



# Catálogo de Formação

[grow.estrategor.pt](http://grow.estrategor.pt)

**GROW**

ACADEMIA  
**grow**  
BY ESTRATEGOR

# ÍNDICE

---

<b>3</b>	<b>Quem somos</b>
<b>4</b>	<b>Metodologia</b>
<b>5</b>	<b>Quem nos referencia</b>
<b>6</b>	<b>Academia Grow</b>
<b>7</b>	<b>Soluções de formação</b>
<b>8</b>	Formação Inter-empresas
<b>8</b>	Formação Intra-empresas
<b>8</b>	Formação One-to-one
<b>9</b>	Learning Skills Workshop
<b>10</b>	<b>Points of You</b>
<b>11</b>	<b>Mindfulness e a performance organizacional</b>
<b>12</b>	<b>E-Learning</b>
<b>13</b>	<b>Team Building e Eventos Corporativos</b>
<b>14</b>	<b>Assessment</b>
<b>15</b>	<b>Coaching</b>
<b>16</b>	<b>Areas de Formação</b>
<b>17</b>	Gestão de Talentos e Soft Skills
<b>19</b>	Linguas estrangeiras
<b>20</b>	Vendas e logistica
<b>21</b>	Marketing e publicidade
<b>22</b>	Gestão e administração
<b>23</b>	Qualidade
<b>24</b>	Informática
<b>25</b>	Lean e Processos Produtivos
<b>26</b>	Segurança Alimentar
<b>27</b>	Hotelaria e restauração
<b>28</b>	Ambiente
<b>29</b>	Segurança e Saúde no Trabalho
<b>30</b>	Metalurgia e Metalomecânica
<b>31</b>	<b>Aluguer de sala de formação</b>
<b>32</b>	<b>Outros serviços</b>

# QUEM SOMOS

---

A Estrategor apresenta a **Academia de Formação Grow**, que tem como missão formar e desenvolver o capital humano das organizações, com base em metodologias de formação inovadoras.

Criando respostas à sua medida, a Grow aposta no desenvolvimento de RH, tendo como principal objetivo a promoção da auto-reflexão e tomada de consciência, possibilitando assim, o crescimento profissional e pessoal dos que participam nos nossos programas.



*“Só há uma coisa pior que formar colaboradores e eles partirem...  
é não os formar e eles permanecerem”*

Henry Ford.

# METODOLOGIA

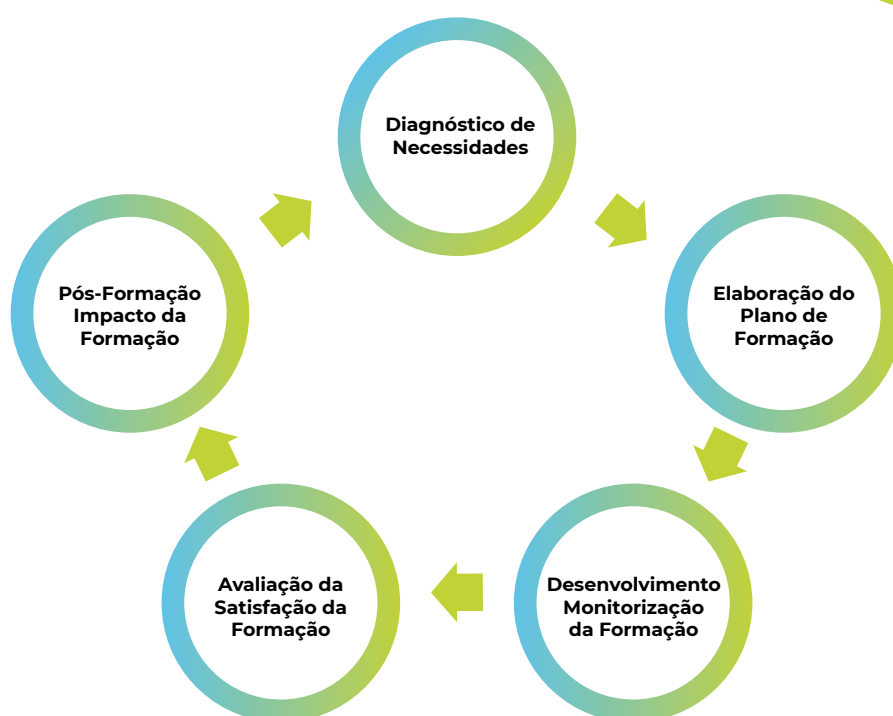
---

A Grow dinamiza programas formativos vivenciais, os quais permitem que todos os que dele participem, cresçam em valor, autenticidade e poder pessoal.

