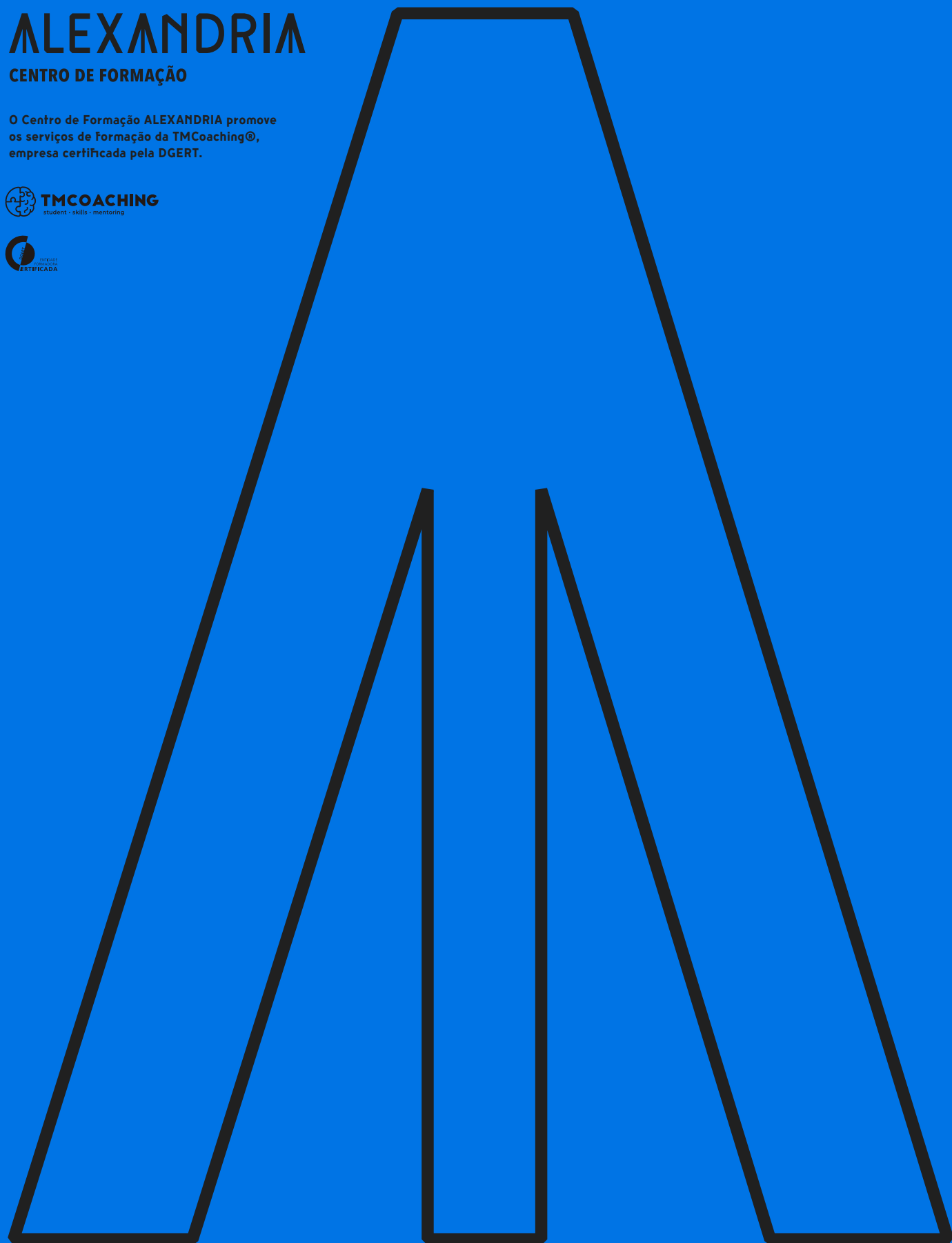


# ALEXANDRIA

CENTRO DE FORMAÇÃO

O Centro de Formação ALEXANDRIA promove os serviços de Formação da TMCoaching®, empresa certificada pela DGERT.





# apresentação CENTRO DE FORMAÇÃO ALEXANDRIA

---

A TMCoaching fundada em 2018, com sede em Vila Nova de Gaia, é uma empresa inovadora na área do Coaching & Training.

Especializada no desenvolvimento do potencial humano, tem como missão a potencialização de resultados desejados pelas pessoas e empresas, através da prestação de serviços na área do Coaching. Para isto, a sua atividade baseia-se em fundamentos de qualidade, respeitando uma filosofia de inovação, crescimento e melhoria contínua nos diversos serviços que disponibiliza aos clientes, onde se inclui a formação profissional.

