

scoring®

Catálogo de Formação

FórumPME® plataforma e-learning

ENTIDADE FORMADORA CERTIFICADA DGERT

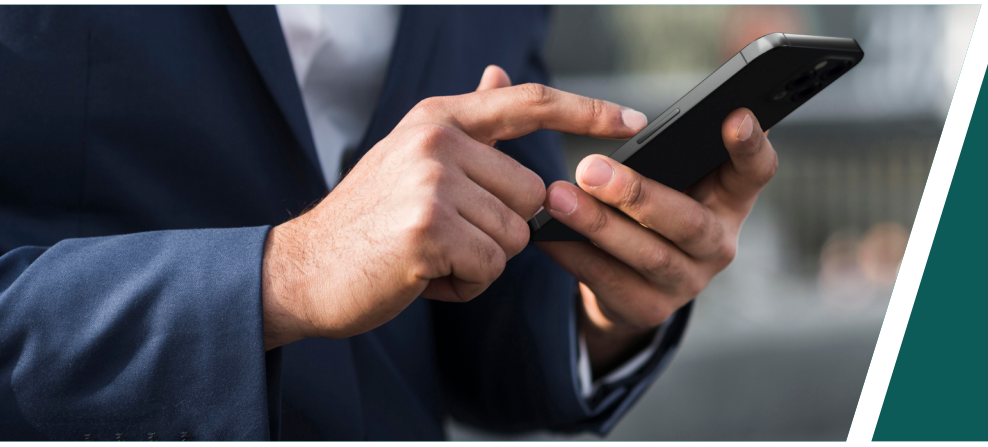
A SCORING desenvolveu e utiliza a plataforma de e-learning FórumPME®

FórumPME® é uma marca registada da SCORING | Todos os direitos reservados.

ÍNDICE

Modelo de Formação	3
Plataforma FórumPME	3
Equipa de Formação	4
Formação Profissional Contínua	6
Formação de Especialização	28
Certificação DGERT	35
Plano de Formação Anual	36
Solicitar Proposta	36

Ao longo do documento este símbolo significa que existe um link para mais informações.



Fale connosco

Email:
formacao@scoring.pt

Contacto telefónico:
(+351) 937 989 452

Certificações

A SCORING é uma entidade formadora certificada pela DGERT.

Certificado nº 4566/2023

A SCORING foi auditada pela SGS e é certificada pela norma ISO 9001:2015.

Certificado PT24/00000047

MODELO DE FORMAÇÃO

Acessibilidade, flexibilidade e planos individualizados

Os nossos cursos estão disponíveis 24h por dia, 7 dias por semana, e em qualquer tipo de dispositivo (computador, portátil, tablet, smartphone).

Desenvolvemos planos de formação individualizados e ajustados às características de cada colaborador, de modo a englobar os cursos que dão resposta às suas necessidades específicas.

Cursos assentes em metodologias de formação mais assíncronas e outros em metodologias mais síncronas (com sessões em Live-Training).

Plataforma E-learning

Plataforma de apoio à formação a distância, com cursos e-learning em diferentes áreas de formação.

Planos individualizados

Planos de formação para cada colaborador, ajustados às suas necessidades específicas.

Tutoria Pedagógica

Apoio permanente de um tutor pedagógico, seja a partir de fóruns (assíncronos), email ou em sessões síncronas, para atividades específicas.

Certificados

Emitidos com base no modelo definido na Portaria nº 474/2010, de 8 de julho, para efeitos de cumprimento da obrigatoriedade das 40h anuais de formação (Código do Trabalho).

A plataforma FórumPME

- Permite a criação de um perfil individual a partir do qual acede aos cursos em que está inscrito;
- É composta por cursos que abrangem recursos diversificados, dinâmicos e interativos, bem como atividades ajustadas às temáticas de cada módulo;
- Dispõe de uma pauta com a classificação final, na qual constam as notas das componentes de avaliação e das atividades realizadas e avaliadas pelo e-formador;
- Permite o acesso a diferentes ferramentas de comunicação e partilha, nomeadamente BigBlueButton (ferramenta de web/videoconferência), fóruns de discussão e mensagens.

FórumPME®
plataforma e-learning

EQUIPA DE FORMAÇÃO



Carlos Gouveia

Gestor de Formação



Ana Margarida Machado

Coordenadora Pedagógica



Ana Couto

Técnica de Formação

EQUIPA DE FORMADORES

Adriana Teixeira



Licenciada em Gestão e Administração Pública - Gestão de Recursos Humanos pela UTL e Licenciada em Solicitadoria pela ESTB. Pós-graduada em Gestão Empresarial pelo ITE e com formação em Direitos do Consumidor

Alexandra Delgado



Licenciada e Mestre em Serviço Social. Formação em Recursos Humanos, Gestão de Equipas, Comportamento Organizacional, Gestão e Retenção de Talentos

Ana Carmo



Licenciada em Contabilidade e Administração - Ramo: Fiscalidade (ISCAL). Contabilista Certificada de formação, Técnica Financeira de profissão e Formadora

Ana Duque



Licenciada em Saúde Ambiental e em Engenharia de Segurança no Trabalho e pós-graduada em Sistemas Integrados de Gestão – Ambiente, Qualidade e Segurança

Ana Pacheco



Licenciada em Ciências da Educação e Mestre em Ciências da Educação - Tecnologias Educativas pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa



Ana Trindade

Licenciada em Biologia Aplicada aos Recursos Animais, pela FCUL e pós-graduada em Segurança e Higiene do Trabalho



