



Catálogo de Formação

grow-estrategor.pt

GROW

ACADEMIA
grow
Y ESTRATEGOR

ÍNDICE

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

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”

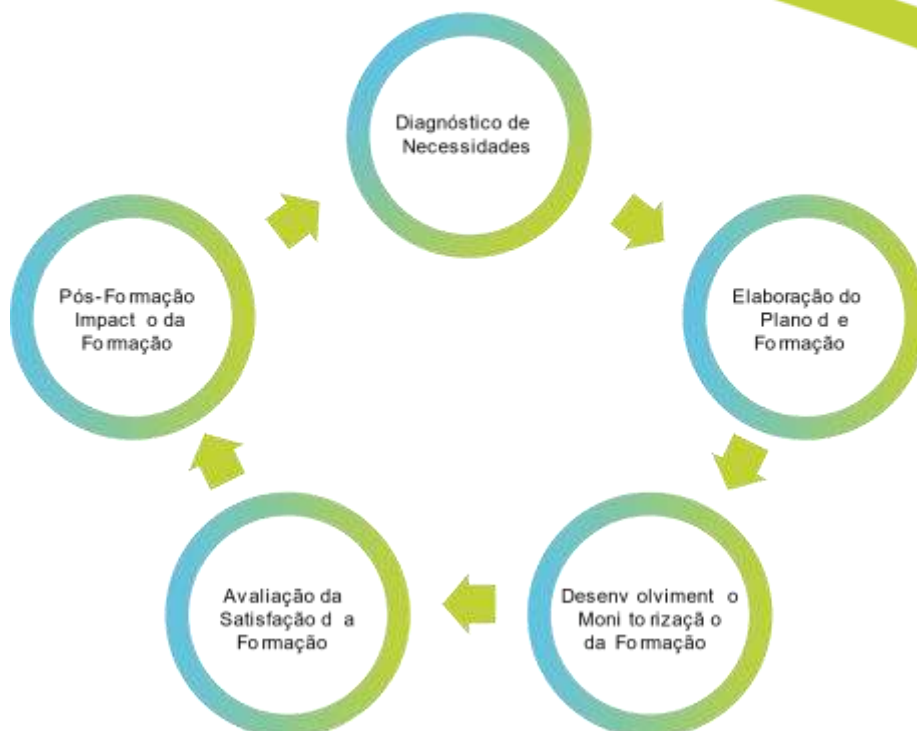
Henry Ford.

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.



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

Nb10

Creative Problem Solving

Points Of You

Nb10



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

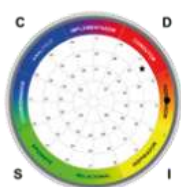
Apoiamos os nossos Clientes no planeamento e implementação de **Soluções de Assessment** personalizadas e adaptadas às suas necessidades e objetivos.

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**.

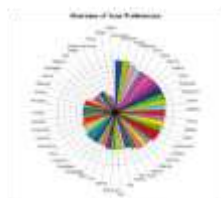
Vantagens do Assessment

- 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



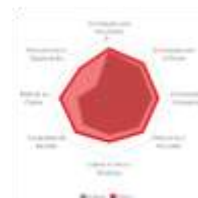
DISC



IC – Identity Compass



Quociente Emocional

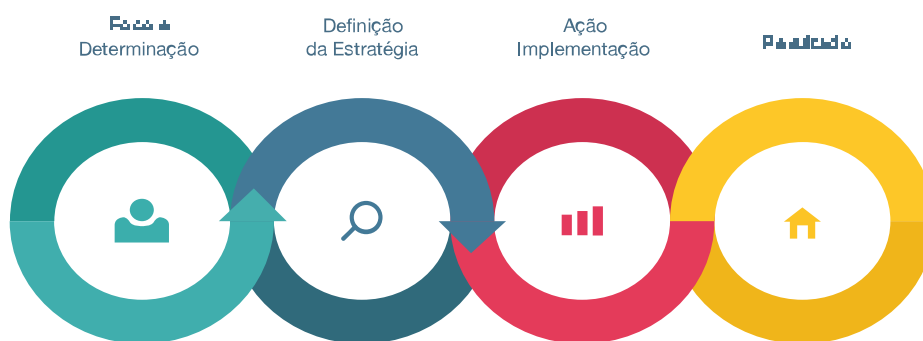


Multirater 360.

