

aesintra

# PLANO DE FORMAÇÃO

PRESENCIAL E ONLINE



2026

[aesintra.pt](http://aesintra.pt)

# ÍNDICE

## FORMAÇÕES OBRIGATÓRIAS

- Segurança e Saúde no Trabalho
- Segurança Contra Incêndios
- Emergência e Primeiros Socorros no Local de Trabalho
- Segurança Alimentar

5

## FORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- Comércio e Indústria
- Jurídico
- Comportamental
- Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)

22

## FORMAÇÃO ESPECÍFICA

- Plena\_Mente Educação

31

## WORKSHOPS E AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO NAS EMPRESAS

32

## FORMAÇÃO À MEDIDA

34



O NOSSO  
**PLANO DE FORMAÇÃO**  
ESTÁ DIVIDIDO NAS  
SEGUINTE ÁREAS:

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO  
EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS  
SEGURANÇA ALIMENTAR  
SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS  
COMÉRCIO E INDÚSTRIA  
JURÍDICO / FINANCEIRO  
TIC  
WORKSHOPS  
AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO NAS EMPRESAS  
FORMAÇÃO À MEDIDA

#### A AESINTRA

A AESINTRA é uma entidade sem fins lucrativos que tem como objetivo: esclarecer todos os seus associados em matérias de índole empresarial e a prestação de vários serviços que permitem o cumprimento das suas obrigações legais.

#### A NOSSA MISSÃO

Temos como missão estudar e defender os interesses relativos ao Comércio, Indústria e Serviços, no sentido de promover e praticar tudo quanto possa contribuir para o progresso técnico, económico e/ou social do Concelho de Sintra.

#### OS NOSSOS SERVIÇOS

Disponibilizamos aos nossos associados os seguintes serviços:

// APOIO AO ASSOCIADO

// APOIO JURÍDICO

// FORMAÇÃO PROFISSIONAL

// SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

// SEGURANÇA ALIMENTAR

// CRIAÇÃO DO PRÓPRIO NEGÓCIO

// ECONÓMICO-FINANCEIRO

// MEDICINA CURATIVA

// COMUNICAÇÃO

// EQUIPA DE CONTACTO

E... NOVIDADES EM BREVE

A AESINTRA está autorizada a prestar serviços de Segurança no Trabalho pela (ACT), e de saúde (DGS) e é uma Entidade Certificada para ministrar formação (DGERT).

#### A FORMAÇÃO NA AESINTRA

A AESINTRA tem ao dispor dos seus associados um conjunto de ações de formação, interempresa e à medida da sua empresa e nas modalidades presencial e online.

O plano de formação anual da AESINTRA abrange diferentes matérias, com destaque para as formações obrigatórias por imposição legal; para as áreas comportamentais e de desenvolvimento pessoal. Com a organização deste plano de formação, pretendemos promover cursos ajustados às necessidades específicas do mercado de trabalho, assim como, otimizar o desenvolvimento pessoal dos nossos associados e trabalhadores, melhorando, consequentemente, os seus conhecimentos técnicos e a sua especialização, esperando que o resultado impacte positivamente na esperada valorização profissional dos recursos humanos que nos procuram.

#### PLANO ANUAL DE FORMAÇÃO 2026

A nossa formação distingue-se por ter uma forte componente prática, focada nos comportamentos e atitudes, com uma equipa de formadores que trabalha diariamente para garantir a melhor experiência de formação. São maioritariamente profissionais que trabalham nas áreas em que ministram a formação, direcionando os conteúdos para a realidade das empresas.

**QUEREMOS SER O SEU PARCEIRO DE FORMAÇÃO  
E O APOIO QUE AS EMPRESAS PRECISAM!**



## Somos entidade certificada pela DGERT

### 01.

#### O QUE DEVE SABER:

##### QUAIS OS DEVERES DO EMPREGADOR?

O trabalhador tem direito em cada ano, a um mínimo de 40 horas de formação contínua;

A formação pode ser desenvolvida pelo empregador ou por entidade formadora certificada (AESINTRA – Entidade Certificada pela DGERT).

##### FORMAÇÕES OBRIGATÓRIAS POR IMPOSIÇÃO LEGAL:

Os trabalhadores têm direito a receber formação adequada no domínio da Segurança e Saúde no Trabalho, tendo em conta o posto de trabalho e o exercício de atividades de risco elevado, sendo que as formações obrigatórias para todas as atividades são:

- Segurança e saúde no trabalho;
- Emergência e primeiros socorros;
- Combate a incêndios e evacuação de trabalhadores.