André Silva

Licenciado em Engenharia Mecânica, MBA - Universidade Católica Portuguesa; 1999, Diploma ESG – The Corporate Government Institute



Andreia Borges

Licenciada em Psicologia, mestre em Psicologia Social e das Organizações e doutorada em Gestão



António Aguiar

Doutorado em Gestão no ISEG - U.Lisboa e pós-doutorado na Millwakee University – EUA
Professor do ensino superior – cursos de Mestrado – U. Atlântica



Cláudia Gonçalves

Licenciada em Gestão de Recursos Humanos (GRH), Pós Graduada em Segurança no Trabalho (ST) e Mestre em Segurança e Higiene no Trabalho (SHT)



Paulo Novais

Licenciado em Sociologia (Universidade do Minho), pós-graduado em Marketing Digital (IPAM); Docente do Ensino Superior, no Instituto Politécnico do Cávado e do Ave (IPCA) e Diretor dos cursos de Marketing Digital e Social Media e Comércio Eletrónico



Rita Araújo

Licenciada em Gestão de Empresas (com especialização em Auditoria) do ISAG (Instituto Superior de Administração e Gestão); MBA e Pós Graduada em Marketing e Gestão Empresarial, Consultoria; Formação (presencial e a distância) e Apoio à Gestão



Rui Guerreiro

Licenciado em Engenharia de Ciências Agrárias – Ramo Eng.ª Rural e Ambiente no IPCB – Escola Superior Agrária de Castelo Branco; Pós-Graduado em Técnico Superior Higiene e Segurança no Trabalho



Vera Barata

Licenciada em Sociologia pelo ISCTE e trabalha na área da Intervenção Social e Comunitária

FORMAÇÃO PROFISSIONAL CONTÍNUA

Gestão da Qualidade

Auditorias Internas - 10H
Integração de Sistemas de Gestão - 14H
Norma ISO 9001:2015 - Implementação - 12H

Gestão Financeira

Análise Financeira de Empresas - 16H
Gestão de Tesouraria - 16H

Liderança, Motivação e Gestão de Pessoas

Acolhimento e Integração na Empresa - 16H
Gestão de Conflitos e Stress no Trabalho - 16H
Gestão e Retenção de Talentos - 16H
Liderança e Motivação de Equipas - 14H
Produtividade e Gestão do Tempo - 14H



Marketing, Vendas e Fidelização de Clientes

Comunicação e Fidelização de Clientes - 14H
Estratégia e Planeamento em Marketing Digital - 16H
Marketing de Conteúdo - 14H **NOVO**
Vendas e Novos Clientes - 14H



Segurança e Saúde no Trabalho / Segurança Alimentar

Ergonomia e Movimentação de Cargas - 12H
Higiene e Segurança Alimentar - 12H
Segurança e Saúde no Trabalho (SST) - 16H

Tecnologias de Informação e Comunicação

Folha de cálculo do MsExcel® (iniciação) - 14H
Processamento de texto com MsWord® (iniciação) - 14H

Sustentabilidade e ESG

Sustentabilidade e ESG: Contextualização e implicações estratégicas para as empresas - 12H **NOVO**
Estratégias de Sustentabilidade: do Diagnóstico ao Reporte – Casos Práticos - 10H **NOVO**



Voltar à oferta formativa.



AUDITORIAS INTERNAS (10H)

Este curso explora o papel fundamental das auditorias internas no processo de melhoria contínua, no âmbito dos sistemas de gestão implementados numa dada organização, debruçando-se sobre os diferentes papéis assumidos pela equipa auditora e nos procedimentos de preparação, realização e acompanhamento das auditorias.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Conceitos e Princípios de Auditoria

Módulo 2 – Equipa Auditora

Módulo 3 – NP EN ISO 19011:2018 - Diretrizes para Auditoria de Sistemas de Gestão

Módulo 4 – Preparação e Realização de Auditorias Internas

Módulo 5 – Pós-auditoria interna

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os princípios de auditoria.
- Compreender os diferentes tipos de auditorias e os seus benefícios.
- Conhecer os elementos da equipa auditora e as suas responsabilidades.
- Conhecer o âmbito de aplicação da norma ISO 19001:2018, no que diz respeito a Auditorias Internas.
- Compreender o papel de complementaridade do ciclo PDCA e a norma ISO 19001.
- Conhecer o processo de preparação e realização de auditorias internas.
- Compreender o papel do acompanhamento/follow up do auditado após a auditoria interna.

Voltar à oferta formativa.



INTEGRAÇÃO DE SISTEMAS DE GESTÃO (14H)

Este curso aborda as bases, evolução histórica, normas de referência, vantagens e limitações subjacentes aos diferentes sistemas de gestão que uma organização pode, ou deve, procurar implementar no seu seio, como resposta ao contexto atual, caracterizado por mercados competitivos e por clientes cada vez mais informados e exigentes.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Introdução à Qualidade

Módulo 2 – Sistemas de Gestão da Qualidade (SGQ)

Módulo 3 – Outros Sistemas de Gestão

Módulo 4 – Sistemas Integrados de Qualidade, Ambiente e Segurança

OBJETIVOS GERAIS

• Reconhecer a importância da qualidade, quer na produtividade da organização, quer na sua competitividade.

• Reconhecer as normas ISO 9000 como referência de um sistema de gestão da qualidade.

• Conhecer as normas subjacentes aos sistemas de gestão ambiental, de SST e de responsabilidade social.

• Reconhecer as vantagens associadas à implementação de um sistema de gestão integrado (SGI).

Voltar à oferta formativa.



NORMA ISO 9001:2015 - IMPLEMENTAÇÃO (12H)

Este curso explora a norma ISO 9001, que é a referência internacional para a certificação de sistemas de gestão da qualidade, em particular a NP EN ISO 9001:2015, abordando em detalhe, e com recurso a exemplos, os requisitos a ter em consideração num processo de certificação. O curso constitui-se, assim, um excelente meio de preparação e apoio para o desenvolvimento e, posterior, auto-avaliação do sistema de gestão da qualidade da sua empresa.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Sistema de Gestão da Qualidade

Módulo 2 –NP EN ISO 9001:2015

Módulo 3 – Ciclo PDCA

Módulo 4 – Abordagem de Processos

Módulo 5 – Documentação do sistema

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os princípios de gestão da qualidade.
- Reconhecer os benefícios de implementação de um Sistema de Gestão da Qualidade (SGQ).
- Conhecer a estrutura e conteúdo das principais cláusulas da norma NP EN ISO 9001:2015.
- Compreender o papel da aplicação do ciclo PDCA numa empresa.
- Desenvolver procedimentos para os principais processos da empresa.
- Reconhecer a importância da documentação do sistema.

Voltar à oferta formativa.



ANÁLISE FINANCEIRA DE EMPRESAS (16H)

Este curso aborda as bases contabilísticas fundamentais para se avaliar a situação económico-financeira de uma empresa, potenciando o seu desenvolvimento. Ao apresentar o Sistema de Normalização Contabilística, os seus instrumentos e modelos, e explorar a realização de Demonstrações Financeiras, este curso proporcionará, a todos os e-formandos, não só a aquisição de novos conhecimentos, mas também o seu treino e aplicação.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Contabilidade

Módulo 2 – Informação financeira

Módulo 3 – Normalização Contabilística

Módulo 4 – Realização e Elaboração das Demonstrações Financeiras

Módulo 5 – Rácios

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender a Contabilidade como sistema de informação financeira.
- Conhecer os objetivos e necessidades da contabilidade.
- Saber quem são os principais utilizadores da informação financeira.
- Conhecer as bases de normalização contabilística em vigor.
- Conhecer as diversas demonstrações financeiras e saber avaliar, de modo fundamentado, o desempenho da empresa.
- Saber calcular e analisar diferentes rácios com vista à tomada de decisões.

Voltar à oferta formativa.



GESTÃO DE TESOURARIA (16H)

Ao longo deste curso são abordadas as bases para a gestão de tesouraria de uma organização, atividade essencial para garantir o curso normal das suas operações, evitando-se ruturas ao nível do pagamento de salários e fornecedores.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Conceitos Gerais

Módulo 2 – Equilíbrio Financeiro

Módulo 3 – Orçamentação de Tesouraria

Módulo 4 – Fontes de Financiamento

Módulo 5 – Gestão Orçamental: Estudo de caso

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os objetivos da Gestão de Tesouraria, e os elementos que compõem o Capital Corrente.
- Reconhecer os diferentes modelos do Balanço Funcional.
- Compreender o conceito de Tesouraria Líquida.
- Reconhecer a estrutura de um Orçamento de Tesouraria, bem como de um Plano de Financiamento.
- Conhecer os principais tipos de fontes de financiamento de curto prazo, bem como os de médio e longo prazo.

Voltar à oferta formativa.



ACOLHIMENTO E INTEGRAÇÃO NA EMPRESA (16H)

Este curso aborda a temática da socialização organizacional, processo fundamental à adaptação e integração de novos colaboradores numa organização.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Gestão de Recursos Humanos

Módulo 2 – Socialização e integração na organização

Módulo 3 – O Onboarding

Módulo 4 – Etapas do Onboarding

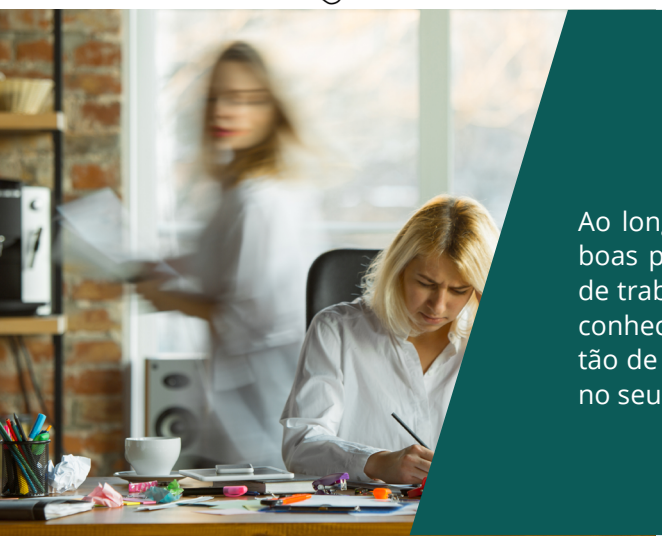
Módulo 5 – Instrumentos para apoio ao Onboarding

Módulo 6 - Programas de onboarding remoto

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer os aspetos fundamentais da gestão moderna de recursos humanos.
- Conhecer os processos base da gestão de recursos humanos.
- Reconhecer as componentes e os elementos que caracterizam a cultura de uma organização.
- Compreender o papel dos diferentes métodos de socialização no processo de integração de novos colaboradores numa organização.
- Conhecer os diferentes níveis de aplicação do Onboarding.
- Reconhecer a necessidade e importância de criar/recorrer a checklists para acompanhamento do processo de Onboarding.
- Desenvolver um manual de acolhimento e integração de novos colaboradores, de acordo com as necessidades e práticas da empresa que representa / integra.
- Compreender a organização de um processo remoto de Onboarding.

Voltar à oferta formativa.



GESTÃO DE CONFLITOS E STRESS NO TRABALHO (16H)

Ao longo deste curso exploram-se conceitos, técnicas, procedimentos e boas práticas fundamentais à gestão de conflitos e stress em ambiente de trabalho, pelo que os e-formandos terão oportunidade de aprofundar conhecimentos sobre esta temática e ainda testar os seus estilos de gestão de conflitos, bem como fazer uma (auto)verificação do nível de stress no seu ambiente de trabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Comunicação Interpessoal

Módulo 2 – O conflito

Módulo 3 – Gestão de conflitos

Módulo 4 – Processos de resolução de conflitos

Módulo 5 – O stress como risco profissional

Módulo 6 – Gestão do stress no trabalho

OBJETIVOS GERAIS

• Compreender e enunciar as consequências positivas e benefícios do conflito em contexto organizacional.

• Refletir sobre o seu estilo de gestão de conflitos e implicações desse no seu desempenho profissional e relação com os outros.

• Distinguir entre os principais processos de resolução de conflitos, selecionando os mais adequados para cada contexto e situação de conflito.

• Identificar os principais sintomas de stress, quer individuais como organizacionais.

• Implementar medidas de gestão do stress nos três níveis de prevenção (primária - ambiente de trabalho, secundária - trabalhador e terciária - consequências).

Voltar à oferta formativa.



GESTÃO E RETENÇÃO DE TALENTOS (16H)

Este curso aborda as bases do recrutamento/atração, gestão, retenção e desenvolvimento de talentos no seio de uma organização, com o intuito de contratar, manter e recompensar os melhores profissionais e, em última instância, contribuir para a satisfação dos colaboradores e produtividade e sucesso da empresa.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Gestão de Recursos Humanos

Módulo 2 – Gestão de Talentos

Módulo 3 – Atração de Talentos

Módulo 4 – Retenção de Talentos

Módulo 5 – Desenvolvimento de Talentos

Módulo 6 – Gestão da Formação

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os objetivos e características chave da Gestão de Recursos Humanos (GRH), no contexto atual.
- Reconhecer a importância da gestão estratégica de recursos humanos.
- Compreender a importância da gestão de talentos no seio da organização.
- Conhecer práticas da gestão de talentos.
- Conhecer as diferentes fases do processo de atração de talentos.
- Reconhecer os principais benefícios da retenção de talentos, quer do ponto de vista da empresa quer do colaborador.
- Conhecer práticas de retenção de talentos nas diferentes áreas de atuação.
- Reconhecer as principais formas de desenvolver talentos.
- Compreender a importância da formação profissional contínua dos colaboradores da organização.

Voltar à oferta formativa.



LIDERANÇA E MOTIVAÇÃO DE EQUIPAS (14H)

Ao longo deste curso serão apresentados os conceitos e teorias da motivação e liderança, como base para abordar a relação entre ambas e o seu papel nas organizações atuais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Motivação

Módulo 2 - Liderança

Módulo 3 - O papel do líder na organização

Módulo 4 - Trabalho em Equipa

Módulo 5 – Motivação e Liderança nas organizações

Módulo 6 – Comunicação nas Equipas de Trabalho

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer as necessidades e motivações dos colaboradores ou membros da equipa que lidera.
- Conhecer as principais teorias da motivação, em particular a teoria da hierarquia das necessidades de Maslow.
- Compreender o impacto da postura do líder, no comportamento dos seus subordinados.
- Conhecer as principais características de um líder, bem como as suas funções.
- Compreender a importância do feedback para o trabalho da equipa.
- Saber delegar tarefas pelos colaboradores.
- Conhecer as características de uma equipa e o papel do líder no seio desta.
- Reconhecer as vantagens e desvantagens do trabalho em equipa.
- Desenvolver estratégias motivadoras focadas nos diferentes membros da equipa e no objetivo da organização.
- Desenvolver estratégias para melhorar a forma como comunica com a sua equipa de trabalho.

Voltar à oferta formativa.



PRODUTIVIDADE E GESTÃO DO TEMPO (14H)

Este curso explora a temática do tempo, um recurso cada vez mais valorizado tanto no contexto profissional como pessoal.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Noção de tempo

Módulo 2 – Planeamento do tempo

Módulo 3 – Gestão do tempo

Módulo 4 – Produtividade

OBJETIVOS GERAIS

• Reconhecer os principais desperdiçadores do seu tempo e outros sintomas de má gestão do tempo.
• Compreender o modo como usa o tempo.
• Desenvolver um plano semanal com base em objetivos definidos de modo SMART e no estabelecimento de prioridades.
• Conhecer as principais técnicas de gestão do tempo.
• Refletir sobre o estilo (predominante) de organização e gestão do tempo.
• Compreender a relação entre uma boa gestão do tempo e a produtividade individual, e organizacional.

Voltar à oferta formativa.



COMUNICAÇÃO E FIDELIZAÇÃO DE CLIENTES (14H)

Ao longo deste curso serão exploradas as bases da comunicação, essenciais para uma comunicação eficaz e estabelecimento de relacionamentos com os clientes, bem como o papel do pós-venda na retenção e fidelização de clientes.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – As Bases da Comunicação

Módulo 2 – Comunicação e Relacionamento com Clientes

Módulo 3 – O pós-venda

Módulo 4 – Fidelização de clientes

Módulo 5 – Indicadores de desempenho e rentabilidade dos clientes

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer as bases do processo de comunicação.
- Reconhecer o seu nível de assertividade no relacionamento interpessoal.
- Compreender o papel da comunicação na interação com os outros, em particular com os clientes.
- Reconhecer o papel do pós-venda na retenção e fidelização de clientes.
- Desenvolver programas diferenciados de fidelização de clientes.
- Conhecer diferentes indicadores de desempenho da empresa.
- Analisar a rentabilidade dos seus clientes.