Apostando na aprendizagem dinâmica, trabalham-se as competências de uma forma lúdica em que a motivação e o comprometimento são as bases que permitem que cada elemento do grupo realize no seu seio, o seu próprio processo individual.

Defendemos também que para projetos nas áreas de Liderança e Desenvolvimento Pessoal, a aplicação de ferramentas de Assessment e, ou, acompanhamento através de programas de Coaching, potenciam a eficácia do desenvolvimento de competências e mudanças de comportamento.

Os nossos programas dirigem-se a todos os profissionais que pretendam desenvolver as suas competências nas áreas referenciadas.



# QUEM NOS REFERENCIA

---



{entre outros}

Tem como missão formar e desenvolver o Capital Humano das organizações, com base em metodologias inovadoras.

## SOLUÇÕES DE FORMAÇÃO

- › Formação Inter-empresas
  - › One-to-one Training
- › Learning Skills Workshops
- › Intra-enterprise Training
  - › Team Building & corporate events

## ASSESSMENT

- › DISC
- › IC - Identity Compass
- › EQ - Quociente Emocional
  - › Multirater 360°

## COACHING

- › Personal Coaching
- › Executive Coaching
  - › Team Coaching
  - › Peer Coaching





# SOLUÇÕES DE FORMAÇÃO

---

Desenvolvemos programas estruturados e ajustados à **realidade concreta de cada empresa**, acrescentando valor aos percursos profissionais dos seus colaboradores



## Formação Inter-empresas

Ações de formação **abertas ao mercado em geral** e com calendarização pré-definida. Disponibilizamos um conjunto de ações de formação em diversas áreas, suportadas numa metodologia ativa, fomentando a partilha e troca de experiências entre os participantes.

## Formação Intra-empresas

As nossas soluções de **formação intraempresas**, são desenhadas à medida das necessidades específicas de cada cliente, tendo em conta a sua cultura, estratégia e desafios.

Os nossos percursos formativos são ajustados à realidade organizacional e ao perfil dos colaboradores do Cliente, sendo projetados para permitir o alinhamento dos objetivos pessoais com os organizacionais, potenciando o desenvolvimento de competências com vista à obtenção de resultados. Desenhamos **soluções à medida** ou programas standard para cada cliente.



(c) Grow

## Formação One-to-one

Os **programas de formação são ministrados individualmente**, permitindo a customização dos conteúdos programáticos às necessidades de cada participante. As datas, horários, local de realização e duração são também definidos caso a caso. Poderemos criar o programa que responda às suas necessidades ou trabalhar individualmente os programas disponíveis na **formação interempresas**.



## Learning Skills Whorkshops

Com objetivos de aprendizagem concretos e focalizados, os **Learning skills workshops** são concetualizados para trabalhar competências específicas. Seguindo o conceito de “**Learning By Doing**”, promovem o desenvolvimento através de atividades experienciais com aplicabilidade imediata.

*Enquanto fazemos, praticamos, executamos, estamos a aprender.*

**Time Management**

**Team Motivation**

**Communication Skills**

**Líder-Coach**

**Stress Management**

**Feedback & Feedforward**

**Presentation Skills**

**Leading the chance**

**Critical Thinking**

**Team Work**

**Decision Making**

**Mindfulness**

**NOVO**

**Creative Problem Solving**

**Points Of You**

**NOVO**

As ferramentas Points of You® podem ser utilizadas em contexto de workshop de grupo, mas também em sessões de coaching individuais. São facilmente adaptáveis a qualquer tema que a empresa ou o indivíduo queira desenvolver.

Os workshops desenrolam-se através de variadíssimas dinâmicas com os jogos e exercícios de partilha, seguindo, de forma descontraída, mas ao mesmo tempo profunda, as várias etapas desta metodologia



## Principais Benefícios dos Workshops Points of You®:

- Estimular a criatividade / Pensar “Out of the Box”
- Ir mais longe em determinadas questões significativas, examinando-as de novos ângulos e pontos de vista diferentes daqueles que já conhecemos
- Facilitar o processo de autoconsciência
- Trabalhar o “inesperado” de forma positiva
- Criação de elos mais fortes entre as Equipas e os Colaboradores
- Motivar de forma divertida
- Criar novos objetivos e definir ações claras para o futuro

# MINDFULNESS E A PERFORMANCE ORGANIZACIONAL



As nossas ações oferecem a oportunidade de descobrir o que é Mindfulness, bem como os “porquês” e os “como” de praticar Mindfulness, com recurso a exercícios que são facilmente aplicáveis na rotina diária dos colaboradores. Fornecem ferramentas e estratégias práticas para promover a excelência organizacional e a eficácia do dia-a-dia do local de trabalho, alinhando com o equilíbrio pessoal e familiar.

São abordados temas como: Empatia; Escuta Ativa; Autoconsciência; Autorregulação das Emoções; Gestão de stress e ansiedade, Compaixão e Resiliência.

Os participantes experimentam por si mesmos as práticas Mindful, percebendo o seu valor para o desempenho máximo no local de trabalho, equilíbrio com a vida familiar e desenvolvimento pessoal.

## FORMATOS:



# E-Learning

---

Continuamos a apostar em **soluções formativas** ajustadas à realidade concreta de cada pessoa ou organização. Procuramos potenciar o desenvolvimento pessoal e profissional de cada um, recorrendo a soluções capazes de tornar o processo **de aprendizagem mais simples**.

**Desenhamos soluções de e-learning à medida** das necessidades específicas de cada cliente.

Consulte os nossos cursos de e-learning:  
<https://grow.estrategor.pt/>





# Team Building e Eventos Corporativos

---

Para cada projeto desenhamos um plano de atividades, suportado numa **pedagogia prática**, com formato e dinâmicas definidos em função dos objetivos a alcançar e características das equipas a envolver.

Os programas de **Team Building** potenciam o desenvolvimento das capacidades e competências dos participantes.

**Os nossos programas de Team Building podem ser desenvolvidos em contexto Indoor ou Outdoor.**



# Assessment

---

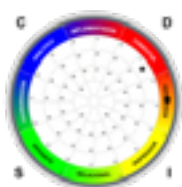
Apoiamos os nossos Clientes no planeamento e implementação de **Soluções de Assessment** personalizadas e adaptadas às suas necessidades e objetivos.

Conhecer as competências comportamentais dos seus colaboradores possibilita às empresas o desenvolvimento de estratégias para maximizar o seu potencial e alcançar melhores níveis de **produtividade** e **competitividade**.

## Vantagens do Assessment

- Apoio na tomada de decisão em processos de recrutamento
- Promove o autoconhecimento
- Identifica os pontos fortes e áreas de melhoria do colaborador
- Orienta para programas de formação ou coaching
- Identifica e retém talentos
- Melhora o desempenho
- Aumenta a produtividade e motivação
- Alinha os RH com os valores e estratégia das empresas

## Ferramentas



DISC



IC – Identity Compass



Quociente Emocional



Multirater 360.

**Em função do objetivo que cada Cliente pretende alcançar selecionamos as ferramentas e/ou técnicas de assessment.**



# Coaching

O objetivo do **Coaching** é desbloquear o verdadeiro potencial do indivíduo através de um processo de facilitação que promove o conhecimento de si mesmo.



## Desenvolvemos programas de:

- › **Personal** Coaching
- › **Executive** Coaching
- › **Team** Coaching
- › **Peer Coaching**

## Principais benefícios:

- Autoconhecimento e autodesenvolvimento
- Autoconsciência e autoestima
- Maior clareza na definição de objetivos
- Quebra de crenças limitadoras
- Equilíbrio e inteligência emocional
- Redução de stress e ansiedade
- Melhoria na comunicação e relacionamento interpessoal
- Evolução e melhoria contínua
- Aumento da flexibilidade e adaptação à mudança

## Integramos o Coaching em programas de desenvolvimento

# ÁREAS DE FORMAÇÃO

---

A **Grow** dinamiza programas formativos, os quais permitem a todos os que dele participem, cresçam em valor, autenticidade e poder pessoal.

Apostando na aprendizagem dinâmica, trabalham-se as competências de uma forma lúdica em que a motivação e o comprometimento são as bases que permitem que cada elemento do grupo realize no seu seio, o seu próprio processo individual.



# Gestão de Talentos e Soft Skills

---

Coaching

---

Coaching em Liderança e Gestão de Equipas

---

A Comunicação Eficaz

---

Gestão do Tempo com Mindfulness

---

Liderança com Mindfulness

---

Promover as Capacidades de Atenção e Foco

---

Gestão de Conflitos

---

Inteligência Emocional e Resiliência

---

A Melhoria do Desempenho pela Assertividade

---

Comportamento Individual Interpessoal no Seio da Organização

---

Gestão do Stress

---

Six Thinking Hats

---

Lean Thinking aplicado à liderança de equipas

---

Design Thinking

---

Self Management

---

Relationship Management

---

# Gestão de Talentos e Soft Skills

---

Falar em Público

---

Apresentações com Impacto

---

Condução de Reuniões

---

Vencer em Equipa

---

Liderar, Motivar e Gerir Conflitos nas Equipas

---

Criatividade e Inovação na Gestão de Equipas

---

Marketing Pessoal - Networking

---

LGP – Língua Gestual Portuguesa

---

Auto-motivação

---

Autonomia e influência

---

Atitude Mental Positiva

---

Ferramentas da PNL Aplicadas à Melhoria da Eficácia Pessoal

---

Competências Chave para Potenciar Resultados

---

Relacionamento Interpessoal e Eneagrama

---

# Línguas Estrangeiras

---

Inglês Comercial

---

Inglês Iniciação

---

Inglês Avançado

---

Francês Comercial

---

Francês Iniciação

---

Francês Avançado

---

Alemão Comercial

---

Espanhol Comercial

---

# Vendas e Logística

---

Coaching Aplicado às Vendas

---

Formação de Chefes de Vendas e Coordenadores de Equipa

---

A Arte de Vender com Valor Acrescentado

---

Liderança e Equipas de Alto Rendimento

---

Técnicas de Atendimento e Comunicação

---

CRISE - Crie Resultados Investindo num Serviço de Excelência

---

Comunicação Escrita

---

Técnicas de Venda e Negociação

---

Gestão de Compras

---

Gestão de Stocks

---

Logística

---

Controlo do Processo de Expedição

---

Atendimento de Excelência

---

Neuro Estratégia para Alavancar Vendas

---

Incoterms 2010

---

Técnicas de Prospeção Comercial

---

Técnicas de Merchandising

---



# Marketing e Publicidade

---

Estratégias de Marketing

---

Marketing Digital & Gestão de Redes Sociais

---

Marketing e Vendas em Mercados Internacionais

---

Feiras Internacionais – Planeamento e Participação

---

Comércio Eletrónico e E-business

---

Internet como Estratégia de Marketing

---

Plano de Marketing

---

Publicidade e Promoção

---

Marketing Mix

---

Database Marketing

---

E-marketing

---

Meios de Comunicação Digital

---

Gestão de Conteúdos Digitais

---

Design Gráfico

---

# Gestão e Administração

---

O Papel dos Recursos Humanos no Sucesso Estratégico

---

Sustentável

---

Ética e Responsabilidade Social nas Organizações

---

Finanças para Não Financeiros

---

O Plano de Internacionalização

---

Gestão da Inovação

---

Comércio Internacional

---

Controlo de Gestão

---

Código dos Contratos Públicos

---

Gestão de Contratos

---

Regulamento Geral Proteção de Dados - RGPD

---

Legislação Laboral

---

Assistente Administrativo e Assessoria

---

# Qualidade

---

Sistemas de Gestão da Qualidade

---

Sensibilização para a Qualidade

---

Sistema de Gestão da Investigação, Desenvolvimento e Inovação (IDI)