### 02.

Existem, porém, outras atividades que terão obrigatoriamente que acumular estas formações com outras obrigatórias para o setor de atividade, nomeadamente o setor alimentar com formação em Segurança Alimentar e para os manipuladores de carnes a formação de Cartão de Manipulador.

#### PORQUÊ INVESTIR NA FORMAÇÃO DOS SEUS TRABALHADORES?

- » Aumenta a produtividade
- » Aumenta competências/qualificações
- » Informação mais atualizada
- » Diferenciação profissional no mercado
- » Incrementa a motivação
- » Permite enfrentar novos desafios

#### O QUE NOS DISTINGUE NA FORMAÇÃO PROFISSIONAL?

- » Equipa de formadores com larga experiência profissional nos setores em que ministrámos formação
- » Instituição consolidada no mercado há 80 anos ao serviço das empresas
- » Utilizamos conteúdos e modelos de formação adequados à realidade e necessidade das empresas
- » Personalização das respostas
- » Equipa técnica multidisciplinar
- » Flexibilidade nos horários
- » Custos reduzidos

##### NOTA:

É ainda importante destacar que o não cumprimento desta lei constitui uma contraordenação grave para as empresas, que resulta em coimas aplicadas pela Autoridade para as Condições do Trabalho (ACT).

# FORMAÇÕES OBRIGATÓRIAS

- » SEGURANÇA NO TRABALHO
- » SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS
- » EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS
- » SEGURANÇA ALIMENTAR



# SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## CONCEITOS BÁSICOS

» DÍSPONÍVEL  
EM LÍNGUA INGLESA

FORMAÇÃO DISPONÍVEL,  
MAS SUJEITA A PROPOSTA.

### CONTEÚDOS:

- » Conceitos básicos de Segurança e Saúde no trabalho
- » Perigos e Riscos
- » Avaliação de riscos
- » Sinalização de segurança

### OBJETIVOS:

No final do curso de formação, os formandos deverão ter adquirido competências específicas na área da Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente ao nível do enquadramento legal, ao nível dos perigos e riscos, e os processos de análise e avaliação de riscos específicos da sua atividade.

# SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## SST - CONCEITOS BÁSICOS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
20, 21 JANEIRO	09H - 11H	4 HORAS	22€   31€	ONLINE
25 FEVEREIRO	9H - 13H	4 HORAS	22€   31€	AESINTRA
10, 11 MARÇO	15H - 17H	4 HORAS	22€   31€	ONLINE
8 ABRIL	9H - 13H	4 HORAS	22€   31€	AESINTRA
5, 6 MAIO	9H - 11H	4 HORAS	22€   31€	ONLINE
15, 22 JUNHO	10H -12H	4 HORAS	22€   31€	ONLINE
2 JULHO	9H - 13H	4 HORAS	22€   31€	AESINTRA
1, 2 SETEMBRO	15H -17H	4 HORAS	22€   31€	ONLINE
2 OUTUBRO	9H - 13H	4 HORAS	22€   31€	AESINTRA
3, 4 NOVEMBRO	9H - 11H	4 HORAS	22€   31€	ONLNE
2 DEZEMBRO	9H - 13H	4 HORAS	22€   31€	AESINTRA

# SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

## NÍVEL II

### CONTEÚDOS:

- » Enquadramento legal da SST e introdução à Segurança e Higiene e Saúde no Trabalho
- » Organização do sistema de gestão de segurança
- » Gestão da prevenção de riscos mecânicos, físicos e químicos

### OBJETIVOS:

No final do curso de formação, os formandos deverão ter adquirido competências específicas na área da Segurança e Saúde no Trabalho, nomeadamente ao nível do enquadramento legal, ao nível dos perigos e riscos, e os processos de análise e avaliação de riscos específicos da sua atividade.



DATAS

HORÁRIO

N.HORAS

VALOR

LOCAL

23 OUTUBRO

9H - 13H

4 HORAS

22€ | 31€

AESINTRA





# SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

## INICIAÇÃO

» DÍSPONÍVEL  
EM LÍNGUA INGLESA

FORMAÇÃO DISPONÍVEL,  
MAS SUJEITA A PROPOSTA.

### CONTEÚDOS:

- » Fenomenologia da combustão
- » Métodos de extinção
- » Classes de fogos
- » Noções de agentes extintores
- » Noções de combate a incêndio
- » Combate a incêndios em simuladores das classes de fogo A, B, C, F com manta ignífuga, extintores de pó químico ABC, CO<sub>2</sub> e água aditivada ABF
- » Manuseamento de carretel de serviço de incêndio

### OBJETIVOS:

Habilitar os formandos com conhecimentos que lhes permitam intervir, no combate a incêndios (em edifícios/instalações) com recurso a equipamentos de primeira intervenção e garantir a evacuação dos ocupantes de um edifício.

# SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

## INICIAÇÃO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
30 JANEIRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
27 FEVEREIRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
27 MARÇO	14H - 18H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
24 ABRIL	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
29 MAIO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
26 JUNHO	14H - 18H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
10 JULHO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
25 SETEMBRO	14H - 18H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
30 OUTUBRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
27 NOVEMBRO	14H - 18H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA
11 DEZEMBRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. S. PEDRO DE SINTRA



# SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

## EVACUAÇÃO DE EDIFÍCIOS

» DÍSPONÍVEL  
EM LÍNGUA INGLESA

FORMAÇÃO DISPONÍVEL,  
MAS SUJEITA A PROPOSTA.

### CONTEÚDOS:

- » Sistema automático de deteção de incêndios
- » Simulação de exercícios de evacuação
- » Sinalização de segurança
- » Deteção, alarme e alerta
- » Aspetos gerais de um plano de emergência
- » Organização de segurança (alarme, alerta, 1.º intervenção de apoio aos bombeiros)
- » Evacuação

### OBJETIVOS:

- » Definir os princípios do fenómeno da combustão
- » Identificar métodos de extinção eficazes a cada classe de fogo
- » Identificar e manobrar os extintores em conformidade com as regras de segurança
- » Descrever procedimentos básicos de prevenção e extinção de focos de incêndio
- » Enumerar regras fundamentais numa evacuação
- » Reconhecer o papel dos principais intervenientes numa evacuação de edifícios

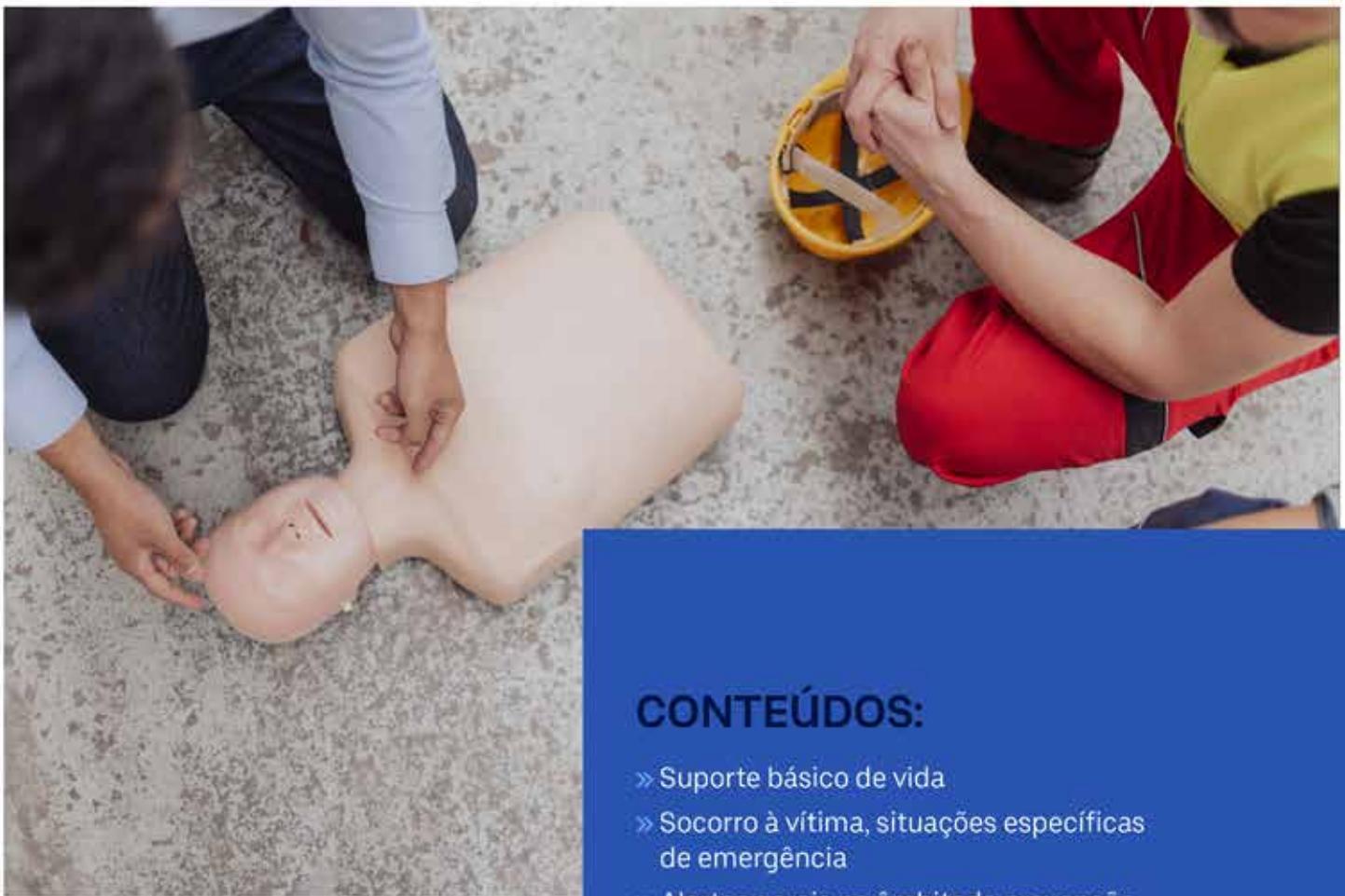
# SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS

## EVACUAÇÃO DE EDIFÍCIOS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
13 MARÇO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. SÃO PEDRO DE SINTRA
12 JUNHO	14H - 18H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. SÃO PEDRO DE SINTRA
18 SETEMBRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. SÃO PEDRO DE SINTRA
12 NOVEMBRO	9H - 13H	4 HORAS	38€ - 53€	B.V. SÃO PEDRO DE SINTRA

FIRE EXIT





# EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

## NÍVEL I

### CONTEÚDOS:

- » Suporte básico de vida
- » Socorro à vítima, situações específicas de emergência
- » Alertas gerais no âmbito da prevenção

### OBJETIVOS:

- » Compreender o conceito de cadeia de sobrevivência
- » Identificar os potenciais riscos para o reanimador
- » Reconhecer uma vítima em PCR
- » Ativar os serviços de emergência médica numa situação de PCR
- » Executar corretamente as manobras de SBV
- » Saber como e em que situações se coloca uma vítima em posição lateral de segurança
- » Identificar as situações de obstrução da via aérea por corpo estranho e realizar de forma adequada as manobras de desobstrução

# EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS

## NÍVEL I

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
27, 28, 29 JANEIRO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
4, 5, 6 FEVEREIRO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
24, 25, 26 MARÇO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
14, 15, 16 ABRIL	14H - 18H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
26, 27, 28 MAIO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
1, 2, 3 JUNHO	14H - 18H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
6, 7, 8 JULHO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
7, 14, 21 SETEMBRO	9H-13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
12, 13, 14 OUTUBRO	14H - 18H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
18, 19, 20 NOVEMBRO	9H - 13H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA
15, 16, 17 DEZEMBRO	14H - 18H	12 HORAS	65€   91€	AESINTRA



# EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS NO LOCAL DE TRABALHO

NÍVEL II

## CONTEÚDOS:

- » Exercício de incidente hipotético com multivítimas, para revisão de todos os procedimentos de atuação de emergência nas situações clínicas abordadas no nível I
- » Os acidentes: causa importante de morte, como pedir ajuda, Choque e traumatismos
- » Transporte de uma vítima em perigo eminente improvisando uma maca (30 minutos)
- » Levantamentos e transportes como colaboradores ativos das equipas de emergência diferenciadas

## OBJETIVOS:

- » Avaliação da Segurança do local da natureza do evento adverso e do potencial mecanismos de lesão da vítima
- » Principais informações a prestar pelo socorrista / trabalhador quando aciona o pedido de socorro relativamente ao local e à vítima
- » Posição lateral de segurança (proceder a simulações práticas)
- » Informação sobre resgate e transporte de vítimas (politraumatizados)
- » Recomendações no socorro à vítima (ex. não dar de comer) de segurança
- » Identificar as situações de obstrução da via aérea por corpo estranho e realizar de forma adequada as manobras de desobstrução

# EMERGÊNCIA E PRIMEIROS SOCORROS

## NÍVEL II

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
18, 19 JUNHO	9H - 13H	8 HORAS	44€   62€	AESINTRA
9, 10 NOVEMBRO	9H - 13H	8 HORAS	44€   62€	AESINTRA





# BOAS PRÁTICAS DE SA E DOCUMENTAÇÃO OBRIGATÓRIA

## CONTEÚDOS:

- » Conceitos básicos de segurança alimentar
- » Regras de higiene pessoal
- » Regras de higiene de instalações e equipamentos
- » Receção e armazenamento de produtos alimentares
- » Boas práticas de fabrico
- » Documentação obrigatória
- » Noções de HACCP

## OBJETIVOS:

Dotar os trabalhadores de conhecimentos e competências, adequados e específicos à realidade de trabalho da empresa, estabelecimento ou serviço, que permitam aplicar as medidas de primeiros socorros em situação de emergência que ocorram no contexto de trabalho

Contribuir para minimizar as consequências adversas na saúde dos trabalhadores vítimas de acidentes e/ou doença súbita no local de trabalho até à chegada do serviço de emergência médica especializado

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## BOAS PRÁTICAS DE SA E DOCUMENTAÇÃO OBRIGATÓRIA

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
23 FEVEREIRO	15H30 - 17H30	2 HORAS	12€   17€	ONLINE
26 MAIO	15H30 - 17H30	2 HORAS	12€   17€	ONLINE
13 JULHO	9H30 - 11H30	2 HORAS	12€   17€	ONLINE
17 SETEMBRO	15H30 - 17H30	2 HORAS	12€   17€	AESINTRA
11 NOVEMBRO	9H30 - 11H30	2 HORAS	12€   17€	ONLINE
3 DEZEMBRO	9H30 - 11H30	2 HORAS	12€   17€	ONLINE



# SEGURANÇA ALIMENTAR

## PRÉ-REQUISITOS E PRÍNCIPIOS DE HACCP

### CONTEÚDOS:

- » Legislação e conceitos básicos de segurança alimentar
- » HACCP: O que é, e como surgiu?
- » Pré-requisitos do HACCP
- » Princípios do HACCP
- » Casos práticos

### OBJETIVOS:

O sistema de análise de perigos e controlo de pontos críticos (HACCP) tem na sua base metedologia preventiva, com o objetivo de poder evitar potenciais riscos que podem causar danos aos consumidores, através da eliminação ou redução de perigos, de forma a garantir que não estejam colocados, à disposição do consumidor, alimentos não seguros.



DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
-------	---------	---------	-------	-------

9,16 MARÇO	15H30 - 17H30	4 HORAS	22€ - 31€	ONLINE
------------	---------------	---------	-----------	--------

13 MAIO	14H - 18H	4 HORAS	22€ - 31€	AESINTRA
---------	-----------	---------	-----------	----------

19,26 OUTUBRO	15H30 - 17H30	4 HORAS	22€ - 31€	ONLINE
---------------	---------------	---------	-----------	--------

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## CARTÃO DE MANIPULADOR

### CONTEÚDOS:

- » Higiene das carnes e dos seus produtos
- » Microbiologia alimentar
- » Higiene dos manipuladores, instalações, equipamentos e utensílios
- » Acondicionamento e embalagem de carnes e produtos cárneos
- » Condições higiênicas na venda e distribuição de carnes e produtos cárneos
- » Sistema baseado nos princípios do HACCP
- » Legislação obrigatória

### OBJETIVOS:

O Cartão de Manipulador de produtos Cárneos – Iniciados e profissionais tem como objetivo formar profissionais com competências técnicas relacionadas com a manipulação de produtos cárneos, respeitando as normas do ambiente, higiene e segurança. No final desta formação o formando terá acesso ao Cartão de Manipulador de produtos cárneos



DATAS

HORÁRIO

N.HORAS

VALOR

LOCAL

13, 20 ABRIL

9H00 - 13H00 | 14H30 - 18H00

15 HORAS

88€ - 123€

AESINTRA

# SEGURANÇA ALIMENTAR

## CARTÃO DE MANIPULADOR

### Reciclagem

#### CONTEÚDOS:

- » Higiene das carnes e dos seus produtos
- » Microbiologia alimentar
- » Higiene dos manipuladores, instalações, equipamentos e utensílios
- » Acondicionamento e embalagem de carnes e produtos cárneos
- » Condições higiênicas na venda e distribuição de carnes e produtos cárneos
- » Sistema baseado nos princípios do HACCP
- » Legislação obrigatória

#### OBJETIVOS:

Dotar os manipuladores do setor das carnes de conhecimentos para a aquisição do Cartão de Manipulador - Reciclagem

Cumprir com as normas de higiene alimentar, ao nível da manipulação, instalações, equipamentos, utensílios acondicionamento e embalagem de produtos de carne.



DATAS

HORÁRIO

N.HORAS

VALOR

LOCAL

19 OUTUBRO

9H - 13H

4 HORAS

38€ - 53€

AESINTRA

# FORMAÇÕES COMPLEMENTARES

- » COMÉRCIO E INDÚSTRIA
- » JURÍDICO
- » COMPORTAMENTAL
- » TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO  
E COMUNICAÇÃO (TIC)

## COMÉRCIO E INDÚSTRIA

### DIRETIVA MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS DE TRABALHO: REQUISITOS E APLICAÇÃO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
9,10 ABRIL	9H - 13H	8 HORAS	70€ - 98€	AESINTRA
8,9,10,11 SETEMBRO	10H - 12H	8 HORAS	70€ - 98€	ONLINE
17,18,19, 20 NOVEMBRO	10H - 12H	8 HORAS	70€ - 98€	ONLINE

