



**CATÁLOGO DE FORMAÇÃO**  
**2025**

# ÍNDICE

1. SOBRE A ELEVA.....	3
2. MODALIDADES DE FORMAÇÃO.....	4
3. OFERTA FORMATIVA .....	5
4. A NOSSA PLATAFORMA.....	9

## I. SOBRE A ELEVA

A ELEVA® | Corporate Language Training é uma entidade formadora que opera no segmento empresarial desde 1996. É certificada de acordo com o referencial da **DGERT**, Direção-Geral do Emprego e das Relações de Trabalho, desde 2011.

Além da oferta formativa certificada, a ELEVA® | Corporate Language Training disponibiliza uma série de serviços especializados que tem vindo a aperfeiçoar ao longo dos anos. São eles:

- ⇒ Escola de Copywriting;
- ⇒ Assessoria de comunicação;
- ⇒ Criação de conteúdos e micro conteúdos;
- ⇒ Organização de eventos corporativos;
- ⇒ Certificação de projetos formativos;
- ⇒ Aluguer de instalações.

A nossa entidade formadora certificada conta com **28 anos** de experiência e é vocacionada para o desenvolvimento de formação em contexto empresarial à medida.

Os Responsáveis de Formação ou Recursos Humanos podem enfrentar um dos seguintes desafios (ou ambos):

1. Completar as **40 horas de formação** dos seus colaboradores ainda em **2024**, ou
2. Preparar o **plano de formação para 2025**.

A ELEVA tem respostas para cada uma dessas situações.

Dispomos de uma série de ações de formação certificadas que poderão ajudar a completar as **40 horas** obrigatórias.

## 2. MODALIDADES DE FORMAÇÃO

A ELEVA oferece formações nas **modalidades**:

- **Síncrona**: em tempo real, com contacto visual e auditivo com o Formador;
- **Assíncrona**: em autonomia, com atividades a realizar pelo Formando em plataforma, com 3 horas de Mentoria Síncrona incluídas;
- **Híbrida**:
  - a) 50% (síncronas) / 50% (assíncronas);
  - b) 30% (síncronas) / 70% (assíncronas);

Estas formações podem ser selecionadas e combinadas de acordo com as necessidades formativas da sua empresa.

**Nota:** Em alguns casos, as modalidades Assíncrona e Híbrida podem não ser aplicáveis.

### **Pacotes de formação:**

Os nossos clientes podem optar por uma ou várias formações e ainda usufruir de pacotes combinados para completar as 40 horas exigidas por lei.

Os nossos pacotes formativos são diversificados e podem ser configurados de várias formas, por exemplo:

- Uma formação de 40 horas;
- Duas formações de 15 horas + uma de 10 horas = 40 horas;
- Quatro formações de 10 horas = 40 horas.

Mais informações em: <https://www.eleva.pt/>

### 3. OFERTA FORMATIVA

#### Área 222 – Línguas e literaturas estrangeiras

Ação de Formação	Carga Horária
Sala de Leitura   Reading Room   Inglês	1 hora / semana
Conversação Telefónica   Inglês / Francês*	10 horas
Emailing   Inglês / Francês*	15 horas
Técnicas de Tradução Corporativa	20 horas
Inglês / Francês* para Seguros	40 horas
Inglês / Francês* para Setor Automóvel	
Inglês / Francês* para Setor Imobiliário	
Inglês / Francês* para Setor Jurídico	
Inglês / Francês* para Indústria	
Português Língua Não Materna	
Atendimento ao Público   Inglês / Francês*   Hotelaria	

\* Outras línguas sob consulta.

## Área 223 – Língua e literatura materna

Ação de Formação	Carga Horária
Comunicação Não Violenta (Método Marshall Rosenberg)	10 horas
Técnicas de Copywriting e Escrita Lúdica	
Escrita Clara com IA	
Criação de Conteúdos com IA	
Linguagem Clara	
Técnicas de Comunicação Oral	15 horas
Comunicar eficazmente em Instituições Públicas e Privadas	20 horas
Copywriting & Comunicação Digital	
Comunicação Empresarial	
Atendimento ao Público	

## Área 090 – Desenvolvimento Pessoal

Ação de Formação	Carga Horária
Gestão das Emoções em Contexto Profissional	10 horas
Técnicas de Gestão de Conflitos	
Eleva a tua autoconfiança	
Técnicas de Gestão do Tempo em Contexto Empresarial	15 horas
Motivação e Gestão de Equipas	20 horas
Técnicas de Negociação	
Gestão de Conflitos nas Organizações	
Gestão de Stress e Gestão de Conflitos	

## Área 144 – Formação de professores do ensino básico (1.º e 2.º ciclos)

Ação de Formação	Carga Horária
Atividades para o Bem-Estar Infantil no Pré-Escolar	20 horas

## Outros – Cursos em Parceria

Ação de Formação	Carga Horária
Formulação e Gestão Estratégica   Tows & Tools	4 horas
Introdução à Gestão de Risco   Tows & Tools	
Estudo Supervisionado em Psicoterapia e Terapia Cognitiva Comportamental   Método Fernanda Barata	40 horas
Feng Shui/ Kaizen   Método Vanda Boavida	42 horas
Especialização em Terapia de Aceitação e Compromisso   Método Fernanda Barata	50 horas
Especialização Avançada em Terapia de Esquemas   Método Fernanda Barata	88 horas



## 4.A NOSSA PLATAFORMA

A **Academia ELEVA** é uma plataforma digital moderna, desenvolvida para suportar as modalidades assíncronas e híbridas.

Esta plataforma facilita o acesso a uma ampla gama de recursos pedagógicos essenciais para o sucesso formativo. Entre os materiais disponíveis, destacam-se:

- Manuais detalhados;
- Apresentações em PowerPoint;
- Textos de apoio e leituras complementares;
- Exercícios de avaliação e atividades didáticas;
- Vídeos explicativos para reforçar os conteúdos;
- Ferramentas interativas para consolidar o conhecimento.

A ELEVA é uma excelente solução para proporcionar um processo de aprendizagem dinâmico e eficiente, permitindo que os formandos, dependendo da modalidade escolhida, acessem a todo o material necessário. Possuímos uma plataforma intuitiva e fácil de utilizar, promovendo uma experiência de ensino e aprendizagem mais envolvente, produtiva e adaptada ao perfil e necessidades dos Formandos.

**Eleva, We build learning!**

As nossas marcas:

