





# Catálogo de Formação

grow-estrategor.pt

# Índice

3	Quem Somos
4	Quem nos referencia
5	Academia Grow
6	Soluções de formação
7	Formação Inter-empresas
7	Formação Intra-empresas
8	Consultoria Gestão da Formação
9	Formação one-to-one
9	Learning Skills Workshops
10	Team Building e Eventos Corporativos
11	Assessment
12	Coaching
13	Areas de Formação
14	Gestão de Talentos e Soft Skills
16	Línguas estrangeiras
17	Vendas e logística
18	Marketing e Publicidade
19	Gestão e administração
20	Qualidade
21	Informática
22	Lean e Processos Produtivos
24	Segurança Alimentar
25	Hotelaria e restauração
26	Ambiente
27	Segurança e Saúde no Trabalho
28	Metalurgia e Metalomecânica
29	Aluguer de sala de formação
30	Outros Servicos

## **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.



Maria Clara Sequeira *CEO* 



Joana Sequeira



Jerónimo Rocha



Maria Pinto



Carina Sousa



Ricardo Fernandes

# QUEM NOS REFERENCIA

















































## **ACADEMIA GROW**

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



### Soluções de Formação

Formação Inter-empresas Formação Intra-empresas Consultoria de Gestão da Formação

One-to-one Training
Learning Skills Workshops
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

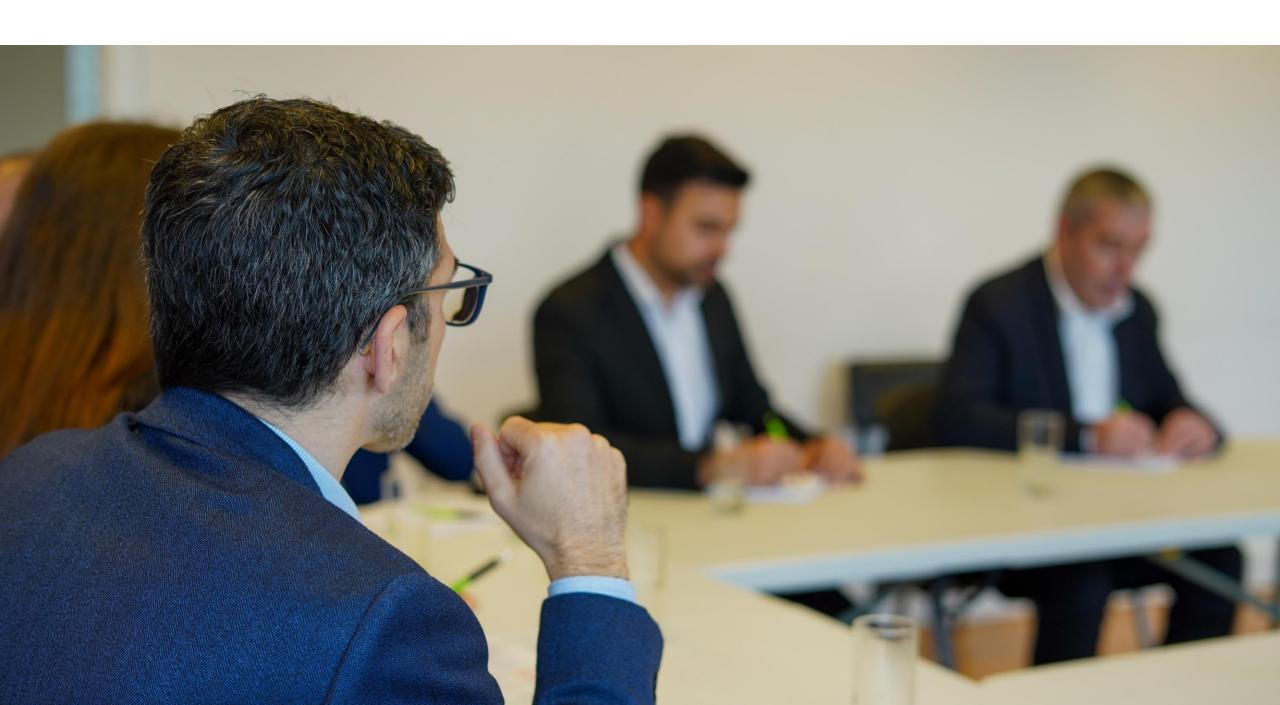
Ações de formação abertas ao mercado em geral e com calendarização pré-definida. Disponibilizamos um conjunto de ações de formação em diversas áreas, suportadas numa metodologia ativa, fomentando a partilha e troca de experiências entre os participantes.

### Formação Intra-empresas

As nossas soluções de **formação intraempresas**, são desenhadas à medida das necessidades especificas 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.