Voltar à oferta formativa.



ESTRATÉGIA E PLANEAMENTO EM MARKETING DIGITAL (16H)

Ao longo deste curso aborda-se o panorama geral sobre o Marketing Digital, o seu conceito e principais ferramentas.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Conceito e Evolução do Marketing

Módulo 2 – Marketing Digital

Módulo 3 – Construção de uma Presença Digital

Módulo 4 – Análise Estratégica em Marketing Digital

Módulo 5 – Métricas e Análise de Resultados

OBJETIVOS GERAIS

• Reconhecer o papel do marketing como ação estratégica empresarial, nomeadamente no atual contexto fortemente digital e global.
• Compreender a importância do Marketing Digital como ferramenta indispensável e de alavancagem do seu negócio.
• Reconhecer a importância de construir uma presença digital forte e estruturada.
• Reconhecer a importância dos modelos de análise da estratégia da empresa.
• Conhecer as principais métricas de reporting, de forma a rever e corrigir, atempadamente e se necessário, a estratégia de Marketing Digital implementada pela empresa.

Voltar à oferta formativa.

NOVO



MARKETING DE CONTEÚDO (14H)

Este curso aborda os conceitos fundamentais de Marketing Digital e Marketing de Conteúdo, com o intuito de explorar posteriormente as bases para a implementação de uma estratégia de marketing, assim como a criação de conteúdos digitais e a sua otimização, sem esquecer de apresentar os principais indicadores e métricas de análise.

Perspetiva-se, assim, a aquisição de conhecimentos com vista à implementação de uma estratégia de marketing de conteúdo, bem como à criação e publicação de conteúdos digitais na página ou redes sociais de uma Marca ou negócio.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – *Overview* (*Start*)

Módulo 2 – A criação de uma estratégia (*Thinking*)

Módulo 3 – A criação de conteúdos (*Writing*)

Módulo 4 – Otimização de Conteúdos para SEO (*Improve*)

Módulo 5 – Principais indicadores (KPI) e métricas (*Analyse*)

OBJETIVOS GERAIS

• Compreender a relação entre Marketing Digital e Marketing de Conteúdo, bem como o perfil do consumidor atual
• Planear a implementação de uma estratégia de Marketing de Conteúdo, com base numa Análise SWOT
• Conhecer as bases para desenvolver conteúdos para as redes sociais e ambientes digitais
• Conhecer o processo de otimização de conteúdos para SEO (Search Engine Optimization)
• Reconhecer e calcular indicadores e métricas de gestão para ambientes digitais

Voltar à oferta formativa.



VENDAS E NOVOS CLIENTES (14H)

No decurso deste curso serão abordadas temáticas subordinadas ao processo de vendas, estrutura da equipa comercial, técnicas de prospeção de clientes e ainda contacto com potenciais clientes, com o intuito de preparar e desenvolver competências fundamentais ao desempenho do profissional de vendas, também designado por consultor comercial.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Vendas

Módulo 2 – O Departamento Comercial

Módulo 3 – Gestão de Leads

Módulo 4 – Walk-In

Módulo 5 – Fechar uma venda

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer diferentes modelos e técnicas de vendas.
- Reconhecer a importância do departamento comercial de uma empresa.
- Conhecer os procedimentos subjacentes à gestão de leads.
- Reconhecer as principais técnicas de prospeção de clientes.
- Conhecer diferentes técnicas de apresentação e demonstração de produtos/serviços.
- Saber lidar com as diferentes objeções dos clientes.
- Conhecer os diferentes tipos de fecho de uma venda.

Voltar à oferta formativa.



ERGONOMIA E MOVIMENTAÇÃO DE CARGAS (12H)

Este curso aborda as bases da ergonomia, movimentação manual de cargas e, ainda, ginástica laboral. Pretende-se, assim, que os formandos adquiram conhecimentos nestas temáticas e venham a desenvolver técnicas e procedimentos de prevenção ajustados ao seu desempenho profissional, em contexto de trabalho.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Ergonomia

Módulo 2 – Movimentação manual de cargas

Módulo 3 – Lesões Músculo-Esqueléticas

Módulo 4 – Ginástica Laboral

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender o significado de ergonomia e saber adotar posturas corretas.
- Identificar os riscos associados à movimentação manual de cargas.
- Reconhecer os benefícios da ginástica laboral.
- Conhecer técnicas de prevenção e saber aplicá-las.

Voltar à oferta formativa.



HIGIENE E SEGURANÇA ALIMENTAR (12H)

Este curso aborda as bases de implementação de um sistema de segurança alimentar, nomeadamente o Sistema HACCP. Assim, pretende-se que os e-formandos desenvolvam conhecimentos de segurança alimentar, em termos de legislação em vigor, bem como da identificação (e posterior análise) dos potenciais perigos que podem comprometer a saúde pública e os géneros alimentícios, mas também sensibilizá-los para a importância das boas práticas de higiene, seja do pessoal que manipula os alimentos seja das instalações, equipamentos e utensílios utilizados no processo de produção.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Legislação Alimentar

Módulo 2 – Microbiologia

Módulo 3 – Higiene Alimentar

Módulo 4 – Segurança Alimentar

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os diplomas legais, comunitários e nacionais, em matéria de segurança alimentar.
- Desenvolver conhecimentos de microbiologia.
- Reconhecer os micro-organismos a ter em atenção no que diz respeito à segurança e higiene alimentar.
- Compreender a importância das boas práticas de higiene pessoal, na manutenção de boas condições sanitárias dos alimentos.
- Conhecer as bases do Sistema HACCP, nomeadamente pré-requisitos, princípios e etapas de implementação.

