

4#ALL

LEARNING

Empowering People, by SECURILABOR

Catálogo de
Formação
2016



“EMPOWERING PEOPLE”

Queremos fazer parte do crescimento das pessoas e empresas!

Atualmente somos responsáveis pela formação de mais de 10.000 pessoas anualmente, quer seja na vertente de formação em sala, onjob e formação à distância.





SST

SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO

Primeiros Socorros

Utilização de Extintores

Plano de Segurança

Saúde e Segurança no Trabalho

Ergonomia no Trabalho

Primeiros Socorros

Presencial
24 Horas

Formação Presencial de Primeiros Socorros

Sistemas de Emergência:

- SIEM, diferentes etapas;
- Pedido de Socorro, alerta, plano de emergência; 112;

Avaliação Inicial da vítima:

- Sinais e sintomas;
- Avaliação Primária e secundária;

Suporte Básico de vida:

- Algoritmo segundo regras do ERC 2010;

Posição lateral de Segurança:

- Técnica recomendada pelo ERC 2010;
- Situações de exceção;

Técnicas de Reanimação Cardiopulmonar:

- Compressões Torácicas e técnicas de ventilação;
- Técnicas de desobstrução da Via aérea;

Doença súbita: desmaio, hipo/hiperglicemia, diabetes, epilepsia, crise convulsiva, crise conversiva, AVC, enfarte agudo do Miocárdio, angina de

peito, asma, anafilaxia, alergias; Intoxicações;

Choque: diferentes tipos e suas características;

Hemorragias: diversos tipos de hemorragias;

- Técnicas de estancar hemorragias;

Feridas: diversos Tipos de Feridas;

Conteúdo de uma mala de socorrismo;

Realização de pensos em simulação;

Ligaduras;

Queimaduras:

- Definição de queimadura;
- Avaliação das queimaduras;
- Modo de atuação;
- Queimaduras químicas, elétricas e oculares;

Prática sobre lesões em geral;

Fraturas, entorses e luxações;

Realização de imobilizações.

Preço por ação

900€

Máximo de 12 Formandos

Preço por formando

100€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Primeiros Socorros

Presencial
6 Horas

Formação Presencial de Primeiros Socorros

Sistemas de Emergência:

- SIEM, diferentes etapas;
- Pedido de Socorro, alerta, plano de emergência; 112;

Avaliação Inicial da vítima:

- Sinais e sintomas;
- Avaliação Primária e secundária;

Suporte Básico de vida:

- Algoritmo segundo regras do ERC 2010;

Posição lateral de Segurança:

- Técnica recomendada pelo ERC 2010;
- Situações de exceção;

Técnicas de Reanimação Cardiopulmonar:

- Compressões Torácicas e técnicas de ventilação;
- Técnicas de desobstrução da Via aérea.

Preço por ação

400€

Máximo de 12 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Utilização de Extintores

Presencial
4 Horas

Formação Presencial de Utilização de Extintores

Fenomenologia da Combustão

Medidas de Prevenção

Métodos de Extinção

Extintores

Carretéis

Preço por ação

500€

Máximo de 12 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Plano de Segurança

Presencial
2 Horas

Formação Presencial de Plano de Segurança

Introdução ao documento «Plano de Segurança»
Objetivos do Plano de Segurança
Forma de organização do documento
Diferentes tipos de emergência

Intervenientes e responsabilidades
Procedimentos de Prevenção
Procedimentos de atuação em caso de emergência

Preço por ação

120€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Saúde e Segurança no Trabalho

Presencial
2 Horas

Formação Presencial de Saúde e Segurança no Trabalho

Fundamentos de Segurança e Saúde no Trabalho;
Deveres e obrigações do empregador e dos trabalhadores;
Organização das atividades de prevenção;
Conceito de acidente e doença profissional;

Metodologias de análise de acidentes de trabalho;
Sinalização de segurança;
Gestão da prevenção de SST.

Preço por ação

120€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Ergonomia no Trabalho

Presencial
2 Horas

Formação Presencial de Ergonomia no Trabalho

Fundamentos da Ergonomia
Posto de trabalho em pé
Posto de trabalho sentado
Movimentação manual de cargas
Movimentação mecânica de cargas

Preço por ação

120€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

HSA

HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR

Higiene e Segurança alimentar

Sistema HACCP

Nutrição e Dietética

Higiene e Segurança alimentar

Presencial
25 Horas

Formação Presencial de Higiene e Segurança alimentar

Princípios gerais de microbiologia alimentar
Perigos alimentares
Fontes e veículos de contaminação
Medidas preventivas das intoxicações alimentares
Boas Práticas de manipulação de alimentos
Pré-Requisitos do Sistema HACCP:

- Higiene Pessoal
- Higiene das Instalações, Equipamentos e Utensílios

- Instalações e Equipamentos
- Controlo de Pragas
- Controlo Analítico
- Controlo dos Fornecedoros e Receção de Mercadorias
- Armazenamento de alimentos
- Legislação Alimentar.