---

Sistema de Gestão da Responsabilidade Social

---

O Sistema de Gestão Integrado

---

Ferramentas Básicas de Qualidade

---

Auditorias Internas

---

A Nova Versão da ISO 19011

---

Auditorias a Sistemas de Gestão – NP EN ISO 19011

---

Controlo da Conformidade Legal em Sistemas de Gestão

---

Sistema de Gestão de Dispositivos Médicos ISO 13485

---

A ISO 14971 – Risk management of Medical Devices

---

Controlo do Processo Produtivo

---

A Norma IATF 16949:2016

---

Migração para a EN ISO 45001 – Saúde e Segurança do Trabalho

---

GD&T - Toleranciamento Dimensional e Geométrico

---

ISO 50001 – Certificação de Sistemas de Gestão de Energia

---

ISO 14001 - Gestão da Qualidade Ambiental

---

# Informática

---

Escritório Eletrónico

---

Processador de Texto – Avançado

---

Folha de Cálculo – Iniciação

---

Folha de Cálculo – Avançado

---

Apresentação Gráfica

---

Autocad

---

Illustrator

---

Indesign

---

Photoshop

---

# Lean e Processos Produtivos

---

Kaizen – Melhoria Contínua

---

Os 5 S´s e a Gestão Visual

---

SMED – Mudança Rápida de Ferramentas

---

Identificar e Eliminar o MUDA

---

Lean Manufacturing

---

Sensibilização Lean

---

SPC – Controlo Estatístico do Processo

---

Metrologia

---

Problem Solving

---

FMEA – Failure Mode and Effects Analysis

---

Poka Yoke

---

VSM - Value Stream Mapping

---

TPM - Total Productive Maintenance

---

Advanced Product Quality Planning (APQP/PPAP)

---

Análise dos Sistemas de Medição

---

BPM - Business Process Management

---

Lean Layouts

---

Resolução de Problemas

---

KVP Management

---

# Segurança Alimentar

---

Sistema de Gestão da Segurança Alimentar NP EN ISO 22000

---

Interligação entre os Referenciais ISO 22000, BRC e IFS

---

FSSC 22000 versão 5

---

HACCP – Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controlo

---

Avaliação da Conformidade Legal na Segurança Alimentar

---

Procedimentos Internos da Segurança Alimentar

---

Sensibilização para a Segurança Alimentar

---

Food Defense & Food Fraud

---

IFS Food 6.1

---

Legislação Materiais e Objetos destinados a entrar em contacto  
com os Alimentos

