formação online
antram

OFERTA FORMATIVA ONLINE

Catálogo 2022

Copyright ©2022 | ANTRAM

Olá!

Bem-vindo à formação online ANTRAM.

Conheça os cursos que temos disponíveis para si!

Quais as vantagens da formação online ANTRAM?

- ✓ Gestão do tempo
- ✓ Economia
- ✓ Segurança
- ✓ Diversidade de temáticas
- ✓ Cumprimento do plano formativo

índice

1. FORMAÇÃO OPERACIONAL

2. FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

1.
FORMAÇÃO OPERACIONAL

índice

«Voltar ao índice geral

FORMAÇÃO OPERACIONAL

- Formação Contínua de Motoristas de Veículos Pesados de Mercadorias (CAM - Renovação de CQM)
- Regulamentação Social - Tempos de Condução e Repouso e Utilização do Tacógrafo
- Organização do Trabalho dos Trabalhadores Móveis e Livretes Individuais de Controlo
- Segurança e Saúde no Trabalho
- Segurança Rodoviária
- Condução Defensiva, Económica e Ambiental
- Acondicionamento de Carga: Estiva e Amarração
- ADR para Gestores e Quadros
- Gestor de Tráfego
- Gestão de risco de condutores
- Condução eficiente
- Implementação de programas de condução eficiente
- Higiene e segurança alimentar

Formação Contínua de Motoristas de Veículos Pesados de Mercadorias (CAM - Renovação de CQM)

«Voltar ao índice

Duração
35 Horas

Objetivos

- Atualizar os conhecimentos para a atividade de motorista. A frequência obrigatória com aproveitamento desta formação permite a renovação do Certificado de Aptidão de Motorista (CAM) e da Carta de Qualificação de Motorista (CQM) e tem que ser adquirida, de 5 em 5 anos.

Temas a abordar

1. Condução Defensiva, Económica e Ambiental (7 horas)
2. Regulamentação da Atividade (7 horas)
3. Regulamentação Laboral (7 horas)
4. Relacionamento Interpessoal (7 horas)
5. Segurança e Saúde no trabalho (7 horas)

Formulário de Inscrição

Regulamentação Social - Tempos de Condução e Repouso e Utilização do Tacógrafo

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Conhecer a regulamentação social nos transportes rodoviários relativa aos tempos de condução e repouso para veículos pesados
- Cumprir as regras aplicáveis no sentido de reduzir o número de infrações relacionadas com a regulamentação
- Otimizar o serviço prestado aos clientes através da gestão eficiente da legislação dos tempos de condução e repouso

Temas a abordar

1. Âmbito de aplicação e isenções da regulamentação social nos transportes rodoviários relativa aos tempos de condução e repouso
2. Definições
3. Tempos máximos de condução
4. Tempos mínimos de repouso
5. Utilização do tacógrafo, cartão e folha de registo
6. Aparelho de controlo
7. Regras de utilização: analógico vs. digital
8. Regime contraordenacional
9. Exercícios práticos no simulador online

Formulário de Inscrição

Organização do Trabalho dos Trabalhadores Móveis e Livretes Individuais de Controlo

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Conhecer a regulamentação relativa à organização dos tempos de trabalho
- Conhecer as regras de preenchimento do livrete individual de controlo
- Conhecer os deveres da entidade empregadora e cumprir os deveres enquanto trabalhador

Temas a abordar

1. Organização do tempo de trabalho dos trabalhadores móveis em atividade de transporte rodoviário:
   - Definições e conceitos
   - Duração e organização do tempo de trabalho
   - Regime de contraordenações
2. Publicidade de horários de trabalho dos trabalhadores afetos à exploração de veículos:
   - Trabalhador com horário fixo vs. trabalhador com horário móvel à exploração de veículos automóveis
3. Deveres da entidade empregadora
4. Deveres do trabalhador

Formulário de Inscrição

Segurança e Saúde no Trabalho

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Sensibilizar os participantes para a importância da SST
- Dotar os participantes de conhecimentos relacionados com as principais obrigações legais em matéria de SST
- Apresentar boas práticas para o desempenho de funções do motorista, respeitando as regras de SST

Temas a abordar

1. Segurança e saúde no trabalho:
   - Conceitos gerais/ enquadramento legal
   - Obrigações dos intervenientes
   - Exames médicos e ficha de aptidão médica
   - Princípios gerais de prevenção
   - Sinistralidade no setor dos transportes
2. Perigos e riscos associados às atividades dos profissionais do setor dos transportes
3. Prevenção da saúde e riscos profissionais nas atividades dos profissionais do setor dos transportes
4. Princípios de ergonomia e prevenção das doenças profissionais
5. Boas práticas no exercício das atividades dos profissionais do setor dos transportes.

Formulário de Inscrição

Segurança Rodoviária

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Transmitir a premente necessidade em assumir comportamentos que reduzam a probabilidade de ocorrência de acidentes e na obrigação de desenvolver comportamentos adequados, através da adoção de uma atitude cívica, responsável e consciente

Temas a abordar

Os acidentes rodoviários – tipologias e causas
O sistema de circulação rodoviária (o homem, o veículo, a via, as condições ambientais e a sua interação)
1. Os fatores humanos
- Os efeitos da fadiga e do cansaço na condução
- Os efeitos do álcool e dos medicamente na condução
- Os efeitos da utilização do telemóvel na condução
- O stress, pressas e atrasos
- A velocidade e a reação humana

2. A dinâmica do veículo
- Perceção e antecipação
- Distância de segurança, distância de travagem e distância de paragem
- Adaptação da condução ao ambiente rodoviário

Formulário de Inscrição

Condução Defensiva, Económica e Ambiental

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Transmitir técnicas de condução racional e defensiva, procedimentos para adaptar o estilo de condução às condições das vias de circulação e otimizar o consumo de combustível do veículo.

Temas a abordar

1. Objetivos e Regras de Segurança
2. Medição dos Parâmetros da Condução e do Estilo de Condução (comportamentos)
3. Técnicas de Condução Defensiva e Conceitos de Condução Eficiente
4. Técnicas de Redução de Consumo e Estilos de Condução
5. Aplicação em Ambiente Real de Trânsito das Técnicas de Condução Eficiente e da Condução Defensiva

Formulário de Inscrição

Acondicionamento de Carga: Estiva e Amarração

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Identificar os princípios físicos que influenciam o acondicionamento da mercadoria
- Princípios gerais do acondicionamento da mercadoria
- Identificar as principais características técnicas de travamento dos veículos relevantes para o acondicionamento da mercadoria, bem como as capacidades de retenção dos diversos componentes do veículo e os vários tipos de amarração e de travamento, nos diversos veículos e cargas

Temas a abordar

1. Acondicionamento da Mercadoria
2. Características Técnicas dos Veículos
3. Sistemas de Retenção
4. Equipamento de Retenção
5. Acondicionamentos de Cargas Normalizadas
6. Acondicionamento de Cargas Especificas

Formulário de Inscrição

ADR para Gestores e Quadros

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Qualificar recursos humanos para que possam avaliar/ compreender o transporte de mercadorias perigosas por estrada

Temas a abordar

1. Introdução ao transporte rodoviário de mercadorias perigosas embaladas
2. Regulamentação aplicável
3. Intervenientes: obrigações
4. Classificação das mercadorias perigosas
5. Exigências relativas ao transporte
6. Regras de circulação
7. Isenções

Formulário de Inscrição

Gestor de Tráfego

«Voltar ao índice

Duração
35 Horas

Objetivos

- Programar e organizar o serviço de transportes atendendo às suas características e requisitos técnicos e comerciais
- Gerir de forma eficiente os recursos humanos e operacionais da empresa
- Assegurar o desempenho da execução do serviço de transporte aplicando ferramentas de apoio à gestão comercial e controlar a qualidade do serviço prestado

Temas a abordar

1. Gestão de Recursos Humanos (12 horas)
2. Regulamentação Social nos Transportes (4 horas)
3. Sistemas de Informação de suporte à Gestão de Tráfego (4 horas)
4. Regulamentação da Atividade (5 horas)
5. Gestão e otimização de custos no trafego (4 horas)
6. Organização dos serviços do serviço de transporte (6 horas)

Formulário de Inscrição

Gestão de Risco de Condutores

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Abordar de uma forma genérica os principais aspetos subjacentes à gestão diária de condutores de transportes rodoviários
- Gerir comportamentos e riscos dos condutores que potenciam os acidentes
- Influenciar positivamente os condutores por forma a aumentar a produtividade e eficiência diminuindo o risco de acidente

Temas a abordar

1. A segurança dos condutores
   - Fatores potenciadores de acidente
   - Condutor e o seu estado físico e psicológico
   - Dever de cuidar
2. A relação Gestor de Tráfego – Motorista
   - Procedimentos de conduta – normas internas
   - O serviço de transporte – rota/percurso; horários; monitorização; relação com o cliente
   - Certificar-se de que os condutores respeitam as regras, as proibições e as restrições de circulação
   - Elaborar instruções destinadas aos condutores respeitantes à verificação das normas de segurança relativas ao estado do material de transporte, do equipamento e da carga e à condução defensiva.
3. Gestão da imagem corporativa da empresa
4. A eficiência dos condutores

Formulário de Inscrição

Condução Eficiente

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Sensibilizar para a manutenção de uma atitude pró-ativa, eficiente e para a evitabilidade dos acidentes rodoviários
- Dotar de conhecimentos técnicos da tarefa da condução de operarem os veículos de forma mais eficiente e segura
- Aumentar a capacidade de leitura da estrada, prever e antecipar na condução de veículos
- Promover a adoção de comportamentos mais seguros e eficientes na tarefa da condução

Temas a abordar

1. Objetivos e regras de segurança
2. Técnicas de Condução Defensiva e conceitos de Condução Eficiente
3. Técnicas de redução de consumo e estilos de condução

Formulário de Inscrição

Implementação de Programas de Condução Eficiente

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Conhecer os procedimentos para a implementação de uma cultura de eficiência na empresa
- Perceber a importância de cada uma das fases e processos de implementação
- Monitorização da eficiência de condutores
- Importância de um Plano de Racionalização de Consumo de Combustível

Temas a abordar

1. A quem se dirige o Programa de Condução Eficiente, componentes do programa e objetivos
2. Metodologia das ações de mudança comportamental na empresa

- Comunicar
- Avaliar a análise completa dos dados relevantes da frota
- Formar
- Acompanhar
- Desafios e vantagens desta abordagem

Formulário de Inscrição

Higiene e Segurança Alimentar

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Promover a aquisição de competências para colocar em prática as normas de higiene e segurança alimentar nos termos das atuais exigências legislativas

Temas a abordar

1. Enquadramento sobre segurança alimentar no transporte
2. Conceitos e âmbito de aplicação da segurança alimentar
3. Regulamentos CE e legislação nacional
4. Desenho das viaturas e equipamentos
5. Higiene das viaturas e equipamentos
6. Higiene pessoal
7. Boas práticas e condições do transporte
8. Especificações dos alimentos transportados

Formulário de Inscrição

2.
Formação Comportamental

índice

«Voltar ao índice geral

FORMAÇÃO COMPORTAMENTAL

- Como comunicar em tempos de crise
- Gestão do tempo
- Liderança em tempos de crise
- Comunicação no relacionamento com o cliente
- Gestão de Conflitos
- PNL nas vendas
- Navegar na Internet

Como Comunicar em Tempos de Crise

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Uma comunicação eficaz e diferenciadora será certamente fulcral para que a sua empresa ultrapasse uma situação de crise a começar pelos seus motoristas, pelas suas chefias e no reforço da comunicação com os cliente

Temas a abordar

1. A importância da comunicação simples e eficaz
2. Capacidade de reação: medidas e procedimento a adotar
3. A escuta ativa e a inteligência emocional
4. Benchmarking – Boas práticas
5. Feedback
6. Planos de estratégia em tempos de crise

Formulário de Inscrição

Gestão do Tempo

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

Saiba:

- Identificar as competências pessoais ao nível da gestão do tempo
- Identificar os princípios e leis de gestão do tempo
- Definir estrategicamente as prioridades
- Planificar previamente as tarefas e utilizar corretamente as ferramentas de forma a rentabilizar o seu tempo

Temas a abordar

1. A organização e a gestão do tempo
2. As técnicas para a gestão eficaz do tempo
3. Caracterização das tarefas importantes vs. prioritárias
4. A planificação eficaz do tempo:

- Estabelecimento de prioridades
- Definição de objetivos
- Métodos e instrumentos na organização do trabalho
- Gestão da agenda de trabalho

Formulário de Inscrição

Liderança em Tempos de Crise

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Transmitir conhecimentos e ferramentas de liderança, que melhorem as suas capacidade de liderança em contextos de crise instalada, a começar por si mesmo!

Temas a abordar

1. Crise? Ou oportunidade?
2. O que é a liderança?
3. Estratégia de liderança
4. Capacidade de mobilização e motivação
5. Alphas - Tipologias
6. Comunicação vital
7. Feedback

Formulário de Inscrição

Comunicação no Relacionamento com o Cliente

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Conhecer a importância da perceção na comunicação humana
- Saber definir a passividade, agressividade, manipulação e assertividade
- Técnicas de comunicação e relacionamento com o cliente

Temas a abordar

1. Princípios ativos de comunicação
2. Estratégias comunicacionais
3. Gestão de conflitos comunicacionais
4. A assertividade na comunicação

Formulário de Inscrição

Gestão de Conflitos

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Compreender como desenvolver a comunicação proactiva, eliminando-se a reativa
- Compreender a importância de aplicar comportamentos assertivos
- A importância de gerir o stress
- Identificar as causas do conflito na perspetiva do cliente interno
- Utilizar técnicas facilitadoras na resolução da conflitualidade

Temas a abordar

1. As diferentes causas de conflito (intimidade vs. conflitualidade)
2. Caraterização do cliente interno na ótica funcional
3. Estratégias comunicacionais para enfrentar conflitos
4. Enfrentar a fúria, agressão e hostilidade nos conflitos no exercício das funções
5. Reações aos comportamentos expressos nos conflitos
6. As atitudes passivas, agressivas, manipuladoras e assertivas na comunicação interpessoal

Formulário de Inscrição

PNL nas Vendas

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Dar a conhecer o potencial do conhecimento e das ferramentas da Programação Neurolinguística aplicada às vendas por forma a desenvolver uma nova atitude no mundo comercial.

Temas a abordar

1. Apresentação
2. O que é a PNL
3. Pressupostos da PNL
3.1. Pressupostos da PNL aplicados às vendas
4. Sistemas de Representação
5. Modelagem
6. Rapport
7. Metamodelo

Formulário de Inscrição

Navegar na Internet

«Voltar ao índice

Duração
4 Horas

Objetivos

- Promover o ensino de como navegar na internet
- Maximização de ferramentas e utilidades

Temas a abordar

1. Origem e princípios fundamentais da Internet
2. A netiqueta
3. Principais serviços da Internet
4. O world wide web e o HTML
5. O básico sobre correio eletrónico
6. Sites e App’s úteis
7. Protocolos e regras para navegar em segurança
8. Como tirar o máximo de partido da presença na Internet
9. Redes sociais - Truques e dicas para tirar partido da sua presença nas redes sociais
10. Truques e dicas de pesquisa para o Google.

Formulário de Inscrição

Para mais informações contacte os Serviços Regionais ou a Direção Comercial da ANTRAM!

Região Norte | Telefone: +351 226 079 120 | Email: regiao.norte@antram.pt

Região Centro | Telefone: +351 239 497 940 | Email: regiao.centro@antram.pt

Região Lisboa | Telefone: +351 218610370 | Email: regiao.lisboa@antram.pt

Região Sul – Évora | Telefone: +351 266 739 500 | Email: regiao.sul@antram.pt / neuza.santos@antram.pt

Região Sul – Faro | Telefone: +351 289 820 848 | Email: regiao.sul@antram.pt / luisa.goncalves@antram.pt

Direção Comercial | Telefone: +351 964 561 9 11 | Email: dircomercial@antram.pt

formação online antram

A formação ministrada pela ANTRAM encontra-se certificada por:

Copyright ©2022 | ANTRAM

«Voltar ao início