Preço por ação

600€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Higiene e Segurança alimentar

Presencial
2 Horas

Formação Presencial de Higiene e Segurança alimentar

Princípios gerais de microbiologia alimentar
Perigos alimentares
Fontes e veículos de contaminação
Medidas preventivas das intoxicações alimentares
Boas Práticas de manipulação de alimentos

Preço por ação

120€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Sistema HACCP

Presencial
25 Horas

Formação Presencial de Sistema HACCP

Origem do Sistema HACCP
7 Princípios do Sistema HACCP
Etapas de Implementação do Sistema HACCP
Sistema HACCP aplicado à empresa/ formando
Plano HACCP

Preço por ação

600€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Sistema HACCP

Presencial
2 Horas

Formação Presencial de Sistema HACCP

Origem do Sistema HACCP
7 Princípios do Sistema HACCP
Etapas de Implementação do Sistema HACCP
Sistema HACCP aplicado à empresa/ formando

Preço por ação

120€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Nutrição e Dietética

Presencial
25 Horas

Formação Presencial de Nutrição e Dietética

Nutrição e Dietética
Roda dos Alimentos
Alimentação Equilibrada
Tipo de Dietas
Elaboração de Ementas

Preço por ação

600€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições



OF

OUTRAS FORMAÇÕES

NP EN ISO 9001:2015

NP EN ISO 14001:2015

Liderança e gestão de equipas

Microsoft Excel – Nível 1

Gestão de Cobranças

Técnicas de Vendas

NP EN ISO 9001:2015

Presencial
40 Horas

Formação Presencial de NP EN ISO 9001:2015

Introdução à qualidade
Implementação de Sistemas de Gestão da Qualidade
A norma ISO 9001:2015
Contexto da organização
Liderança
Planeamento
Suporte
Operacionalização

Avaliação do desempenho
Melhoria

Preço por ação

900€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

80€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

NP EN ISO 14001:2015

Presencial
40 Horas

Formação Presencial de NP EN ISO 14001:2015

Introdução aos Sistemas de Gestão Ambiental
Gestão Ambiental
A norma ISO 14001:2015
Contexto da organização
Liderança
Planeamento

Suporte
Operacionalização
Avaliação do desempenho
Melhoria

Preço por ação

900€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

80€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Liderança e gestão de equipas

Presencial
16 Horas

Formação Presencial de Liderança e gestão de equipas

Liderança e gestão de pessoas
Utilização dos estilos de liderança
Diagnosticar o grau de competência e autonomia dos colaboradores
Comunicar eficazmente com os diferentes interlocutores

Preço por ação

400€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

30€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Microsoft Excel – Nível 1

Presencial
24 Horas

Formação Presencial de Microsoft Excel – Nível 1

Introdução ao Microsoft Excel
Formatação de células
Realizar cálculos e modificar dados
Criar gráficos
Utilizar séries e interligar dados
Utilizar as funcionalidades de impressão e configuração de página

Preço por ação

600€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

50€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Gestão de Cobranças

Presencial
8 Horas

Formação Presencial de Gestão de Cobranças

Causas típicas do incumprimento das obrigações
Tipos de cobrança
Prevenção da cobrança
Planeamento da cobrança
Execução da cobrança
Seguimento da cobrança

Cobrança pré-contenciosa
Cobrança contenciosa

Preço por ação

200€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

20€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições

Técnicas de Vendas

Presencial
16 Horas

Formação Presencial de Técnicas de Vendas

Contextualização
Modelos de Vendas
Tipos de Venda
O vendedor
O cliente
Técnicas de Venda e Negociação

O processo de pré-venda
O processo de venda
O processo de pós-venda

Preço por ação

400€

Máximo de 16 Formandos

Preço por formando

30€

Sujeito a confirmação de número mínimo de inscrições



www.4all-learning.pt

Av^a. Praia da Vitória nº 48 – 2^o Esq. (Metro – Saldanha)
1050-184 Lisboa

Telefone: 213 157 143
Fax: 214 070 933
Email: geral@4all-learning.pt