---



# Hotелaria e Restauração

---

Serviços de Alojamento Hoteleiro

---

Relações com o Exterior e Promoção dos Serviços da Unidade

---

Hoteleira

---

Atendimento de Clientes na Receção

---

Gestão e Técnicas de Reserva

---

Protocolo

---

Revenue

---

Gestão de Reclamações

---

Enologia

---

Controlo de Custos na Restauração

---

Marketing na Restauração

---

Conduta Profissional na Restauração

---

Higiene e segurança no trabalho na Restauração

---

Comunicação, Vendas e Reclamações na Restauração

---

Princípios de Nutrição e Dietética

---

Gestão de Equipas na Restauração

---

# Ambiente

---

Sistema de Gestão Ambiental

---

ISO 14001 - Gestão da Qualidade Ambiental

---

Sensibilização Ambiental

---

Plano de Resposta a Emergências Ambientais

---

Identificação Visual de Aspetos Ambientais

---

Avaliação da Conformidade Legal Ambiental

---

Procedimentos Internos de Proteção Ambiental

---

A Eficiência Energética na Gestão Ambiental

---

Novo regime da Prevenção e Controlo das Emissões de

Poluentes para o Ar

---

# Segurança e Saúde no Trabalho

---

EPI – Equipamentos de proteção Individual e Coletiva

---

Primeiros Socorros

---

Suporte Básico de Vida

---

Condução Segura de Empilhadores

---

Segurança contra Incêndios

---

Segurança na Operação de Plataformas Elevatórias

---

Tacógrafos

---

Prevenção dos Riscos na SST

---

Segurança em Atmosferas Explosivas – Diretiva ATEX

---

Avaliação da Conformidade Legal na SST

---

Procedimentos Internos da Segurança e Saúde no Trabalho

---

Ergonomia

---

Segurança na Operação de Pontes Rolantes

---

Segurança nos Sistemas de Transporte e Elevação de Cargas

---

Sistemas de Gestão da Segurança e Saúde no Trabalho (SST)

---

# Metalurgia e Metalomecânica

---

Desenho Técnico Básico

---

Desenho Técnico Avançado

---

Controlo de Processos de Fundição

---

Gestão Industrial

---

CAD - Introdução

---

Operação com Máquinas – CNC

---

GDT – Toleranciamento Geométrico

---

Soldadura

---

Tolerance Stacks – Básico

---

Tolerance Stacks – Avançado

---

# ALUGUER DE SALA DE FORMAÇÃO

---

Se quer montar o seu próprio **workshop**, sessão de **formação**, **seminário** ou sessão de demonstração e não tem espaço disponível, a nossa sala de formação tem as condições necessárias para que tudo corra bem e com tudo o que precisa para os seus formandos e audiência.

## Condições da Sala

A nossa sala de formação (disponível para alugar) conta com uma área total de **70m<sup>2</sup>**, com capacidade para **20 pessoas** e está equipada com os meios e tecnologias de apoio adequados à sua sessão.

- Projetor Multimédia (LCD)
- Equipamentos informáticos
- Impressora multifunções
- Ligação wireless
- Flipchart e Quadro branco
- Mesas destinadas a trabalhos em grupo



# OUTROS SERVIÇOS

---

Ao longo 25 anos de atividade, a Estrategor tem apostado na qualidade e excelência no serviço prestado aos seus clientes.

A nossa filosofia baseia-se na prossecução dos valores:

- Responsabilidade
- Integridade
- Envolvimento
- Compromisso
- Rigor

Mais do que crescer, temos evoluído acompanhando as necessidades e expectativas dos nossos clientes. Queremos sempre marcar presença na vida das organizações, pois o nosso sucesso é a materialização do sucesso dos nossos clientes e parceiros.

***“Before anything else, preparation is the key to success”***  
***Alexander Graham Bell***

Somos hoje uma Empresa detentora de um forte Know-how em diferentes áreas de atuação, o que nos permite dar resposta integrada às solicitações do mercado.

A Estrategor, enquanto proprietária da marca Grow, é uma empresa de consultoria especializada nas áreas de negócio:

- i. Projetos de Investimento
  - Empreendedorismo e Inovação Produtiva
  - Qualificação e Internacionalização
  - Investigação & Desenvolvimento
- ii. Benefícios Fiscais
  - RFAI
  - SIFIDE
  - CLE - Criação Líquida de Emprego
- iii. Sistemas de Gestão e Assuntos Regulamentares
- iv. Implementação de metodologias Lean / Kaizen





## Estrategor - Consultores de Gestão Lda

### PORTO

Avenida Boavista, 3477, 5º Andar, Sala 501  
4100-139 Porto  
+351 226 162 971 (Geral)  
+351 919 128 144 (Formação)  
academiagrow@estrategor.pt

### LISBOA

Av. da República, 50, 2º Andar  
1050-196 Lisboa  
+351 917 771 640  
maria.pinto@estrategor.pt

**grow.estrategor.pt**

**f in G+**



Management  
System  
ISO 9001:2015  
www.tqv.com  
ID: 0000000017