### SEGURANÇA DE SISTEMAS DE ARMAZENAMENTO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
15 OUTUBRO	9H - 13H	4 HORAS	44€ - 62€	AESINTRA



## LIVRO DE RECLAMAÇÕES - OBRIGAÇÕES E PROCEDIMENTOS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
26 FEVEREIRO	10H - 12H	2 HORAS	22€   31€	ONLINE

## REGIME JURÍDICO DAS FÉRIAS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
8, 10 ABRIL	10H - 12H	4 HORAS	44€   62€	ONLINE

## REGIME JURÍDICO DAS FALTAS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
16, 18 JUNHO	10H - 12H	4 HORAS	44€   62€	ONLINE

## CESSAÇÃO DE CONTRATOS DE TRABALHO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
12, 14, 16 OUTUBRO	15H - 17H	6 HORAS	65€   91€	ONLINE

## COMPORTAMENTAL

### COACHING E GESTÃO DE PESSOAS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
17, 18, 19 MARÇO	12 HORAS	14H - 18H	90€   126€	AESINTRA

### COMUNICAÇÃO ASSERTIVA COM PNL - NÍVEL I

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
21, 22, 23 ABRIL	14H - 18H	12 HORAS	90€   126€	AESINTRA

### GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO DO TRABALHO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
28, 29 ABRIL	8 HORAS	9H - 13H	65€   91€	AESINTRA

### MINDFULNESS & PRODUTIVIDADE

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
11, 12, 14 MAIO	12 HORAS	14H - 18H	90€   126€	AESINTRA

## JOURNALING PARA AUTODESENVOLVIMENTO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
1,15, 30 SETEMBRO	12 HORAS	9H - 13H	90€   126€	AESINTRA

## SOFTSKILLS NO LOCAL DE TRABALHO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
22, 23, 24 SETEMBRO	14H - 18H	12 HORAS	90€   126€	AESINTRA

## COMUNICAÇÃO ASSERTIVA COM PNL - NÍVEL II

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
23, 24, 25 NOVEMBRO	14H - 18H	12 HORAS	90€   126€	AESINTRA

## TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO - TIC

### EXCEL - INICIAÇÃO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
18, 19, 20 FEVEREIRO	10H - 13H	9 HORAS	55€   77€	AESINTRA

### IA PARA PRINCIPIANTES

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
19 FEVEREIRO	14H - 18H	4 HORAS	44€   62€	AESINTRA

### EXCEL INTERMÉDIO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
19, 20, 21 MAIO	9H30- 12H30	9 HORAS	55€   77€	ONLINE

### POWER BI - DASHBOARDS

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
18, 19, 20, 21 MAIO	14H - 18H	16 HORAS	120€   170€	AESINTRA

## TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO - TIC

### A IA E O FUTURO DO SEU NEGÓCIO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
22 MAIO	14H - 18H	4 HORAS	44€   62€	ONLINE

### EXCEL AVANÇADO

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
27, 28, 29 OUTUBRO	10H - 13H	9 HORAS	55€   77€	ONLINE

### APLICAÇÕES PRÁTICAS DA IA

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
27 OUTUBRO	14H - 18H	4 HORAS	44€   62€	ONLINE

# SHOPIFY

DO ZERO, A UMA LOJA PROFISSIONAL PRONTA A VENDER ONLINE

DATAS

HORÁRIO

N.HORAS

VALOR

LOCAL

16, 17,18 MARÇO

10H - 13H

9 HORAS

55€ | 77€

ONLINE



## TECNOLOGIAS DA INFORMAÇÃO E COMUNICAÇÃO - TIC

### EMAIL MARKETING PARA LOJAS ONLINE

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
5, 6, 7 MAIO	15H - 18H	9 HORAS	55€   77€	ONLINE

### SHOPIFY, OTIMIZAÇÃO E ORGANIZAÇÃO EFICIENTE DA SUA LOJA ONLINE

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
15, 16, 17 SETEMBRO	10H - 13H	9 HORAS	55€   77€	ONLINE

### INICIAÇÃO AO SEO: COMO FUNCIONAM OS MOTORES DE BUSCA

DATAS	HORÁRIO	N.HORAS	VALOR	LOCAL
24, 25, 26 NOVEMBRO	10H - 13H	9 HORAS	55€   77€	ONLINE

# PLENA\_MENTE

## EDUCAÇÃO

PROGRAMA DE DESENVOLVIMENTO INTEGRAL PARA EDUCADORES, PROFESSORES, AUXILIARES E DIRETORES

O Programa Plena\_Mente Educação é um programa feito a pensar no futuro da Educação porque “trata” do Presente dos seus diferentes protagonistas!

