



Plano de Formação 2021

Sintra

ASSOCIAÇÃO
EMPRESARIAL
Desde 1943



1. Apresentação do Plano Anual de Formação	3
2. Exigências legais / Formação à medida	4
3. Formações Obrigatórias	5
3.1. Segurança no Trabalho	6,7
3.2. Emergência e Primeiros Socorros	8
3.3. Segurança Alimentar	9,10
3.4. Segurança Contra Incêndios	11
4. Formações Transversais	12
4.1. Comércio	13
4.2. Jurídico	14
4.3. Finanças	14
4.3. Tecnologias de Informação e Comunicação	15,16
5. Formações Premium	17
5.1. Comportamental	18
6. Webinares Gratuitos	19
6.1. Documentos Obrigatórios	20
8. Observações	21

Plano Anual de Formação 2021

■ 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 jurídico, apoio a projetos de investimento, clínica geral, comunicação, criação do próprio negócio, segurança e saúde no trabalho e segurança alimentar. A AESintra está autorizada a prestar serviços de segurança no trabalho pela Autoridade para as Condições de Trabalho e de saúde no trabalho, pela Direcção Geral 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 em regime laboral e pós laboral, 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 e para a formação certificada de formadores. 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, conseqüentemente, 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 2021

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.

■ O nosso plano anual de formação está dividido nas seguintes áreas:

• Formações **OBRIGATÓRIAS**

Contempla formações que por exigências legais são obrigatórias ministrar aos trabalhadores das empresas.

• Formações **TRANSVERSAIS**

São formações que permitem atualizar conhecimentos e aumentar as competências dos trabalhadores, melhorando o seu desempenho profissional.

• Formações **PREMIUM**

Planeamos formações dirigidas a empresários e gestores para atingirem o seu máximo potencial, com foco e determinação, aumentando os resultados quer na vida profissional, quer na vida pessoal.

Queremos ser o seu parceiro de formação e manter consigo relações de confiança!

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Formação obrigatória passa de 40 horas / trabalhador / ano
(Lei 7/2009 – Código do trabalho – artigo 131º, alterada pela Lei 93/2019 de 4 de Setembro de 2019)

Formações obrigatórias por imposição legal *

Segurança no Trabalho

Obrigatória para todos os trabalhadores. (Lei 102/09-Segurança e Saúde no Trabalho)

Segurança Contra Incêndios

Obrigatória para todos os trabalhadores. (Portaria 1532/2008-Regime Jurídico de Combate a Incêndios)

Primeiros Socorros

Obrigatória para trabalhadores, em número suficiente considerando a dimensão e tipo de atividade.
(Lei 102/09-Segurança e Saúde no Trabalho)

Segurança Alimentar

Obrigatória para todos os manipuladores de alimentos. (Regulamento (CE) 852/2004-Higiene dos géneros alimentícios)

Formação - Talhos

Obrigatório para todos os manipuladores de carne. Esta formação deve ser alvo de reciclagem de três em três anos.
(Dec. Lei 207/2008-Regulamento das condições da venda de carne e seus produtos)

* Para além destas áreas que são transversais, existe ainda a obrigatoriedade de formação noutras áreas, pelo que deve consultar a legislação.

Pretende ter formação da AESintra na sua empresa?





Quais os benefícios?

- Possibilidade de adaptar o conteúdo programático à realidade da sua empresa;
- Possibilidade de formação em áreas específicas que necessita e que não constam do nosso plano;
 - Desconto no preço, 10% ou 15%: quanto maior a turma, maior o desconto;
 - Calendário e horário adaptado às necessidades;
- Permanência dos trabalhadores no local de trabalho, sem custos e inconvenientes de deslocação;
 - Atendimento personalizado na resolução de questões relativas a formação

Porque somos diferentes na formação profissional

- Não fazemos tudo, mas entregamos tudo o que fazemos;
- Não distribuimos certificados, mas partilhamos competências que os certificados comprovam;
- Respondemos a necessidades atuais, mas também antecipamos respostas a necessidades futuras;
- Temos soluções normalizadas, mas trabalhamos igualmente na formação à medida;
 - ...e somos certificados pela DGERT.