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.



Ciclo de vida do Coaching
Academia G row

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

A Comunicação Eficaz

A Melhoria do Desempenho pela Assertividade

Alinhamento de Pessoas e Liderança Transformacional

Apresentações com Impacto

Atitude Mental Positiva

Auto-motivação

Coaching

Coaching em Liderança e Gestão de Equipas

Comportamento Individual Interpessoal no Seio da Organização

Conciliação da Vida Profissional e Pessoal

Condução de Entrevistas de Seleção

Condução de Reuniões

Condução de Reuniões à Distância

Criatividade e Inovação na Gestão de Equipas

Design Thinking

Falar em Público

Ferramentas da PNL Aplicadas à Melhoria da Eficácia Pessoal

Gestão de Talentos e Soft Skills

Gestão de Conflitos

Gestão de Equipas à Distância

Gestão do Stress

Gestão do Tempo com Mindfulness

Inteligência Emocional e Resiliência

Inteligência Emocional nas Equipas de Trabalho

Lean Thinking aplicado à liderança de equipas

Liderança com Mindfulness

Liderar, Motivar e Gerir Conflitos nas Equipas

Marketing Pessoal - Networking

Motivação e Gestão Emocional na Área Comercial

Promover as Capacidades de Atenção e Foco

Relacionamento Interpessoal e Eneagrama

Relationship Management

Six Thinking Hats

Vencer em Equipa

Línguas Estrangeiras

Alemão Comercial

Espanhol Comercial

Francês Avançado

Francês Comercial

Francês Iniciação

Inglês Avançado

Inglês Comercial

Inglês Iniciação

Learning Portuguese – Beginners

Vendas e Logística

A Arte de Vender com Valor Acrescentado

Atendimento de Excelência

Coaching Aplicado às Vendas

Controlo do Processo de Expedição

Formação de Chefes de Vendas e Coordenadores de Equipa

Gestão de Compras

Gestão de Stocks

Incoterms 2010

Liderança e Equipas de Alto Rendimento

Logística

Neuro Estratégia para Alavancar Vendas

Neuro-Estratégia nas Vendas para Equipas Comerciais de Alto
Desempenho

Técnicas de Atendimento e Comunicação

Técnicas de Prospeção Comercial

Técnicas de Venda e Negociação

Marketing e Publicidade

Comércio Eletrónico e E-business

Como Divulgar o seu Negócio na Internet com Orçamento Zero

Criação de Loja Online

Criação de Vídeos de Produto para Atrair Clientes nas Redes Sociais

Criação e Gestão de Campanhas Publicitárias Avançadas no Facebook

Database Marketing

E-marketing

Estratégias de Marketing

Estratégias para Aumentar as Vendas da sua Loja Online

Feiras Internacionais – Planeamento e Participação

Gestão de Conteúdos Digitais

Internet como Estratégia de Marketing

Linkedin: como construir um perfil vencedor

Marketing Digital & Gestão de Redes Sociais

Marketing e Vendas em Mercados Internacionais

Marketing Mix

Meios de Comunicação Digital

Plano de Marketing

Gestão e Administração

Assistente Administrativo e Assessoria

Código dos Contratos Públicos

Comércio Internacional

Controlo de Gestão

Ética e Responsabilidade Social nas Organizações

Finanças para Não Financeiros

Gestão da Inovação

Gestão de Contratos

Introdução à ISO/IEC 27001

Legislação Laboral

O Papel dos Recursos Humanos no Sucesso Estratégico Sustentável

O Plano de Internacionalização

Regulamento Geral Proteção de Dados - RGPD

Qualidade

A ISO 14971 – Risk management of Medical Devices

A Norma IATF 16949:2016

A Nova Versão da ISO 19011

Auditorias a Sistemas de Gestão – NP EN ISO 19011

Auditorias Internas

Controlo da Conformidade Legal em Sistemas de Gestão

Controlo do Processo Produtivo

Ferramentas Básicas de Qualidade

GD&T - Toleranciamento Dimensional e Geométrico