A MELHOR MATÉRIA PRIMA ESTÁ EM NÓS!

Compreender e aplicar o Coaching enquanto processo de autoconhecimento e valorização pessoal, com impacto profundo no desempenho profissional.

Compreender e aplicar Mindfulness enquanto ferramenta de desenvolvimento de capacidade de foco, memória e aprendizagem, bem como de gestão emocional, nos contextos pessoal e profissional.

Conhecer e aplicar a Programação Neurolinguística para os relacionamentos e comunicação interpessoal.

Este programa é desenvolvido durante duas ou quatro sessões (presenciais ou online), englobando aprendizagem teórica e a realização de diversas dinâmicas individuais e de grupo.

### MODALIDADES:

Sábado de manhã

» 2 sessões: 4H + 4H

Horário pós-laboral

» 4 sessões: 2H + 2H + 2H + 2H

Mínimo de participantes:

» 10/12 formandos



### FORMADORAS:

Filomena Barros e Sandra Azevedo

### TEMAS:

Autoconhecimento e Propósito de Vida

Mindfulness – O que é a Atenção Plena?

Como aplicar Mindfulness nas áreas pessoal e profissional

Alunos Mindful: o poder da Atenção Plena no desenvolvimento da aprendizagem e na gestão emocional do aluno, técnicas e recursos em contexto de sala de aula

Garantir o sucesso no contexto educativo:

» Gestão de expectativas na conexão professor(a)/aluno(a)

» Relacionamento eficaz com os Pais

» Comunicação Assertiva com Mindfulness e PNL

» Gestão espacial e de presença na sala de aula

# WORKSHOPS . WEBINARS

## DOCUMENTOS OBRIGATÓRIOS NA RELAÇÃO DE TRABALHO E EM SST **GRATUITO**

23 MARÇO

15H00 - 17H00 | 2 HORAS

30 JUNHO

15H00 - 17H00 | 2 HORAS

29 SETEMBRO

15H00 - 17H00 | 2 HORAS

30 NOVEMBRO

15H00 - 17H00 | 2 HORAS

# AÇÕES DE SENSIBILIZAÇÃO NAS EMPRESAS

ESTAS SESSÕES CONTAM PARA AS 40 HORAS DE FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA.

## ADITIVOS - ÁLCOOL, TABACO E DROGAS

3 HORAS » VALOR POR SESSÃO: 135€

## DIABETES E HIPERTENSÃO

2 HORAS » VALOR POR SESSÃO: 90€

## CANCRO

2 HORAS » VALOR POR SESSÃO: 90€

## DEPRESSÃO / BURNOUT

2 HORAS » VALOR POR SESSÃO: 90€

Estas sessões de sensibilização nas empresas, têm como objetivo alertar os trabalhadores para várias temáticas que ao existirem no seio das empresas, muitas vezes causam acidentes de trabalho, aumentam o absentismo e diminuem a produção da empresa.

TRABALHADORES INFORMADOS,  
SÃO TRABALHADORES MOTIVADOS  
E TRABALHADORES PRODUTIVOS.

Se pretende fazer uma ação de sensibilização na sua empresa, com a missão de promover a prevenção ou redução dos comportamentos aditivos, [CONTACTE-NOS!](#)

PEÇA-NOS UMA PROPOSTA!

# AÇÕES DE FORMAÇÃO DISPONÍVEIS APENAS A PEDIDO DAS EMPRESAS

- » SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO
- » PRIMEIROS SOCORROS
- » SEGURANÇA ALIMENTAR
- » SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIOS
- » NUTRIÇÃO
- » MARKETING DIGITAL
- » JURÍDICO / FINANCEIRO

## AÇÕES DE FORMAÇÃO DISPONÍVEIS APENAS A PEDIDO DAS EMPRESAS

	AÇÃO	N.HORAS	VALOR
SEGURANÇA NO TRABALHO	SST - MÁQUINAS E EQUIPAMENTOS	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
	SST - SEGURANÇA NA MANIPULAÇÃO DE PRODUTOS QUÍMICOS	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
	SST - RISCOS PSICOSSOCIAIS	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
	SST - PARA PROFISSIONAIS DE GERIATRIA	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
	SST - PARA PROFISSIONAIS DE ENSINO	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
	SST - PARA PROFISSIONAIS DA RESTAURAÇÃO	8	SÓCIO: 53,00€   N.SÓCIO: 74,00€
PRIMEIROS SOCORROS	PRIMEIROS SOCORROS PEDIÁTRICOS	4	SÓCIO: 26,00€   N.SÓCIO: 37,00€
	PRIMEIROS SOCORROS GERIÁTRICOS	4	SÓCIO: 26,00€   N.SÓCIO: 37,00€
SEGURANÇA ALIMENTAR	BOAS PRÁTICAS DE SA: MERCEARIAS, MINIMERCADOS E FRUTARIAS	2	SÓCIO: 14,00€   N.SÓCIO: 20,00€
	BOAS PRÁTICAS DE SA: PASTELARIAS E PADARIAS	2	SÓCIO: 14,00€   N.SÓCIO: 20,00€
	BOAS PRÁTICAS DE SA: RESTAURANTES DE SUSHI	2	SÓCIO: 14,00€   N.SÓCIO: 20,00€