### Consultoria de Gestão da Formação

A Academia Grow disponibiliza um serviço integrado no âmbito da Formação à Medida que engloba as seguintes etapas:



#### Diagnóstico

- Conceção de modelo de diagnóstico
- Recolha de informação
- Sistematização da informação e validação do diagnóstico



#### Desenho

• Construção do plano de formação com base no diagnóstico de necessidades



### Implementação

- Calendarização da formação
- Monitorização e acompanhamento



### Avaliação da Eficácia

- Caraterização do público-alvo e descrição do referencial de formação
- Conceção do dispositivo de avaliação
- Seleção dos níveis privilegiados de avaliação
- Apresentação e validação do relatório de avaliação

### 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 especificas. 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 Points Of You Nov

Creative Problem Solving Lego Serious Play Nov

# 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. Sabe quais as vantagens para a organização?



Estimula o pensamento crítico



Melhora os processos de comunicação interna



Facilita a integração de todos os elementos



Aumenta a motivação da equipa

Celebre connosco o bem mais valioso da sua empresa: os seus colaboradores!

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

## Assessment

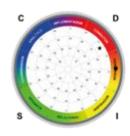
Apoiamos os nossos Clientes no planeamento e implementação de **Soluções de Assessment** personalizadas e adaptadas às suas necessidades e objetivos.

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**.

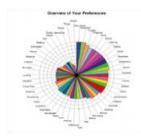
### Vantagens do Assessment

- 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 continua
- Aumento da flexibilidade e adaptação à mudança

# ÁREAS DE FORMAÇÃO

A **Academia 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.

As nossas formações podem ser realizadas na modalidade Presencial ou Live Training.



### Gestão de Talentos e Soft Skills

A Comunicação Eficaz
A Melhoria do Desempenho pela Assertividade
Atitude Mental Positiva
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
Criatividade e Inovação na Gestão de Equipas
Design Thinking
Ferramentas da PNL Aplicadas à Melhoria da Eficácia Pessoal
Gestão de Conflitos
Gestão de Equipas
Gestão do Stress
Gestão do Tempo
Inteligência Emocional e Resiliência
Inteligência Emocional para um Melhor Desempenho

### Gestão de Talentos e Soft Skills

Liderar, Motivar e Gerir Conflitos nas Equipas

Motivação e Gestão Emocional na Área Comercial

Six Thinking Hats

Treino Mental para Alta Performance

# Línguas Estrangeiras

Alemão Comercial
Espanhol Comercial
Espanhol Iniciação  Intermédio   Avançado
Francês Iniciação   Intermédio   Avançado
Francês Comercial
Inglês Iniciação  Intermédio   Avançado
Inglês Comercial
Português Língua Não Materna

# Vendas e Logística

A Arte de Vender com Valor Acrescentado
Aprovisionamento, Logística e Gestão de Stocks
Atendimento de Excelência
Coaching Aplicado às Vendas
Comunicação eficaz para fechar negócios
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
Potenciar o negócio através da imagem
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
Compliance para a Prevenção da Corrupção
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
Prevenção da Fraude e Corrupção nas Organizações, Código de Conduta e Procedimentos
Regulamento Geral Proteção de Dados - RGPD
Sensibilização – Canais de Denúncia
Whistleblowing e Canais de Denúncia – Compliance

# 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
Excel: fórmulas, filtros, tabelas e gráficos dinâmicos
Excel: macros e ferramentas de análise
Folha de Cálculo – Avançado
Folha de Cálculo – Iniciação
Illustrator
Indesign
Photoshop
Power BI
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
Planeamento e Controlo da Produção Industrial
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
Constituir equipa para a Sustentabilidade
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
Sustentabilidade das pequenas coisas
Sustentabilidade em números - perspetiva económica

# Segurança e Saúde no Trabalho

Auditorias de Segurança para não Técnicos de Segurança no Trabalho
Avaliação da Conformidade Legal na SST
Condução Segura de Empilhadores
EPI – Equipamentos de proteção Individual e Coletiva
Ergonomia
Manobração de Pórticos e Pontes Rolantes
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
Segurança nos Trabalhos em Altura
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
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
- Ligação wireless
- Flipchart e Quadro branco
- Mesas destinadas a trabalhos em grupo



## **Outros Serviços**

Ao longo **28 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

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

- i. Projetos de Investimento
- ii. Benefícios Fiscais
- iii. Sistemas de Gestão e Assuntos Regulamentares
- iv. Implementação de metodologias Lean / Kaizen





### Estrategor - Consultores de Gestão Lda

### **PORTO**

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

### **LISBOA**

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

grow-estrategor.pt

