

Plano de Formação Interna 2026

Escola Profissional Gustave Eiffel - Entroncamento

Docentes (40 horas anuais)

Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
Estratégias de ensino inovadoras	8 horas	Metodologias ativas ensino híbrido, integração de tecnologia.	Workshops práticos, estudos de caso e simulações.	Implementação de técnicas inovadoras para melhorar o envolvimento dos alunos.
Inclusão e educação especial	8 horas	Adaptação curricular, acessibilidade digital, estratégias inclusivas.	Sessões expositivas e partilha de boas práticas.	Desenvolvimento de competências para apoiar alunos com necessidades específicas.
Avaliação formativa e digital	6 horas	Ferramentas digitais (Google Forms, Kahoot), feedback formativo.	Sessões práticas com plataformas digitais e elaboração de exemplos reais.	Uso eficaz de avaliações como ferramentas de aprendizagem contínua.
Gestão do bem-estar docente	6 horas	Técnicas de gestão de stress, mindfulness, equilíbrio entre vida profissional e pessoal.	Sessões de sensibilização com especialistas, práticas guiadas.	Aumento da satisfação e redução do burnout.
Trabalho em equipa e resolução de conflitos	6 horas	Dinâmicas de grupo, comunicação eficaz, mediação de conflitos.	Dinâmicas de grupo, exercícios práticos de resolução de conflitos e role-playing.	Melhoria da interação entre colegas e resolução eficiente de problemas internos.
Primeiros Socorros	6 horas	Suporte básico de vida (SBV), manobras de	Demonstrações práticas, simulações e role-	Capacidade de atuação rápida e

A Escola Profissional Gustave Eiffel presta Serviço Público de Educação ao abrigo do art. 6.º do Decreto-Lei n.º 92/2014 de 20 de junho e não está abrangida pelo Estatuto de Ensino Particular e Cooperativo de Nível não Superior - Decreto - Lei n.º 152/2013 de 4 de novembro, nos termos da alínea d) do n.º 2 do art. 2.º do mesmo Diploma.

Email: direccao@gustaveeiffel.pt | www.gustaveeiffel.pt

Amadora Centro
R. Luís de Camões, 4/6
2700-535 Amadora
Tel.: 214 987 950

Amadora Sede
R. Elias Garcia, 29
2700-312 Amadora
Tel.: 214 996 440

Sintra - Queluz
R. César de Oliveira, 15
2745-091 Queluz
Tel.: 214 362 524

Lisboa - Lumiar
Al.das Linhas de Torres, 179
1750-142 Lisboa
Tel.: 210 100 328

Arruda dos Vinhos
R. Eng. Francisco Borges, n.º 2
2630-162 Arruda dos Vinhos
Tel.: 263 978 900

Entroncamento
R. D. Afonso Henriques - Campus Escolar
2330-519 Entroncamento
Tel.: 249 717 055

Cofinanciado por:



Reconhecido por:



Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
		desobstrução, resposta a emergências.	playing de cenários de emergência.	eficiente em situações de emergência.

Administrativos (40 horas anuais)

Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
Gestão documental e digitalização	8 horas	Organização documental, transição para formatos digitais, segurança da informação.	Workshops práticos com software especializado e casos reais.	Melhoria na organização documental e aumento da eficiência administrativa.
Atendimento ao público e comunicação assertiva	8 horas	Técnicas de escuta ativa, empatia, assertividade na comunicação.	Role-playing de situações reais de atendimento, feedback personalizado.	Melhoria no relacionamento com alunos, pais e parceiros.
Noções básicas de legislação escolar	6 horas	Regras sobre matrículas, proteção de dados, leis de educação.	Sessões expositivas com análise de legislação relevante e exemplos práticos.	Garantia de conformidade com as exigências legais.
Organização do tempo e produtividade	6 horas	Planeamento de tarefas, gestão de prioridades, ferramentas de produtividade.	Sessões práticas com uso de ferramentas (Google Agenda) e exercícios de planeamento.	Maior eficiência no trabalho e redução de atrasos administrativos.
Trabalho em equipa e	6 horas	Colaboração interdepartamental,	Dinâmicas de grupo e	Fortalecimento do espírito de

A Escola Profissional Gustave Eiffel presta Serviço Público de Educação ao abrigo do art. 6.º do Decreto-Lei n.º 92/2014 de 20 de junho e não está abrangida pelo Estatuto de Ensino Particular e Cooperativo de Nível não Superior - Decreto - Lei n.º 152/2013 de 4 de novembro, nos termos da alínea d) do n.º 2 do art. 2.º do mesmo Diploma.

