

Catálogo de Formação

2024

SOLUÇÕES À MEDIDA DAS ORGANIZAÇÕES
E PARTICULARES

CF-2024.V1 (04/01/2024)

P4W
CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA.

Sobre a P4W

Somos uma empresa que desenvolve **serviços de consultoria para os negócios, gestão e formação profissional**, oferecendo soluções para o crescimento sustentável das organizações, com uma forte orientação para os resultados e a melhoria contínua.

Procuramos estabelecer relações de qualidade e a longo prazo com os clientes, parceiros e fornecedores, assentes no rigor, integridade e no respeito mútuo.

Para melhor correspondermos às necessidades de cada cliente, sejam empresas, organizações públicas e privadas ou particulares, organizamos e desenvolvemos atividades formativas direcionadas a necessidades específicas previamente identificadas, assente no trabalho colaborativo.



Áreas de formação

A **P4W - Consultoria e Formação, Lda.** é uma entidade formadora certificada pela DGERT nas seguintes áreas de educação e formação:

- 090 – Desenvolvimento Pessoal e Social
- 222 – Línguas e Literaturas Estrangeiras
- 344 – Contabilidade e fiscalidade
- 347 – Enquadramento na empresa
- 482 – Informática na ótica do utilizador
- 761 – Serviços de apoio a crianças e jovens
- 762 – Trabalho social e orientação
- 811 – Hotelaria e Restauração
- 812 – Turismo e Lazer
- 862 – Segurança e Higiene no Trabalho



O nosso método

1. Pré-diagnóstico.
2. Identificação das necessidades de formação e determinação do perfil dos participantes.
3. Seleção dos(as) formadores(as) adequado(s) em função da sua formação científica e técnica.
4. Desenvolvimento de conteúdos programáticos, elaboração do plano de formação e preparação dos recursos de apoio à formação.
5. Envio e divulgação do plano de formação.
6. Desenvolvimento do plano de formação (realização da ação formativa).
7. Avaliação da ação formativa e seus objetivos.

Enquadramento **legal**

No âmbito do Código do Trabalho, a formação profissional assenta no dever de o empregador assegurar ao trabalhador o direito individual à formação, mas também no dever de o trabalhador de participar, de modo diligente, nas ações de formação que lhe forem proporcionadas.

O Código do Trabalho, com a Lei n.º 93/2019, de 04 de Setembro, os trabalhadores têm direito a um número **mínimo anual de 40 horas de formação contínua**, sendo que no caso de trabalhadores contratados a termo, o número mínimo de horas de formação será proporcional à duração do contrato nesse ano.

O incumprimento do número de horas de formação constitui uma contraordenação grave, cujas coimas serão aplicadas pela ACT.

Consulte as [perguntas frequentes](#) no final deste documento.



CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA.

A nossa oferta formativa

Enquadramento na **empresa**



Cursos - Área comercial	Duração	Horário	Regime
Gestão comercial e aprovisionamento	25h	Sob consulta	Presencial
Gestão de reclamações	8h	Sob consulta	Presencial
Qualidade no atendimento	8h	Sob consulta	Presencial
Técnicas de negociação comercial	20h	Sob consulta	Presencial
Técnicas de vendas	20h	Sob consulta	Presencial

Cursos - Área recursos humanos	Duração	Horário	Regime
Acolhimento e integração	8h	Sob consulta	Presencial
Desenvolvimento de carreiras	8h	Sob consulta	Presencial
Gestão e avaliação do desempenho	14h	Sob consulta	Presencial
Gestão de recursos humanos	25h	Sob consulta	Presencial
Planeamento e gestão da formação	25h	Sob consulta	Presencial
Recrutamento e seleção	14h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Enquadramento na empresa



Cursos - Legislação	Duração	Horário	Regime
Diretiva ATEX (Atmosferas Explosivas)	4h	Sob consulta	Presencial
Diretiva SEVESO (Substâncias Perigosas)	4h	Sob consulta	Presencial
Diretiva Máquinas e Equipamentos de Trabalho	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução à utilização e proteção dos dados pessoais	25h	Sob consulta	Presencial
Legislação ambiental	8h	Sob consulta	Presencial
Legislação laboral	20h	Sob consulta	Presencial
Legislação e organização da segurança e saúde no trabalho nas empresas	50h	Sob consulta	Presencial
Regime Geral Proteção de Dados	8h	Sob consulta	Presencial
Cursos - Área aprovisionamento e logística	Duração	Horário	Regime
Compras e avaliação de fornecedores	25h	Sob consulta	Presencial
Gestão de stocks - métodos e práticas	25h	Sob consulta	Presencial
Logística - conceitos e fundamentos	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Enquadramento na **empresa**