Formações obrigatórias

- Segurança no Trabalho 
- Emergência e Primeiros Socorros 
- Segurança Alimentar 
- Segurança Contra Incêndios 

Segurança no Trabalho

SST - Conceitos básicos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
23,25 FEV	10-12H	4 horas	Sócio: 20€ N. Sócio: 24€	ONLINE
17, 19 MAR	10-12H	4 horas	Sócio: 20€ N. Sócio: 24€	ONLINE
12 MAI	09-13H	4 horas	Sócio: 20€ N. Sócio: 24€	PRESENCIAL
8 SET	09-13H	4 horas	Sócio: 20€ N. Sócio: 24€	SINTRA PRESENCIAL
10, 12 NOV	10-12H	4 horas	Sócio: 20€ N. Sócio: 24€	ONLINE

SST - Ergonomia e movimentação de cargas

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
5, 6, 7, 8 ABR	15-17H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE
7, 9 JUN	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL
11, 13 OUT	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL

SST - Máquinas e equipamentos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
8, 9, 10, 11 MAR	15-17H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

SST - Riscos químicos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
5, 6, 7, 8 JUL	14-16H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

Segurança no Trabalho

SST - Riscos psicossociais

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
13, 14, 15, 16 DEZ	10-12H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

SST - Para profissionais da restauração

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
22, 23, 24, 25 NOV	15-17H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

SST - Para profissionais de geriatria

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
22, 23, 24, 25 JUN	10-12H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

SST - Para profissionais de ensino

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
23, 24, 25, 26 MAR	15-17H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

Emergência e Primeiros Socorros

Emergência e primeiros socorros no local de trabalho - Nível I

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
17, 19, 24, 26 FEV	10-13H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	ONLINE
12, 13, 19, 20 ABR	10-13H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	ONLINE
3, 5, 10 MAI	09-13H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL
14, 16, 21 JUL	09-13H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL
15, 17, 22 SET	09-13H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL
9, 11, 16, 18 NOV	15-18H	12 horas	Sócio:60€ N.sócio:72€	ONLINE

Emergência e primeiros socorros no local de trabalho - Nível II

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
26, 28 MAI	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL
3, 10 JUL	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL
20, 22 OUT	14-18H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

Primeiros socorros pediátricos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
14 ABR	09-13H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	SINTRA PRESENCIAL
3, 5 NOV	15-17H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	ONLINE

Primeiros socorros geriátricos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
19, 21 MAI	10-12H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	ONLINE

Emergência e Primeiros Socorros no Local de Trabalho

Conteúdos programáticos de acordo com as orientações da Direcção-Geral de Saúde.

Segurança Alimentar

Boas práticas de segurança alimentar e documentos obrigatórios

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
15 MAR	09:30-11:30H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	ONLINE
4 MAI	09:30-11:30H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	ONLINE
17 JUN	16-18H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	SINTRA PRESENCIAL
6 SET	09-11H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	SINTRA PRESENCIAL
8 OUT	09:30-11:30H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	ONLINE
2 DEZ	09:30-11:30H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	ONLINE

Pré-requisitos e princípios do HACCP

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
13, 14 SET	15-17H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	ONLINE

SA - Alergias e intolerâncias alimentares na restauração

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
10 SET	09-13H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	SINTRA PRESENCIAL

Higiene das instalações e dos manipuladores

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
12, 19 JUL	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	PRESENCIAL

Cartão de manipulador - talhos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
22-29 NOV	09-18H	15 horas	Sócio:80€ N.sócio:85€	SINTRA PRESENCIAL

Cartão de manipulador - reciclagem

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
29 NOV	14-18H	4 horas	Sócio:20€ N.sócio:24€	SINTRA PRESENCIAL

Segurança Contra Incêndios

Segurança contra incêndios - nível I

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local*
26 FEV	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
30 ABR	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
30 JUN	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
30 JUL	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
30 SET	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
29 OUT	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
10 DEZ	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra

*Bombeiros São Pedro de sintra

Segurança contra incêndios - nível II

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local*
28 MAI	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra*
26 NOV	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra
17 DEZ	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra

*Bombeiros São Pedro de sintra

Evacuação de edifícios

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local*
15 OUT	09-13H	4 horas	Sócio:35€ N.sócio:42€	B.S. Pedro de Sintra

*Bombeiros São Pedro de sintra

Exercícios práticos

Nível I - Utilização com meios de 1ª intervenção (extintores Pó, CO2, ABF e Manta), em tina horizontal, tacho e garrafa de gás.