# AÇÕES DE FORMAÇÃO DISPONÍVEIS APENAS A PEDIDO DAS EMPRESAS

	AÇÃO	N.HORAS	VALOR
NUTRIÇÃO	CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO	4	SÓCIO: 26,00€   N. SÓCIO: 37,00€
	CONCEITOS BÁSICOS DE NUTRIÇÃO INFANTIL	4	SÓCIO: 26,00€   N. SÓCIO: 37,00€
	ALIMENTAÇÃO E CULINÁRIA SAUDÁVEL	4	SÓCIO: 26,00€   N. SÓCIO: 37,00€
	EMENTAS SAUDÁVEIS: REFEIÇÕES NO MEIO ESCOLAR	4	SÓCIO: 26,00€   N. SÓCIO: 37,00€
	DOENÇAS DE ORIGEM ALIMENTAR - COMO PREVENIR?	4	SÓCIO: 26,00€   N. SÓCIO: 37,00€
MARKETING DIGITAL	FUNDAMENTOS DO E-COMMERCE: COMO LANÇAR UMA LOJA ONLINE DO ZERO?	12	SÓCIO: 108,00€   N. SÓCIO: 151,00€
	PRESENÇA PROFISSIONAL NO LINKEDIN	3	SÓCIO: 54,00€   N. SÓCIO: 76,00€
	FERRAMENTAS DE IA PARA NEGÓCIOS	3	SÓCIO: 54,00€   N. SÓCIO: 76,00€
	VÍDEO MARKETING: TIKTOK, YOUTUBE, INSTAGRAM, FACEBOOK	3	SÓCIO: 54,00€   N. SÓCIO: 76,00€
JURÍDICO	PROCESSOS DE INJUNÇÃO	4	SÓCIO: 53,00€   N. SÓCIO: 74,00€

## Formação à medida a realizar na sua empresa.

- » Se tem 8 ou mais trabalhadores;
- » Se tem instalações com condições para ministrar formação;
- » Se pretende dar formação aos seus trabalhadores no local de trabalho;
- » Se pretende a formação ajustada à realidade da sua empresa e dos seus trabalhadores.

Vamos à sua  
empresa,  
dar formação  
aos seus  
trabalhadores!



PEÇA-NOS UMA PROPOSTA DE FORMAÇÃO À MEDIDA , PARA A SUA EMPRESA.

## OBSERVAÇÕES E POLÍTICA DE PAGAMENTOS E CANCELAMENTOS

### Observações:

- » As datas e locais poderão sofrer alterações consoante as pré-inscrições. Os cursos só se realizam se houver um número mínimo de 10 formandos.
- » Poderemos efetuar outras ações não programadas, desde que haja um número mínimo de participantes, bem como efetuar ações nas próprias empresas, mediante apresentação e adjudicação de proposta de serviços.
- » O número de horas e conteúdos das ações podem ser ajustados consoante as necessidades formativas.
- » No final de cada ação de formação é emitido um certificado de frequência que constará na Caderneta Individual de Competências. Nos webinares é emitido um certificado de presença.
- » Os empregadores são obrigados ao preenchimento do Relatório Único, onde é incluído o anexo relativo à formação profissional, com a identificação de todas as ações frequentadas por todos os trabalhadores.

### Política de pagamentos e cancelamentos:

- » O pagamento deverá ser efetuado até 5 dias antes do início da ação, podendo ser realizado em numerário ou por transferência bancária.
- » Aceita-se o cancelamento da inscrição, com reembolso de 100% do valor pago, desde que a desistência seja comunicada por escrito até 3 dias antes do início do curso.
- » Os cancelamentos comunicados posteriormente, até à antevéspera do início da ação (dias úteis), implicam a retenção de 20% do valor pago, a título de despesas administrativas.
- » A desistência na véspera, a não comparecência sem aviso prévio ou a desistência após o início do curso não conferem direito a qualquer reembolso.
- » Caso a AESINTRA tenha de cancelar o curso por motivos imprevistos, o valor pago será integralmente reembolsado.

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