Cursos - Área Qualidade	Duração	Horário	Regime
Avaliação da satisfação do cliente	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução ao sistema de gestão da qualidade	8h	Sob consulta	Presencial
Gestão por processos e melhoria contínua	8h	Sob consulta	Presencial
Metodologia 5S	8h	Sob consulta	Presencial
Metodologia LEAN (Lean Production)	25h	Sob consulta	Presencial

Cursos - Sistemas de gestão	Duração	Horário	Regime
ISO 9001 - Implementação do sistema de gestão da qualidade	25h	Sob consulta	Presencial
ISO 14001 - Implementação do sistema de gestão ambiental	25h	Sob consulta	Presencial
ISO 45001 - Implementação do sistema de gestão da segurança e saúde do trabalho	25h	Sob consulta	Presencial
ISO 22000 - Implementação do sistema de gestão da segurança alimentar	25h	Sob consulta	Presencial
Implementação de sistemas integrados	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Enquadramento na empresa



Cursos - Sistemas de gestão	Duração	Horário	Regime
Introdução ao sistema de gestão ambiental	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução ao sistema de gestão da qualidade	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução ao sistema de gestão da segurança alimentar	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução ao sistema de gestão da segurança e saúde do trabalho	8h	Sob consulta	Presencial

Cursos - Auditoria	Duração	Horário	Regime
Auditorias a sistemas de gestão (ISO 19011)	25h	Sob consulta	Presencial
Auditorias aos sistemas de gestão alimentar	25h	Sob consulta	Presencial
Auditorias aos sistemas de gestão ambiental	25h	Sob consulta	Presencial
Auditoria aos sistemas de gestão da qualidade	40h	Sob consulta	Presencial
Auditorias aos sistemas de segurança e saúde no trabalho	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Enquadramento na **empresa**



Cursos - Área Alimentar	Duração	Horário	Regime
HACCP (Noções Básicas)	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução à ISO 22000	8h	Sob consulta	Presencial
Introdução à IFS Food e BRCGS Food	16h	Sob consulta	Presencial
Perigos e pontos críticos de controlo - Sistema HACCP	25h	Sob consulta	Presencial
Rotulagem alimentar	8h	Sob consulta	Presencial

Cursos	Duração	Horário	Regime
Balanced Scorecard (BSC)	12h	Sob consulta	Presencial
Gestão de inovação	14h	Sob consulta	Presencial
Gestão de projetos (conceitos base, processos, metodologias e ferramentas)	25h	Sob consulta	Presencial
Ética e cultura de integridade na organização	14h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Enquadramento na **empresa**



Cursos - Educação	Duração	Horário	Regime
EQAVET - Implementação de sistemas de garantia da qualidade na Educação e Formação Profissional	12h	Sob consulta	Presencial
Introdução à NP 4510:2015 - conceitos e requisitos	4h	Sob consulta	Presencial
Introdução à ISO 21001:2020 - Sistema de gestão para organizações educativas/formativas	8h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Segurança e Higiene no Trabalho



Cursos - SST	Duração	Horário	Regime
Avaliação de riscos profissionais	25h	Sob consulta	Presencial
Ergonomia do posto de trabalho	4h	Sob consulta	Presencial
Inspeção e aprovação de andaimes	8h	Sob consulta	Presencial
Gestão da segurança contra incêndios em edifícios	50h	Sob consulta	Presencial
Montagem e desmontagem andaimes	8h	Sob consulta	Presencial
Movimentação manual de cargas	8h	Sob consulta	Presencial
Organização e gestão da emergências	14h	Sob consulta	Presencial
Noções de primeiros-socorros	8h	Sob consulta	Presencial
Riscos psicossociais e stress no trabalho	14h	Sob consulta	Presencial
Segurança e saúde no trabalho	8h	Sob consulta	Presencial
Segurança e Saúde no Trabalho - identificação, avaliação e prevenção dos riscos de trabalho	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Segurança e Higiene no Trabalho



Cursos - SST	Duração	Horário	Regime
Socorrismo básico	25h	Sob consulta	Presencial
Trabalhos em altura	8h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Desenvolvimento Pessoal e Social



Cursos	Duração	Horário	Regime
Comunicação interpessoal	25h	Sob consulta	Presencial
Gestão de conflitos	7h	Sob consulta	Presencial
Gestão do stress e resiliência	7h	Sob consulta	Presencial
Gestão do tempo e da produtividade	25h	Sob consulta	Presencial
Modelos de liderança	25h	Sob consulta	Presencial
Liderança e motivação de equipas	16h	Sob consulta	Presencial
Prevenir e gerir situações de stress e de conflito	14h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Contabilidade e **fiscalidade**



Cursos	Duração	Horário	Regime
Auditoria financeira interna	21h	Sob consulta	Presencial
Finanças para não financeiros	16h	Sob consulta	Presencial
Fundamentos de contabilidade	14h	Sob consulta	Presencial
Noções básicas de orçamentação	12h	Sob consulta	Presencial
Noções de fiscalidade	25h	Sob consulta	Presencial
Processamento de vencimentos	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Tecnologias de Informação