Nível II - Utilização com meios de 1ª intervenção (extintores Pó, CO2, ABF e Manta), em tina horizontal, tacho e garrafa de gás. Demonstração do comportamento do fumo em caso de incêndio. Demonstração de combate a incêndio com carretel para serviço de incêndio. Demonstração do funcionamento do SADI.

Formações transversais

▪ Comércio 

▪ Jurídico 

▪ TIC 

Inglês para o turismo

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
26, 27, 28, 29 ABR	10-12H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

Livro de Reclamação - obrigações e procedimentos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
20 MAI	15-17H	2 horas	Sócio:10€ N.sócio:12€	ONLINE

Gestão de reclamações e conflitos

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
16, 18 JUN	09-13H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL

Boas práticas: comunicação, imagem e ética empresarial

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
7, 9 SET	14-18H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL

Boas práticas de atendimento telefónico e presencial

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
28, 29 SET	09-13H	8 horas	Sócio:40 € N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL

Turismo - Sintra, património histórico e cultural

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
18, 19, 25, 26 OUT	09-11H	8 horas	Sócio:40€ N.sócio:48€	ONLINE

Processo de injunção

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
15 ABR	15-17H	2 horas	Sócio: 10€ N.sócio:12€	ONLINE

Regime jurídico das férias

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
15 JUN	10-13H	3 horas	Sócio: 15€ N.sócio:20€	ONLINE

Finanças para não financeiros

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
27,29JUL	09-13H	8 horas	Sócio: 40€ N.sócio:48€	SINTRA PRESENCIAL

Regime jurídico das faltas

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
12, 14 OUT	15-17H	4 horas	Sócio: 20€ N.sócio:28€	ONLINE

Cessação de contratos de trabalho

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
8,10,12 NOV	15-17H	6 horas	Sócio: 50€ N.sócio:60€	ONLINE

Excel intermédio

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
16,18,23 MAR	20-23H	9 horas	Sócio: 50€ N.sócio:60€	ONLINE

Marketing digital - Potencie o seu negócio - nível I

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
16, 18 MAR	09-13H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	ONLINE

Marketing nas redes sociais - como fazer?

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
19, 21 ABR	14-18H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	ONLINE

Excel avançado

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
11, 13, 18 MAI	20-23H	9 horas	Sócio: 50€ N.sócio:60€	ONLINE

Apresentação de powerpoint: construção e técnicas de apresentação

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
25, 27 MAI	09-13H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL

Marketing Digital: potencie o seu negócio - nível II

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
13, 15, 20 JUL	09-13H	12 horas	Sócio: 90€ N.sócio:108€	SINTRA PRESENCIAL

Comunicação institucional e publicitária

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
1, 3 SET	09-13H	8 horas	Sócio: 50€ N.sócio:62€	SINTRA PRESENCIAL

Marketing Digital: Como promover o seu negócio por e-mail?

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
21, 24 SET	09-13H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL

Formações Premium

▪ Comportamental



Coaching - liderança e motivação de equipas

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
14, 21 JUN	14:30-18:30H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL

Formação pedagógica de formadores

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
1 MAR	18:30-22H	90 horas	200€	ONLINE
29 MAR	18:30-22H	90 horas	200€	ONLINE
31 MAI	18:30-22H	90 horas	200€	SINTRA PRESENCIAL
6 SET	18:30-22H	90 horas	200€	SINTRA PRESENCIAL

Gestão de equipas: A arte de gerir equipas para resultados de excelência

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
26, 28 JUL	09-13H	8 horas	Sócio: 60€ N.sócio:72€	SINTRA PRESENCIAL

Falar em público: As ferramentas para falar sem medo

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
7, 8, 14 OUT	14-18H	12 horas	Sócio: 90€ N.sócio:108€	SINTRA PRESENCIAL

Webinars

- Documentos obrigatórios 

Documentos obrigatórios

Documentos obrigatórios na restauração e bebidas

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
25 MAR	09-11:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE
28 OUT	15:30-17:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE

Documentos obrigatórios SST: Como se preparar para uma fiscalização

Datas	Horário	Nº horas	Valor	Local
31 MAR	15:30-17:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE
8 JUN	15:30-17:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE
23 SET	15:30-17:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE
3 DEZ	15:30-17:30H	2 horas	GRATUITO	ONLINE

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.