ISO 14001 - Gestão da Qualidade Ambiental

ISO 50001 – Certificação de Sistemas de Gestão de Energia

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

O Sistema de Gestão Integrado

Sensibilização para a Qualidade

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

Sistema de Gestão da Responsabilidade Social

Sistema de Gestão de Dispositivos Médicos ISO 13485

Sistemas de Gestão da Qualidade

Informática

Apresentação Gráfica

Autocad

Base de Dados e Linguagem SQL

Folha de Cálculo – Avançado

Folha de Cálculo – Iniciação

Illustrator

Indesign

Photoshop

Power BI Desktop

Processador de Texto – Avançado

Lean e Processos Produtivos

Advanced Product Quality Planning (APQP/PPAP)

Agile

Análise dos Sistemas de Medição

BPM - Business Process Management

FMEA – Failure Mode and Effects Analysis

Gestão de Projetos Tradicional

Identificar e Eliminar o MUDA

Kaizen – Melhoria Contínua

KVP Management

Lean Layouts

Lean Manufacturing

Metrologia

Os 5 S´s e a Gestão Visual

Poka Yoke

Problem Solving

Resolução de Problemas

Scrum

Sensibilização Lean

Lean e Processos Produtivos

SMED – Mudança Rápida de Ferramentas

SPC – Controlo Estatístico do Processo

TPM - Total Productive Maintenance

VSM - Value Stream Mapping

Segurança Alimentar

Avaliação da Conformidade Legal na Segurança Alimentar

Food Defense & Food Fraud

FSSC 22000 versão 5

HACCP – Análise de Perigo e Pontos Críticos de Controlo

IFS Food 6.1

Interligação entre os Referenciais ISO 22000, BRC e IFS

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

Procedimentos Internos da Segurança Alimentar

Sensibilização para a Segurança Alimentar

Sistema de Gestão da Segurança Alimentar NP EN ISO 22000

Hotelaria e Restauração

Atendimento de Clientes na Receção

Comunicação, Vendas e Reclamações na Restauração

Conduta Profissional na Restauração

Controlo de Custos na Restauração

Enologia

Gestão de Equipas na Restauração

Gestão de Reclamações

Gestão e Técnicas de Reserva

Higiene e segurança no trabalho na Restauração

Marketing na Restauração

Princípios de Nutrição e Dietética

Protocolo

Relações com o Exterior e Promoção dos Serviços da Unidade Hoteleira

Revenue

Serviços de Alojamento Hoteleiro

Ambiente

A Eficiência Energética na Gestão Ambiental

Avaliação da Conformidade Legal Ambiental

Identificação Visual de Aspetos Ambientais

ISO 14001 - Gestão da Qualidade Ambiental

Novo regime da Prevenção e Controlo das Emissões de Poluentes para o Ar

Plano de Resposta a Emergências Ambientais

Procedimentos Internos de Proteção Ambiental

Sensibilização Ambiental

Sistema de Gestão Ambiental

Segurança e Saúde no Trabalho

Avaliação da Conformidade Legal na SST

Condução Segura de Empilhadores

EPI – Equipamentos de proteção Individual e Coletiva

Ergonomia

Prevenção dos Riscos na SST

Primeiros Socorros

Procedimentos Internos da Segurança e Saúde no Trabalho

Segurança contra Incêndios

Segurança em Atmosferas Explosivas – Diretiva ATEX

Segurança na Operação de Plataformas Elevatórias

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)

Suporte Básico de Vida

Tacógrafos

Metalurgia e Metalomecânica

CAD - Introdução

Controlo de Processos de Fundição

Desenho Técnico Básico

Desenho Técnico Avançado

GDT – Toleranciamento Geométrico

Gestão Industrial

Operação com Máquinas – CNC

Soldadura

Tolerance Stacks – Avançado

Tolerance Stacks – Básico

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 **70m²**, 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 expetativas 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+