Email: direccao@gustaveeiffel.pt | www.gustaveeiffel.pt

Amadora Centro
R. Luís de Camões, 4/6
2700-535 Amadora
Tel.: 214 987 950

Amadora Sede
R. Elias Garcia, 29
2700-312 Amadora
Tel.: 214 996 440

Sintra - Queluz
R. César de Oliveira, 15
2745-091 Queluz
Tel.: 214 362 524

Lisboa - Lumiar
Al.das Linhas de Torres, 179
1750-142 Lisboa
Tel.: 210 100 328

Arruda dos Vinhos
R. Eng. Francisco Borges, n.º 2
2630-162 Arruda dos Vinhos
Tel.: 263 978 900

Entroncamento
R. D. Afonso Henriques - Campus Escolar
2330-519 Entroncamento
Tel.: 249 717 055

Cofinanciado por:



Reconhecido por:



Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
resolução de conflitos		resolução de conflitos.	simulações de cenários específicos para administrativos.	equipa e comunicação interna.
Primeiros Socorros	6 horas	Suporte básico de vida (SBV), manobras de desobstrução, resposta a emergências.	Demonstrações práticas, simulações e role-playing de cenários de emergência.	Capacidade de atuação rápida e eficiente em situações de emergência.

Limpeza e Manutenção (40 horas anuais)

Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
Boas práticas de segurança e higiene no trabalho	10 horas	Identificação de riscos, uso de equipamentos de proteção individual (EPIs).	Sessões práticas com demonstração e uso de EPIs, análise de cenários reais.	Redução de acidentes e promoção da segurança no ambiente escolar.
Sustentabilidade e gestão ambiental	8 horas	Gestão de resíduos, economia de recursos, práticas ecológicas.	Workshops com exemplos práticos e implementação de ações ecológicas.	Redução de desperdício e aumento da consciência ambiental.
Manutenção preventiva e equipamentos de proteção individual	8 horas	Cuidados com equipamentos, manutenção preventiva, checklist de rotina.	Formação prática em contexto de trabalho com checklist para monitorização.	Aumento da durabilidade dos equipamentos e redução de custos com reparações.
Trabalho em equipa e resolução de conflitos	6 horas	Gestão de conflitos entre equipas,	Exercícios práticos de resolução de	Melhoria na coordenação e eficiência entre

A Escola Profissional Gustave Eiffel presta Serviço Público de Educação ao abrigo do art. 6.º do Decreto-Lei n.º 92/2014 de 20 de junho e não está abrangida pelo Estatuto de Ensino Particular e Cooperativo de Nível não Superior - Decreto - Lei n.º 152/2013 de 4 de novembro, nos termos da alínea d) do n.º 2 do art. 2.º do mesmo Diploma.

Email: direccao@gustaveeiffel.pt | www.gustaveeiffel.pt

Amadora Centro
R. Luís de Camões, 4/6
2700-535 Amadora
Tel.: 214 987 950

Amadora Sede
R. Elias Garcia, 29
2700-312 Amadora
Tel.: 214 996 440

Sintra - Queluz
R. César de Oliveira, 15
2745-091 Queluz
Tel.: 214 362 524

Lisboa - Lumiar
Al.das Linhas de Torres, 179
1750-142 Lisboa
Tel.: 210 100 328

Arruda dos Vinhos
R. Eng. Francisco Borges, n.º 2
2630-162 Arruda dos Vinhos
Tel.: 263 978 900

Entroncamento
R. D. Afonso Henriques - Campus Escolar
2330-519 Entroncamento
Tel.: 249 717 055

Cofinanciado por:



Reconhecido por:



Tema da Formação	Carga Horária	Conteúdos	Metodologia	Resultados Esperados
		fortalecimento da comunicação.	conflitos e comunicação colaborativa.	membros da equipa.
Primeiros Socorros	8 horas	Suporte básico de vida (SBV), manobras de desobstrução, resposta a emergências.	Demonstrações práticas, simulações e role-playing de cenários de emergência.	Capacidade de atuação rápida e eficiente em situações de emergência.

Resultados Esperados Globais

- **Capacitação em Primeiros Socorros:** Colaboradores habilitados a agir em situações de emergência, garantindo segurança no ambiente escolar.
- Fortalecimento da comunicação e do trabalho em equipa em todas as áreas funcionais.
- Melhoria contínua na eficiência e na qualidade dos serviços prestados.

Entroncamento, 08 de outubro de 2025

Irene Guedes

Diretora do Pólo/Escola do Entroncamento

A Escola Profissional Gustave Eiffel presta Serviço Público de Educação ao abrigo do art. 6.º do Decreto-Lei n.º 92/2014 de 20 de junho e não está abrangida pelo Estatuto de Ensino Particular e Cooperativo de Nível não Superior - Decreto - Lei n.º 152/2013 de 4 de novembro, nos termos da alínea d) do n.º 2 do art. 2.º do mesmo Diploma.

Email: direccao@gustaveeiffel.pt | www.gustaveeiffel.pt

Amadora Centro
R. Luís de Camões, 4/6
2700-535 Amadora
Tel.: 214 987 950

Amadora Sede
R. Elias Garcia, 29
2700-312 Amadora
Tel.: 214 996 440

Sintra - Queluz
R. César de Oliveira, 15
2745-091 Queluz
Tel.: 214 362 524

Lisboa - Lumiar
Al.das Linhas de Torres, 179
1750-142 Lisboa
Tel.: 210 100 328

Arruda dos Vinhos
R. Eng. Francisco Borges, n.º 2
2630-162 Arruda dos Vinhos
Tel.: 263 978 900

Entroncamento
R. D. Afonso Henriques - Campus Escolar
2330-519 Entroncamento
Tel.: 249 717 055

Cofinanciado por:



Reconhecido por:

