

PLANO DE FORMAÇÃO

2010-2011

05-10-2010

ARMF – Formação e Consultoria Lda

OUTUBRO DE 2010

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
TRANSPORTES				
CONDUÇÃO ECONÓMICA E SEGURANÇA RODOVIÁRIA	7 HORAS	SINES	23	90 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	SINTRA	23 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	SINES	23 (9H00 ÀS 13H00)	
PRINCÍPIOS DE GESTÃO DA QUALIDADE EM EMPRESAS DE TRANSPORTES	7 HORAS	SINTRA	28	90 €
GESTÃO DE RESÍDUOS EM EMPRESAS DE TRANSPORTE	11 HORAS	SINTRA	19 E 20 (9H00 ÀS 13H00)	120 €
SHST PARA MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS	7 HORAS	SINTRA	21	90 €
SEGURANÇA NO TRABALHO PARA OPERADORES DE OFICINAS	7 HORAS	SINTRA	18	90 €
SEGURANÇA NO TRABALHO PARA OPERADORES DE OFICINAS	7 HORAS	SINES	22	
SEGURANÇA				
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	SINTRA	18	120 €
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	PORTO	25	
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	SINTRA	18 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	PORTO	18 (9H00 ÀS 13H00)	
METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DE RISCOS E IMPACTES AMBIENTAIS	21 HORAS	SINTRA	21, 22 E 23	220 €
SEGURANÇA NA OPERAÇÃO DE EMPILHADORES	7 HORAS	SINTRA	19	100 €

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
QUALIDADE				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE	14 HORAS	PORTO	26 E 27	160 €
ANÁLISE DE CUSTOS DA QUALIDADE	7 HORAS	SINTRA	29	90 €
FERRAMENTAS DA QUALIDADE	7 HORAS	PORTO	28	90 €
INTEGRAÇÃO DE SISTEMAS				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS INTEGRADOS (QAS)	21 HORAS	SINTRA	25,26 E 27	220 €
HACCP				
IMPLEMENTAÇÃO DE METODOLOGIAS HACCP	7 HORAS	SINTRA	26	90 €
RECURSOS HUMANOS				
GESTÃO E MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS	25 HORAS	SINTRA	25,26,27 E 28 (9H00 ÀS 13H00)	300 €
GESTÃO DO TEMPO	7 HORAS	SINES	29	100 €
COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E ASSERTIVIDADE	7 HORAS	SINES	20	100 €

Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor

Todos os valores incluem:

- Manuais de Formação e outra documentação apoio.
- *Coffee Break*.
- Emissão de Certificado de Formação de acordo com a legislação em vigor.
- Apoio ao formando para esclarecimento de questões relacionadas com a formação até 30 dias após a sua conclusão.

NOVEMBRO DE 2010

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
TÉCNICO DE EQUIPAMENTO E SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO (NP 4413:2006)	21 HORAS	SINES	4,5 E 6	300 €
TÉCNICO DE EQUIPAMENTO E SEGURANÇA CONTRA INCÊNDIO (NP 4413:2006)	21 HORAS	CADAVAL	18,19 E 20	300 €
TRANSPORTES				
CONDUÇÃO ECONÓMICA E SEGURANÇA RODOVIÁRIA	7 HORAS	PORTO	13	90 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	SINTRA	20 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	SINES	20 (9H00 ÀS 13H00)	
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	PORTO	27 (9H00 ÀS 13H00)	
PRINCÍPIOS DE GESTÃO DA QUALIDADE EM EMPRESAS DE TRANSPORTES	7 HORAS	PORTO	8	90 €
GESTÃO DE RESÍDUOS EM EMPRESAS DE TRANSPORTE	11 HORAS	PORTO	9 E 10 (9H00 ÀS 13H00)	120 €
SHST PARA MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS	7 HORAS	PORTO	11	90 €
SHST PARA MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS	7 HORAS	SINES	15	
SEGURANÇA NO TRABALHO PARA OPERADORES DE OFICINAS	7 HORAS	PORTO	15	90 €
ACONDICIONAMENTO DE CARGAS ESTIVA E AMARRAÇÃO	4 HORAS	SINES	25 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
SEGURANÇA				
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	SINES	8	120 €
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	SINTRA	15	

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	SINTRA	2	50 €
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	SINES	2	
METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DE RISCOS E IMPACTES AMBIENTAIS	21 HORAS	PORTO	11, 12 E 13	220 €
SEGURANÇA NA OPERAÇÃO DE EMPILHADORES	7 HORAS	SINES	26	100 €
QUALIDADE				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE	14 HORAS	SINTRA	17 E 18	160 €
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE	14 HORAS	SINES	22 E 23	
ANÁLISE DE CUSTOS DA QUALIDADE	7 HORAS	PORTO	22	90 €
ANÁLISE DE CUSTOS DA QUALIDADE	7 HORAS	SINTRA	23	
METROLOGIA E CALIBRAÇÃO	7 HORAS	SINTRA	29	90 €
AMBIENTE				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO AMBIENTAL	14 HORAS	SINTRA	16 E 17	160 €
INTEGRAÇÃO DE SISTEMAS				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS INTEGRADOS (QAS)	21 HORAS	PORTO	25,26 E 27	220 €
HACCP				
IMPLEMENTAÇÃO DE METODOLOGIAS HACCP	7 HORAS	PORTO	3	90 €
AUDITORIAS DE HACCP	14 HORAS	SINTRA	18 E 19	160 €

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
CONTABILIDADE				
SISTEMA DE NORMALIZAÇÃO CONTABILÍSTICA	21 HORAS	SINTRA	6, 13 E 20	250 €
RECURSOS HUMANOS				
GESTÃO E MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS	25 HORAS	PORTO	8,9,10 E 11 (9H00 ÀS 13H00)	300 €
LIDERANÇA	7 HORAS	PORTO	6	100 €
LIDERANÇA	7 HORAS	SINTRA	27	
GESTÃO DO TEMPO	7 HORAS	SINTRA	27	100 €

Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor

Todos os valores incluem:

- Manuais de Formação e outra documentação apoio.
- *Coffee Break*.
- Emissão de Certificado de Formação de acordo com a legislação em vigor.
- Apoio ao formando para esclarecimento de questões relacionadas com a formação até 30 dias após a sua conclusão.