Cursos	Duração	Horário	Regime
Folha de cálculo (Excel) - iniciação	25h	Sob consulta	Presencial
Folha de cálculo (Excel) - intermédio	25h	Sob consulta	Presencial
Folha de cálculo (Excel) - avançado	25h	Sob consulta	Presencial
Microsoft PowerPoint	25h	Sob consulta	Presencial
Microsoft Word	25h	Sob consulta	Presencial
Microsoft Project	25h	Sob consulta	Presencial
Microsoft Teams	25h	Sob consulta	Presencial
Noções básicas de informática	25h	Sob consulta	Presencial
Segurança informática na empresa	15h	Sob consulta	Presencial
Sistemas de gestão de bases de dados (SGBD)	50h	Sob consulta	Presencial
Conceção de websites	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Línguas Estrangeiras



Cursos	Duração	Horário	Regime
Língua alemã para os negócios - iniciação	25h	Sob consulta	Presencial
Língua alemã para os negócios - intermédio	25h	Sob consulta	Presencial
Língua alemã para os negócios - avançado	25h	Sob consulta	Presencial
Língua espanhola para os negócios - iniciação	25h	Sob consulta	Presencial
Língua espanhola para os negócios - intermédio	25h	Sob consulta	Presencial
Língua espanhola para os negócios - avançado	25h	Sob consulta	Presencial
Língua francesa para os negócios - iniciação	25h	Sob consulta	Presencial
Língua francesa para os negócios - intermédio	25h	Sob consulta	Presencial
Língua francesa para os negócios - avançado	25h	Sob consulta	Presencial
Língua inglesa para os negócios - iniciação	25h	Sob consulta	Presencial
Língua inglesa para os negócios - intermédio	25h	Sob consulta	Presencial
Língua inglesa para os negócios - avançado	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Hotelaria e Restauração



Cursos	Duração	Horário	Regime
Controlo de custos e desperdícios na restauração	50h	Sob consulta	Presencial
Cozinha - organização e funcionamento	50h	Sob consulta	Presencial
Gestão de stocks	25h	Sob consulta	Presencial
Higiene e segurança alimentar na restauração	25h	Sob consulta	Presencial
Marketing na restauração	25h	Sob consulta	Presencial
Organização e funcionamento do serviço de andares	25h	Sob consulta	Presencial
Serviços de alojamento hoteleiro - noções básicas	25h	Sob consulta	Presencial
Serviço de restaurante/bar - organização e funcionamento	50h	Sob consulta	Presencial
Cozinha oriental: Sushi	40h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Turismo e Lazer



Cursos	Duração	Horário	Regime
Animação turística	25h	Sob consulta	Presencial
Atendimento de clientes na receção	18h	Sob consulta	Presencial
Gestão e técnicas de reserva, acolhimento, check-in e check-out dos clientes	18h	Sob consulta	Presencial
Gestão de alojamento	50h	Sob consulta	Presencial
Marketing digital aplicado ao turismo	25h	Sob consulta	Presencial
Processos e métodos de limpeza e arrumação de quartos, casa de banho, andares e zonas comuns	50h	Sob consulta	Presencial
Turismo em meio rural-potencialidades	30h	Sob consulta	Presencial
Serviços de alojamento hoteleiro como área de trabalho	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Serviços de apoio a crianças e jovens



Cursos	Duração	Horário	Regime
Atividades lúdico-expressivas	25h	Sob consulta	Presencial
Animação sociocultural de crianças e jovens	20h	Sob consulta	Presencial
Ética e deontologia profissional no trabalho com crianças e jovens	25h	Sob consulta	Presencial
Expressão plástica	30h	Sob consulta	Presencial
Pintura e práticas de representação livre	25h	Sob consulta	Presencial
Recursos e materiais educativos	25h	Sob consulta	Presencial
Técnicas de animação para crianças e jovens	25h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Trabalho social e **orientação**



Cursos	Duração	Horário	Regime
Aconselhamento e orientação profissional	24h	Sob consulta	Presencial
Promoção de competências sociais e emocionais das crianças	20h	Sob consulta	Presencial
Psicologia da velhice	50h	Sob consulta	Presencial

Certificação
Certificado de Formação Profissional.

Preço
Sob Consulta.
Isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10.

Pack **40 horas**

Com a P4W poderá realizar o percurso das **40 horas** de formação contínua anual por trabalhador escolhendo os cursos que melhor se adequem às reais necessidades da organização e dos trabalhadores.

Pacote 40 horas - Preço: **2.500,00 €**

- As ações de formação terão lugar na empresa-cliente;
- As ações são agendadas com 15 dias de antecedência (mínimo);
- O nº máximo de formandos em cada ação será de 15;
- Os horários serão acordados entre a P4W e a empresa-cliente;
- Valor acrescido de despesas de deslocação do(s) formador(s);
- Valor isento de IVA ao abrigo do Art.º 9º do CIVA, n.º 10;
- Formação Profissional certificada.



Formação à medida

Para além da oferta formativa apresentada, a P4W proporciona a possibilidade de desenvolvimento de ações formativas direcionadas a contextos e necessidades específicas dos Clientes, incluindo ações de *team building*, *coaching* empresarial, daqui resultando propostas “customizadas” de formação.



CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA.

Lufapo Hub - Sala A3.3 | Ed. CTCV

R. Coronel Veiga Simão, 40, 3025-307 Coimbra

Email: info@p4w.pt

Telemóvel: 911 109 758 (Chamada para a rede móvel nacional)

Atendimento: 2ª a 6ª feira das 09h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00



CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA.

Perguntas frequentes

1. O que diz a **legislação**?

No âmbito do Código do Trabalho, a formação profissional assenta no **dever do empregador** assegurar ao trabalhador o direito individual à formação, mas também no **dever de o trabalhador** de participar, de modo diligente, nas ações de formação que lhe forem proporcionadas.

Na prática, a formação profissional é um direito dos trabalhadores que devem atualizar sempre que possível os seus conhecimentos, e que deve ser cumprido em horário de trabalho.

O objetivo da formação contínua é promover o desenvolvimento e a adequação da qualificação do trabalhador, tendo em vista melhorar a sua empregabilidade e aumentar a produtividade e a competitividade da empresa.

2. Quantas **horas**?

Não obstante o tipo de contrato celebrado, o trabalhador tem direito a um mínimo de **40 horas de formação** contínua por **ano**. No caso de trabalhadores contratados a termo, o número mínimo de horas de formação será proporcional à duração do contrato nesse ano.

3. Que **tipos de formação** profissional existem?

A formação profissional deve ser planeada e organizada por acordo de ambas as partes. Quando não é possível, cabe o empregador determinar qual o tipo de formação a dar tendo em conta as necessidades de cada trabalhador.

A empresa pode ainda considerar formações em outras áreas, como por exemplo: tecnologias de informação e comunicação; segurança e saúde no trabalho; línguas estrangeiras.

4. Quem paga as **despesas**?

Cabe ao empregador suportar todas as despesas relacionadas com a formação do trabalhador em horário laboral, nomeadamente as despesas de deslocação.

5. As horas de formação **são pagas**?

As 40 horas de formação devem ser pagas como se fossem horas normais de trabalho. Ou seja, **a remuneração deve ser feita nas mesmas condições como se o trabalhador estivesse a trabalhar.**

6. A formação profissional pode decorrer fora do **horário laboral**?

Nada impede a realização de formação fora do horário normal de trabalho ou em dias de descanso. Se tal acontecer, a empresa deve compensar o trabalhador pelas horas despendidas da seguinte forma:

Até 2 horas

Devem ser pagas ao valor normal, não sendo consideradas trabalho suplementar, de acordo com o artigo 266º do Código do Trabalho.

Mais de 2 horas

Devem ser pagas como trabalho suplementar, ou seja:

- a primeira hora extra é paga com acréscimo de 25%;
- e as demais com acréscimo de 37,5%.

Em dia de descanso obrigatório

- Devem ser pagas com um acréscimo de 50%;
- O trabalhador tem ainda direito a um dia de descanso remunerado num dos 3 dias seguintes.

7. E se a entidade patronal **não cumprir com a lei?**

O não cumprimento com as horas de formação é considerado uma **contraordenação grave**, sendo a entidade patronal igualmente obrigada a dar uma **compensação ao trabalhador**.

Segundo o Código do Trabalho, se ao fim de dois anos o trabalhador não tiver ainda as 40 horas de formação, então as mesmas **serão retribuídas sob a forma de um crédito de horas ao trabalhador** para este as utilizar do modo que bem entender. Dessa forma, o trabalhador pode utilizar estas horas para tirar outros cursos, por exemplo. Contudo, terá de **comunicar ao empregador com pelo menos 10 dias de antecedência**.

O Código do Trabalho consagra que **se o trabalhador não gozar os créditos à formação profissional no prazo de três anos**, a contar da sua constituição, **estes caducam** (perdem validade), ou seja, o trabalhador deixa de ter direito aos mesmos.

8. E em caso de **cessação do contrato de trabalho?**

Em caso de cessação do contrato de trabalho, **o trabalhador tem direito a receber todas as horas de formação que não tenha gozado até à data**.



CONSULTORIA E FORMAÇÃO, LDA.

Para mais informações entre em contacto connosco!

<https://www.p4w.info/apoio-ao-cliente>