Em setembro de 2022, com a certificação como entidade formadora pela DGERT, a TMCoaching procedeu à revisão da estratégia no que diz respeito ao serviço de formação profissional, alargando o leque da oferta, não só às temáticas diretamente relacionadas com o Coaching, mas também a outras áreas de educação e formação: Desenvolvimento Pessoal, Gestão e Administração, Ciências da Educação, Serviço de Apoio a Crianças e Jovens e Trabalho Social e Orientação - as 5 áreas certificadas.

Para a promoção desta atividade, foi criada a marca Alexandria - Centro de Formação.

Tendo por base os princípios APRENDER | APERFEIÇOAR | AGIR, a formação desenvolvida, baseia-se em métodos de aprendizagem inovadores, focados no envolvimento dos participantes e no acompanhamento de proximidade.

Pretende-se fomentar o desenvolvimento de competências, conhecimentos, aptidões e atitudes (de caráter inicial, de aperfeiçoamento ou de reconversão), contribuindo para o crescimento pessoal e profissional dos indivíduos, impulsionando o fortalecimento das organizações em que se inserem, com o objetivo de incrementar o aumento da empregabilidade e a minimização do risco de desemprego. Paralelamente, pretende-se também promover a integração socioprofissional de indivíduos com particulares dificuldades de inserção no mercado laboral.

Para a consecução deste projeto, a TMCoaching conta com uma equipa técnico-pedagógica com competências de formação presencial e à distância, assim como de instalações com equipamentos adequados às intervenções a desenvolver.

A competência, talento e inovação, orientada pelos valores da criatividade, confidencialidade, ética e profissionalismo, são os elementos que norteiam a atividade da Alexandria – Centro de Formação.

# introdução

# FORMAÇÃO PROFISSIONAL

---

A formação profissional deve ser parte integrante da gestão estratégica das empresas, pois é um veículo para o crescimento, valorização e evolução do capital humano.

A formação profissional por nós desenvolvida é certificada, para além de ser elegível para o cumprimento do definido no Artigo 131.º do Código de Trabalho (formação contínua de pelo menos 40 horas por trabalhador), confere as seguintes vantagens para as empresas:

Aumento da eficiência e competitividade da empresa, através da formação dos seus trabalhadores;

Incremento dos conhecimentos teórico-práticos e consequente valorização do capital humano;

Aumento da motivação, autoestima, autoconfiança, autonomia e produtividade dos seus trabalhadores;

Diminuição do turnover e aumento da retenção dos recursos humanos;

Maior capacidade de adaptação, renovação e inovação e envolvimento dos trabalhadores;

Formação desenvolvida de acordo com as necessidades do cliente, adaptada à sua atividade e ao contexto em que a desenvolve;

Flexibilidade de local e horário, podendo ser organizada presencialmente ou à distância;

Rentabilização de tempo e maior eficácia.

# catálogo de formação PARA EMPRESAS

Para o desenvolvimento da Formação para Empresas, dispomos de um conjunto de respostas formativas, previamente produzidas, sob a forma de um catálogo. Para a sua operacionalização, deverá ser indicada pela empresa a temática de formação que pretende ver desenvolvida, o número de formandos a abranger e a forma de organização pretendida (presencial ou à distância).

A oferta formativa é composta pelas seguintes áreas e temas:

#### Desenvolvimento de Soft Skills

Atendimento  
Comunicação interpessoal e assertividade  
Falar em público  
Inteligência emocional  
Liderança, gestão e motivação de equipas  
Organização e gestão do tempo  
Postura e imagem  
Preparação e condução de reuniões  
Team Coaching de alta performance

#### Gestão e Administração

Balanced ScoreCard  
Estratégias de e-business  
Gestão de conflitos  
Gestão de remunerações e benefícios  
Gestão do Stress e prevenção do Burnout  
Gestão e retenção de talentos  
Legislação Laboral  
Negociação com PNL  
Plano de internacionalização

#### Marketing e Publicidade

Branding  
Endomarketing  
Escrita criativa para redes sociais  
Gestão da criatividade e inovação  
Gestão de redes sociais para negócios  
Marketing B2B  
Marketing digital  
Marketing e fidelização de clientes  
Plano de Marketing

#### Tecnologias de informação

Ferramentas do Microsoft Office (Word, Excel, Outlook)  
Ferramentas de comunicação à distância (TEAMS, ZOOM, SKYPE, MEET)  
Ferramentas de apresentação multimédia (PowerPoint, Canva, Prezi, Google Slides, Impress).

# formação à medida PARA EMPRESAS

Caso a resposta às necessidades formativas dos recursos humanos da empresa não se enquadre na oferta incluída no Catálogo de Formação, dispomos do serviço Formação à Medida.

Este serviço, composto por diversas fases, tem como objetivo a supressão das necessidades formativas dos recursos humanos.

Para tal, apoiada numa equipa com um vasto conhecimento e experiência em todas as fases do ciclo formativo, é aplicada a seguinte metodologia:

#### Levantamento de necessidades

Levantamento das necessidades formativas junto dos recursos humanos da empresa, através da aplicação de ferramentas de diagnóstico.

#### Planeamento

Elaboração do plano de formação: definição da cronologia de realização da intervenção; estimativa dos recursos necessários (humanos, pedagógicos, materiais e financeiros).

#### Conceção

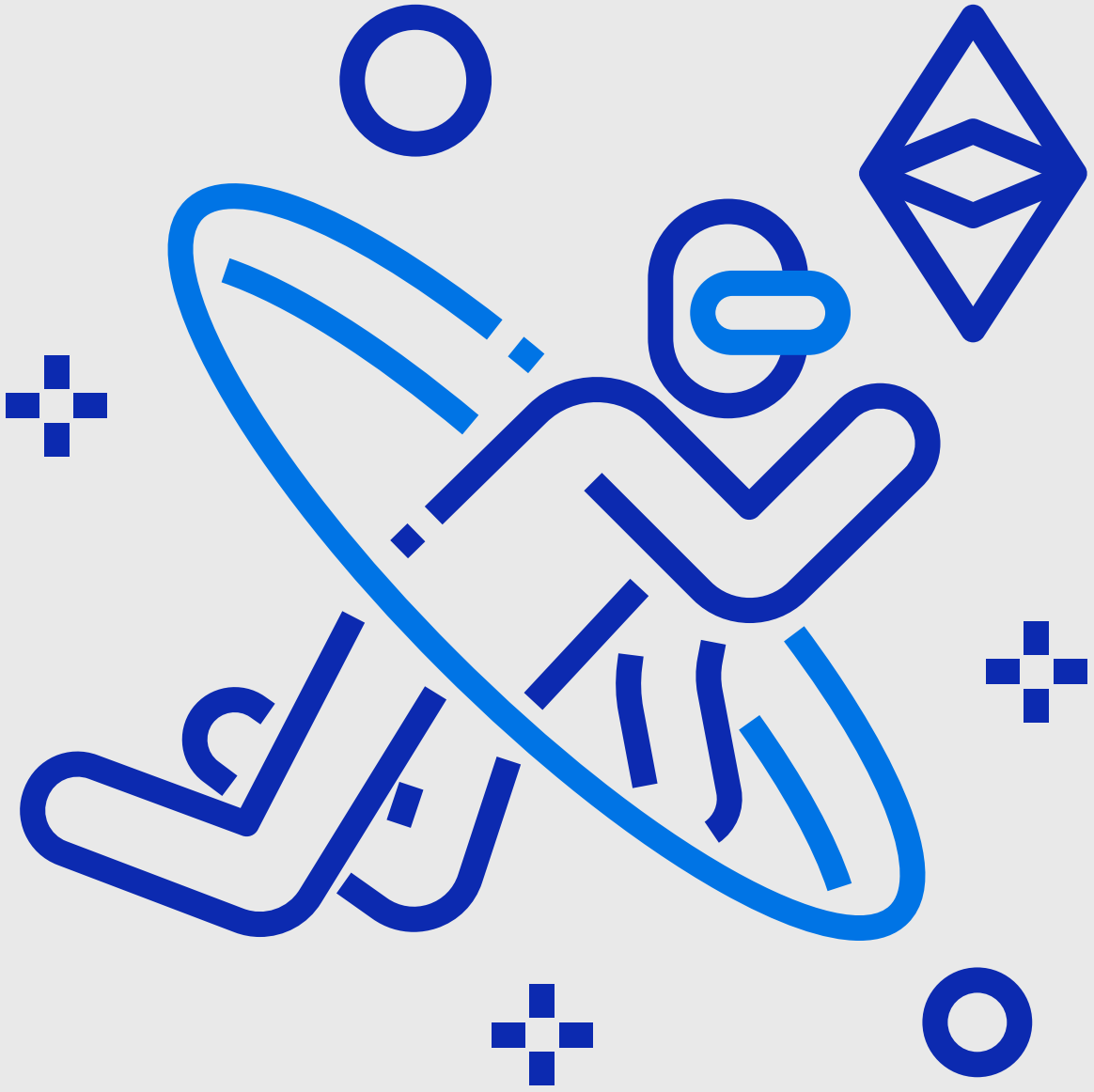
Conceção dos programas de formação, metodologias, instrumentos e suportes pedagógicos

#### Organização e Desenvolvimento

Organização e gestão da informação relativa à atividade formativa e gestão logística e administrativa ao funcionamento das intervenções

#### Avaliação

Aplicação e tratamento de questionários de avaliação da aprendizagem, da satisfação e acompanhamento pós-formação



# ALEXANDRIA

**CENTRO DE FORMAÇÃO**

Av. da República 1622, 6º sala 16,  
4430-194 Vila Nova de Gaia, Portugal

[www.alexandria.pt](http://www.alexandria.pt)

Email: [info@alexandria.pt](mailto:info@alexandria.pt)

T.+351 220 934 487

(Chamada para rede fixa nacional)