DEZEMBRO DE 2010

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
TRANSPORTES				
CONDUÇÃO ECONÓMICA E SEGURANÇA RODOVIÁRIA	7 HORAS	SINTRA	18	90 €
SHST PARA MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS	7 HORAS	SINTRA	13	90 €
SEGURANÇA				
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	PORTO	13	120 €
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	SINTRA	2	50 €
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	PORTO	2	
METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DE RISCOS E IMPACTES AMBIENTAIS	21 HORAS	SINES	20, 21 E 22	220 €
QUALIDADE				
ANÁLISE DE CUSTOS DA QUALIDADE	7 HORAS	SINES	9	90 €
FERRAMENTAS DA QUALIDADE	7 HORAS	SINES	10	90 €
AUDITORIAS A SISTEMAS DE GESTÃO DA QUALIDADE	35 HORAS	SINTRA	13,14,15,16 E 17	300 €
AMBIENTE				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO AMBIENTAL	14 HORAS	PORTO	3 E 4	160 €
RECURSOS HUMANOS				
LIDERANÇA	7 HORAS	SINTRA	18	100 €
GESTÃO DO TEMPO	7 HORAS	PORTO	4	100 €

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
GESTÃO DE VENDAS	7 HORAS	PORTO	4	100 €
GESTÃO DE VENDAS	7 HORAS	SINTRA	11	
COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E ASSERTIVIDADE	7 HORAS	PORTO	18	100 €

Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor

Todos os valores incluem:

- Manuais de Formação e outra documentação apoio.
- *Coffee Break*.
- Emissão de Certificado de Formação de acordo com a legislação em vigor.
- Apoio ao formando para esclarecimento de questões relacionadas com a formação até 30 dias após a sua conclusão.

JANEIRO DE 2011

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
TRANSPORTES				
CONDUÇÃO ECONÓMICA E SEGURANÇA RODOVIÁRIA	7 HORAS	SINES	29	90 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	SINTRA	15 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
TACÓGRAFOS E TEMPOS DE CONDUÇÃO E REPOUSO	4 HORAS	PORTO	15 (9H00 ÀS 13H00)	
PRINCÍPIOS DE GESTÃO DA QUALIDADE EM EMPRESAS DE TRANSPORTES	7 HORAS	SINES	10	90 €
GESTÃO DE RESÍDUOS EM EMPRESAS DE TRANSPORTE	11 HORAS	SINES	11 E 12 (9H00 ÀS 13H00)	120 €
ACONDICIONAMENTO DE CARGAS ESTIVA E AMARRAÇÃO	4 HORAS	PORTO	19 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
ACONDICIONAMENTO DE CARGAS ESTIVA E AMARRAÇÃO	4 HORAS	SINTRA	27 (9H00 ÀS 13H00)	50 €
SHST PARA MOTORISTAS DE VEÍCULOS PESADOS	7 HORAS	SINES	13	90 €
SEGURANÇA				
COMBATE A INCÊNDIOS (INCLUI COMPONENTE PRÁTICA)	7 HORAS	SINES	17	120 €
MOVIMENTAÇÃO MANUAL E MECÂNICA DE CARGAS	4 HORAS	SINES	12 (14H00 ÀS 18H00)	50 €
SEGURANÇA NA OPERAÇÃO DE EMPILHADORES	7 HORAS	PORTO	20	100 €
QUALIDADE				
METROLOGIA E CALIBRAÇÃO	7 HORAS	SINES	14	90 €
AMBIENTE				
IMPLEMENTAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO AMBIENTAL	14 HORAS	SINES	17 E 18	160 €

ACÇÃO DE FORMAÇÃO	CARGA HORÁRIA	LOCAL	DATAS DE REALIZAÇÃO	VALOR POR FORMANDO
INTEGRAÇÃO DE SISTEMAS				
AUDITORIAS A SISTEMAS DE GESTÃO INTEGRADOS	35 HORAS	PORTO	3,4,5,6 E 7	300 €
HACCP				
IMPLEMENTAÇÃO DE METODOLOGIA DE HACCP	7 HORAS	SINTRA	21	90 €
CONTABILIDADE				
SISTEMA DE NORMALIZAÇÃO CONTABILÍSTICA	21 HORAS	PORTO	24,25 E 26	250 €
SISTEMA DE NORMALIZAÇÃO CONTABILÍSTICA	21 HORAS	SINES	8,15 E 22	250 €
RECURSOS HUMANOS				
GESTÃO E MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS	25 HORAS	SINES	4,5,6 E 7 (9H00 ÀS 13H00)	300 €
LIDERANÇA	7 HORAS	PORTO	29	100 €
GESTÃO DE VENDAS	7 HORAS	SINES	8	100 €
COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL E ASSERTIVIDADE	7 HORAS	SINTRA	22	100 €

Aos valores apresentados acresce IVA à taxa legal em vigor

Todos os valores incluem:

- Manuais de Formação e outra documentação apoio.
- *Coffee Break*.
- Emissão de Certificado de Formação de acordo com a legislação em vigor.
- Apoio ao formando para esclarecimento de questões relacionadas com a formação até 30 dias após a sua conclusão.