Voltar à oferta formativa.



SEGURANÇA E SAÚDE NO TRABALHO (16H)

Ao longo deste curso serão abordadas diferentes temáticas chave no que diz respeito à promoção e prevenção da Segurança e Saúde no Trabalho (SST), contribuindo assim para a aquisição e/ou aprofundamento de conhecimentos, bem como para a sensibilização dos e-formandos nesta matéria.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Enquadramento legal de SST

Módulo 2 – Prevenção de Riscos Profissionais

Módulo 3 – Acidentes de Trabalhol

Módulo 4 – Doenças Profissionais

Módulo 5 – Atuação em caso de emergência

Módulo 6 – Sinalização de segurança e de emergência

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer os principais documentos legais de SST.
- Conhecer os princípios gerais de prevenção de riscos profissionais.
- Refletir sobre a problemática dos acidentes de trabalho.
- Conhecer os procedimentos subjacentes ao diagnóstico de doença profissional.
- Conhecer os diferentes procedimentos de atuação em situações de emergência.
- Reconhecer a sinalização de segurança e de emergência.

Voltar à oferta formativa.



FOLHA DE CÁLCULO DO MSEXCEL® (INICIAÇÃO) (14H)

Este curso procura explorar as principais, e mais básicas, funcionalidades da folha de cálculo do MsExcel®, proporcionando aos e-formandos a oportunidade de desenvolver competências na criação e formatação de tabelas de dados, bem como execução de cálculos, mais ou menos complexos, com recurso a fórmulas e/ou funções.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Microsoft Office Excel®

Módulo 2 – Operações básicas com o Excel®

Módulo 3 – Formatação de dados e células

Módulo 4 – Fórmulas e Referências

Módulo 5 – Funções

Módulo 6 – Gráficos

Módulo 7 – Impressão

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer o ambiente de trabalho Excel®, nomeadamente o Friso e respetivos separadores.
- Reconhecer os diferentes procedimentos de selecionar, inserir e eliminar células, linhas e colunas, bem como para copiar, colar e mover células.
- Conhecer os principais tipos de dados suportados pelo Excel® e as diferentes formas de introdução destes.
- Conhecer os diferentes formatos para os dados de uma tabela.
- Saber formatar uma tabela no Excel®.
- Saber criar fórmulas no Excel®.
- Conhecer a diferença entre referências relativas, absolutas e mistas.
- Conhecer os procedimentos para criar fórmulas de cálculo, quer manualmente, quer com recurso a funções predefinidas do Excel®.
- Saber inserir gráficos a partir de dados de uma tabela.
- Conhecer os procedimentos para imprimir uma folha de cálculo.

Voltar à oferta formativa.



PROCESSAMENTO DE TEXTO COM MSWORD® (INICIAÇÃO) (14H)

Este curso foca-se nas funcionalidades básicas de edição e formatação de texto, bem como de configuração de páginas no Microsoft Office Word®, com o intuito de aperfeiçoar os conhecimentos dos e-formandos no processamento eficaz de texto e na elaboração de documentos visualmente apelativos, estruturados e profissionais.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Edição e formatação de documentos com o Word®

Módulo 2 - Inserção de objetos num documento Word®

Módulo 3 - Configuração das páginas de um documento

Módulo 4 – Outras configurações de documentos

Módulo 5 – Criação de Listas de Correio ou Impressão em Série

Módulo 6 – Visualização e Impressão de documentos

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer o ambiente de trabalho do Microsoft Office Word® e os separadores disponíveis no friso.
- Conhecer os procedimentos básicos de edição e formatação de texto num documento Word®.
- Conhecer os procedimentos para inserção e formatação de objetos num documento Word®.
- Reconhecer a utilidade/ aplicação das funcionalidades de configuração de páginas.
- Conhecer os procedimentos para criar diferentes índices num documento Word®.
- Reconhecer o papel da funcionalidade Comentários no trabalho em equipa.
- Conhecer os procedimentos para criar documentos para impressão em série.
- Conhecer os diferentes modos de visualização do documento e opções de impressão.

Voltar à oferta formativa.

NOVO



SUSTENTABILIDADE E ESG: CONTEXTUALIZAÇÃO E IMPLICAÇÕES ESTRATÉGICAS PARA AS EMPRESAS (12H)

Este curso tem como propósito fazer uma contextualização da temática e abordar, de uma forma mais conceptual, as questões estratégicas e da Governança, e as suas implicações para as empresas.

É composto por 10 horas assíncronas (de estudo autónomo e realização de atividades interativas), com suporte permanente do formador, complementadas com 2 sessões síncronas de 1h cada (para análise mais detalhada dos conteúdos dos módulos 1 e 2).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Enquadramento e Implicações para as Empresas

Módulo 2 – Diagnóstico estratégico em Sustentabilidade, Estratégia e *Reporting*

Módulo 3 – Governança

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer o enquadramento legal no âmbito da temática, bem como as implicações para as empresas.
- Identificar as etapas para a implementação da estratégia e reporte ESG.
- Reconhecer a importância da governação da sociedade numa abordagem ESG.

Voltar à oferta formativa.

NOVO



ESTRATÉGIAS DE SUSTENTABILIDADE: DO DIAGNÓSTICO AO REPORTE – CASOS PRÁTICOS (10H)

Este curso pretende explorar as estratégias de Sustentabilidade e ESG a ter em consideração pelas empresas, desde o diagnóstico ao reporte, culminando com a apresentação de casos práticos (resolvidos), com base em diferentes setores de atividade.

É composto por 8 horas assíncronas (de estudo autónomo e realização de atividades inte-rativas), com suporte permanente do formador, complemen-tadas com 2 sessões síncronas de 1h cada (para apresentação e análise dos casos práticos).

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 - Análise Estratégica em Sustentabilidade

Módulo 2 - Elaboração de uma Estratégia de Sustentabilidade

Módulo 3 - Reporte de Sustentabilidade

Como pré-requisito, recomenda-se a frequência do curso Sustentabilidade e ESG: Contextualização e implicações estratégicas para as empresas (12h), que aborda esta te-mática de modo mais conceptual, preparando os formandos para uma exploração mais aprofundada das temáticas em questão.

OBJETIVOS GERAIS

• Aquisição de conhecimentos técnico-práticos, relativos ao diagnóstico e definição de uma estratégia de sus-tentabilidade, bem como à elaboração do relatório anual de sustentabilidade, de acordo com a legislação da UE aplicável e os standards do mercado nesta área.

FORMAÇÃO DE ESPECIALIZAÇÃO

Tecnologias de Informação



Plataformas de e-Commerce

Iniciação ao Wordpress.org - 12H
10h síncronas + 2h assíncronas

Loja online com Wordpress e plugin Woocommerce - 14H
11h síncronas + 3h assíncronas

Sistemas de reservas de alojamento (com Hotel Booking Lite) - 14H
11h síncronas + 3h assíncronas

Inteligência Artificial

Inteligência Artificial - 10H
6h síncronas + 4h assíncronas

Sustentabilidade e ESG



Jornada para a Sustentabilidade

Implementação da Jornada para a Sustentabilidade nas PME - 12H
4,5h síncronas + 7,5h assíncronas

Elaboração do diagnóstico, estratégia e reporte da própria empresa (com recurso à plataforma PME +Sustentável) - 12H NOVO
4,5h síncronas + 7,5h assíncronas

Voltar à oferta formativa.



INICIAÇÃO AO WORDPRESS.ORG (12H)

Este curso visa a aquisição de competências com vista à criação e configuração de um site institucional de uma Organização no Wordpress.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Infraestrutura de hospedagem

Módulo 2 – Configuração do Wordpress

Módulo 3 – Criação de um site com design profissional

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer os requisitos iniciais para registo de domínio e instalação do Wordpress.org.
- Conhecer os procedimentos de configuração da plataforma.
- Criar a estrutura do site e melhorar o seu layout.
- Construir um site com design profissional.

Voltar à oferta formativa.



LOJA ONLINE COM WORDPRESS (E PLUGIN WOOCOMMERCE) (14H)

Este curso visa a aquisição de competências para a criação e configuração de uma loja de Comércio Eletrónico numa plataforma específica, nomeadamente o Wordpress com o plugin Woocommerce.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Infraestrutura de hospedagem

Módulo 2 – Configuração do Wordpress com o plugin Woocommerce

Módulo 3 – Criação de uma loja com layout profissional

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer os requisitos iniciais para registo de domínio e instalação do Wordpress.
- Reconhecer os procedimentos de configuração da plataforma.
- Saber inserir produtos físicos no Woocommerce.
- Saber melhorar o layout da loja.
- Saber construir uma loja personalizada com design profissional.

Voltar à oferta formativa.



SISTEMAS DE RESERVAS DE ALOJAMENTO (COM PLUGIN HOTEL BOOKING LITE) (14H)

Este curso visa a aquisição de competências para a criação e configuração de um sistema de reservas de alojamento no Wordpress.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Infraestrutura de hospedagem

Módulo 2 – Introdução ao plugin Hotel Booking Lite

Módulo 3 – Criação do layout

Módulo 4 – Sistemas Integrados de Qualidade, Ambiente e Segurança

OBJETIVOS GERAIS

- Reconhecer os requisitos iniciais para registo de domínio e instalação do Wordpress.org.
- Conhecer os procedimentos de configuração da plataforma.
- Inserir ofertas de alojamento.
- Construir um site de reservas de alojamento com design profissional.

Voltar à oferta formativa.



INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL (10H)

Este curso visa a aquisição de competências com vista à identificação e uso apropriado de Sistemas de Informação baseados em IA para aumentar a produtividade dos processos de negócio.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Introdução à IA

Módulo 2 – Caso de Uso da IA

Módulo 3 – Sistemas de Informação baseados em IA (SIbIA)

Módulo 4 - Ferramentas IA

OBJETIVOS GERAIS

- Compreender os conceitos fundamentais inerentes à Inteligência Artificial (IA).
- Analisar Casos de Uso da IA.
- Identificar os Sistemas de Informação baseados em IA para aumentar a produtividade dos processos de negócio.
- Usar apropriadamente os conceitos da engenharia de comandos para retirar das Ferramentas IA todo o seu valor potencial.

Voltar à oferta formativa.



IMPLEMENTAÇÃO DA JORNADA PARA A SUSTENTABILIDADE NAS PME (12H)

O curso Implementação da Jornada para a Sustentabilidade nas PMEs explora toda a contextualização da temática e inclui casos práticos resolvidos.

Esta formação, de carácter mais conceptual, é composta por 3 sessões de live-training (4,5h síncronas - 100% online) e componente de estudo autónomo, realização de atividades interativas e avaliação final (7,5h assíncronas), a partir da plataforma FórumPME.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Enquadramento e Implicações para as Empresas

Módulo 2 – Diagnóstico estratégico em Sustentabilidade, Estratégia e *Reporting*

Módulo 3 – Governança

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer o enquadramento legal no âmbito da temática, bem como as implicações para as empresas;
- Reconhecer os procedimentos para a implementação da Jornada para a Sustentabilidade;
- Reconhecer as áreas abordadas pelo ESG.

Voltar à oferta formativa.

NOVO



ELABORAÇÃO DO DIAGNÓSTICO, ESTRATÉGIA E REPORTE DA PRÓPRIA EMPRESA (COM RECURSO À PLATAFORMA PME +SUSTENTÁVEL) (12H)

Esta formação com uma vertente prática (de experimentação e aplicação dos conhecimentos adquiridos), tem como objetivo a aquisição de conhecimentos técnico-práticos, relativos ao diagnóstico e definição de uma estratégia de sustentabilidade, bem como à elaboração do relatório anual de sustentabilidade, de acordo com a legislação da UE aplicável e os standards do mercado nesta área.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – Análise Estratégica em Sustentabilidade

Módulo 2 – Formulação da Estratégia

Módulo 3 – Reporte de Sustentabilidade

OBJETIVOS GERAIS

- Conhecer a legislação em vigor e standards do mercado na área de atividade da empresa;
- Reconhecer os procedimentos para o diagnóstico e definição de uma estratégia de sustentabilidade na empresa;
- Analisar casos práticos fictícios focados em diferentes setores de atividade e aplicar os conhecimentos adquiridos na formulação da estratégia da própria entidade;
- Proceder à elaboração de um relatório anual de sustentabilidade, com base num modelo de reporte ESG.

Certificação DGERT

A SCORING, detentora da marca FórumPME, é uma entidade formadora certificada pela DGERT (certificado nº 4566/2023), nas seguintes áreas de formação:

090 - Desenvolvimento Pessoal

341 - Comércio

342 - Marketing e Publicidade

345 - Gestão e Administração

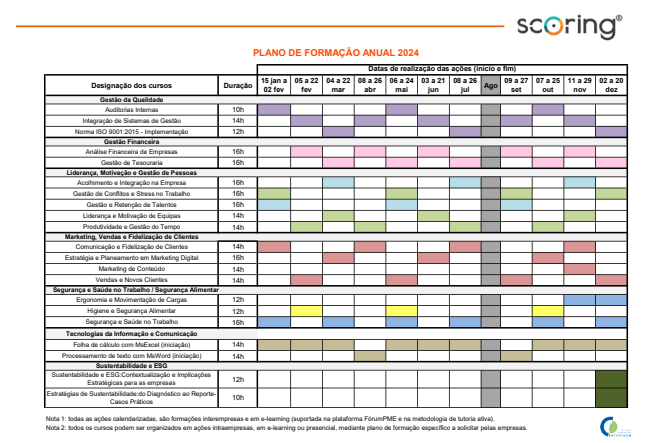
347 - Enquadramento na organização/empresa

482 - Informática na ótica do utilizador

541 - Indústrias Alimentares

862 - Segurança e Higiene no Trabalho

PLANO DE FORMAÇÃO ANUAL 2024



scoring®

PLANO DE FORMAÇÃO ANUAL 2024

Designação dos cursos	Duração	Datas de realização das ações (início e fim)											
		15 jan a 02 fev	05 a 22 fev	04 a 22 mar	08 a 26 abr	06 a 24 mai	03 a 21 jun	08 a 26 jul	Ago	09 a 27 set	07 a 25 out	11 a 29 nov	02 a 20 dez
Gestão da Qualidade													
Auditorias Internas	10h												
Integração de Sistemas de Gestão	14h												
Norma ISO 9001:2015 - Implementação	12h												
Gestão Financeira													
Análise Financeira de Empresas	16h												
Gestão de Tesouraria	16h												
Liderança, Motivação e Gestão de Pessoas													
Acolhimento e Integração na Empresa	16h												
Gestão de Conflitos e Stress no Trabalho	16h												
Gestão e Retenção de Talentos	16h												
Liderança e Motivação de Equipas	14h												
Produtividade e Gestão do Tempo	14h												
Marketing, Vendas e Fidelização de Clientes													
Comunicação e Fidelização de Clientes	14h												
Estratégia e Planeamento em Marketing Digital	16h												
Marketing de Conteúdo	14h												
Vendas e Novos Clientes	14h												
Segurança e Saúde no Trabalho / Segurança Alimentar													
Ergonomia e Movimentação de Cargas	12h												
Higiene e Segurança Alimentar	12h												
Segurança e Saúde no Trabalho	16h												
Tecnologias da Informação e Comunicação													
Folha de cálculo com MsExcel (iniciação)	14h												
Processamento de texto com MsWord (iniciação)	14h												
Sustentabilidade e ESG													
Sustentabilidade e ESG:Contextualização e Implicações Estratégicas para as empresas	12h												
Estratégias de Sustentabilidade do Diagnóstico ao Reporte: Casos Práticos	10h												

Nota 1: todas as ações calendarizadas, são formações interempresas e em e-learning (suportada na plataforma FórumPME e na metodologia de tutoria ativa).
Nota 2: todos os cursos podem ser organizados em ações intraempresas, em e-learning ou presencial, mediante plano de formação específico a solicitar pelas empresas.

Ver Plano

SOLICITAR PROPOSTA



Fale connosco

Email:
formacao@scoring.pt

Contacto telefónico:
(+351) 937 989 452