenação pedagógica e responsáveis pela empresa Cliente.

Decorridos 3 a 6 meses são realizadas as avaliações do impacto da formação, com o intuito de avaliar as mais valias na frequência da formação.

Com a aquisição deste serviço, o cliente terá a garantia de realizar todo o processo da atividade formativa, de acordo com as necessidades identificadas, contribuindo para a melhoria da performance do desempenho dos seus colaboradores.

A NOSSA METODOLOGIA DE FORMAÇÃO DE HIGH PERFORMANCE

2 GAIN

A Centralmed definiu uma metodologia focada na identificação das competências impactantes que deverão ser desenvolvidas pelo formando para melhorar a sua performance, no desempenho da sua atividade profissional. Esta metodologia assenta nas seguintes caraterísticas:

Genuine

Genuíno, no sentido em que o curso é concebido, de acordo com as necessidades identificadas.

Adapted

Adaptado às necessidades identificadas por cada formando. As sessões individualizadas de coaching irão permitir um acompanhamento único, da progressão do formando.

Interesting

Interessante, na medida em que a formação é realizada com recurso a diferentes metodologias, focando-se na transmissão de conhecimentos essenciais para o desenvolvimento das competências.

Needed

Necessário, sendo que as temáticas abordadas são essenciais à capacitação dos formandos na aquisição de conhecimentos e atitudes e, na sua transferência para o local de trabalho.

Esta metodologia é aplicada às seguintes temáticas:

- Liderança
- Comunicação interpessoal
- Gestão do tempo e do stress
- Gestão de vendas

SEQUÊNCIA DA METODOLOGIA 2 GAIN

A metodologia 2 Gain, tem como intuito fortalecer determinadas competências necessárias para a melhoria da performance e é composta pelas seguintes fases:

Meeting – Nesta fase inicial, é realizada uma reunião, com o cliente e com o formador, onde o cliente descreve o contexto, os procedimentos e quais os objetivos a concretizar com a realização do programa de formação.

Diagnóstico – Após análise do contexto, o formador acompanha a equipa no seu quotidiano laboral e identifica, os procedimentos, atitudes e comportamentos que deverão estar alinhados com os objetivos definidos previamente.

Formação presencial – Nesta sessão, são ministrados, os conteúdos programáticos, selecionados em função da avaliação diagnóstica, potenciando a aquisição de conhecimentos necessários ao desempenho dos formandos. Apostamos em métodos dinâmicos, nomeadamente: Role play, acompanhados com feedbacks individuais e coletivos, que servirão de inputs à elaboração do Plano de Ação Individual. Pretende-se definir uma estratégia responder às seguintes questões: O quê? Como? Quando?

Sessão de coaching individual – Nesta sessão é feita uma reflexão sobre as ações realizadas no âmbito do Plano de Ação, definido anteriormente. Como se sentiu? Quais as dificuldades encontradas? Quais os ajustes necessários?

Team coaching – Esta sessão visa reforçar as competências, atitudes e comportamentos que os formandos devem possuir enquanto elementos de uma equipa.

Mentoring – Esta ação é desenvolvida pelo mentor que apoia o formando no seu contexto laboral, tornando os procedimentos mais eficientes.

Meeting – Este segundo Meeting, tem como objetivo dar a conhecer os resultados do programa formativo implementado, quais os comportamentos e atitudes adquiridas ao longo do programa e as que deverão ser reforçadas.

ATRAVÉS DESTA NOVA ABORDAGEM

- Concebemos os conteúdos, de acordo, com as necessidades das empresas, tendo em conta a constante atualização;
- Respeitamos as diferenças individuais e promovemos a auto e hétero perceção;
- Acompanhamos de forma individualizada o progresso de cada formando, através das sessões presenciais e de coaching, promovendo a melhoria do desempenho do colaborador.

CENTRALMED

Consigo desde 1997

HÁ MAIS DE 20 ANOS A CRIAR E A MANTER RELAÇÕES DE CONFIANÇA.

SAÚDE DO TRABALHO

SEGURANÇA NO TRABALHO

SEGURANÇA ALIMENTAR

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

www.centralmed.pt

---

in /company/grupo-centralmed /Centralmed.pt

geral@centralmed.pt | 213 193 730 | Av. das Forças Armadas, 4 SLJ | 1600-082 Lisboa