

Anexo III Plano de Estágio

Modalidade: Curso Profissional

Ação de Formação: Técnico de _____

Período de Avaliação: 20__ - __ - __ a 20__ - __ - __

Formando: _____

Local de Estágio: _____

Empresa de Acolhimento: _____

Horas de duração do Estágio: _____ horas

Data de início: 20__ - __ - __. **Data de fim:** 20__ - __ - __

Nº de Horas a Realizar: _____

Competências a Desenvolver pelo Estagiário:

Conhecimentos e Competências Profissionais (assinalar o que interessa)

- Demonstrar capacidade para mobilizar as competências necessárias para a boa execução das tarefas desenvolvidas;
- Demonstrar possuir os conhecimentos na área profissional da sua competência
- Ser capaz de desenvolver as tarefas requeridas, demonstrando as competências necessárias e buscando aperfeiçoar-se continuamente;
- _____

Objetivos do Estágio

- Contactar com tecnologias e técnicas diferentes das situações simuladas em contexto de sala;
- Aplicar conhecimentos adquiridos;
- Mobilizar competências para resolver situações que decorrem do desempenho profissional;
- Desenvolver hábitos de trabalho, espírito empreendedor e sentido de responsabilidade;
- Contactar com as vivências inerentes às relações humanas em contextos de trabalho;
- Contactar com a estrutura, organização e funcionamento da entidade de acolhimento;
- Desenvolver a criatividade e a permeabilidade à inovação;
- Desenvolver capacidades de autoavaliação.



Qualidade e Organização de Trabalho (assinalar o que interessa)

- Executar os trabalhos com qualidade, tendo em vista a responsabilidade, participação, aperfeiçoamento contínuo, uso eficiente dos recursos disponíveis e cumprimento de metas;
- Demonstrar interesse, dedicação e disposição para aprender;
- Demonstrar ter capacidade de planear e organizar as ações relativas às atividades, tarefas e os objetivos do estágio na empresa ou instituição;
- Ter conhecimento das atividades que precisam de ser realizadas e demonstrar determinação na execução das mesmas;
- Saber avaliar o planeamento das atividades, alterando-o sempre que necessário;
- Ser organizado no ambiente de trabalho;
- Procurar orientação em caso de dúvida;
- _____

Ritmo de Trabalho e Destreza Profissional (assinalar o que interessa)

- Realizar as atividades cumprindo as metas estabelecidas de acordo com os padrões de qualidade esperados;
- Colaborar e participar ativamente nas atividades e reuniões promovidas pela empresa;
- Apresentar resultados dentro dos prazos estabelecidos;
- _____

Autonomia, Iniciativa e Criatividade (assinalar o que interessa)

- Ter capacidade de apresentar novas soluções por iniciativa própria;
- Demonstrar pró atividade na resolução de problemas;
- Cumprir as suas atividades dispensando a constante coordenação dos chefes;
- Sugerir e/ou executar modificações ou inovações, no contexto do estágio, que beneficiem
- Dirigir ou coordenar atividades com naturalidade;
- _____



Sentido de Responsabilidade (assinalar o que interessa)

- Cumprir o horário de trabalho com exatidão e seriedade;
- Respeitar as normas e regulamentos da empresa e as orientações que lhe são dadas;
- Ter responsabilidade no uso adequado e conservação dos bens patrimoniais da empresa;
- Guardar sigilo sobre assuntos de natureza confidencial;
- Ter titudes pautadas pela legalidade, impessoalidade, senso de justiça, integridade e respeito ao próximo, zelos pelos documentos e factos referentes aos cargos ou função;
- _____

Aplicação das Regras de Higiene e Segurança (assinalar o que interessa)

- Cumprir as prescrições legais de segurança e de saúde, bem como as instruções determinadas pelo empregador;
- Zelar pela sua segurança e saúde, assim como a dos outros que possam ser afetados pelas suas ações ou omissões no trabalho;
- Utilizar corretamente, segundo as instruções recebidas do empregador, máquinas, equipamentos, materiais e substâncias perigosas de trabalho, assim como meios e equipamentos de proteção coletiva e individual;
- Comunicar imediatamente quaisquer avarias e ou deficiências que possam originar perigo ou defeitos encontrados nos sistemas de proteção;
- Adotar as medidas e instruções previamente estabelecidas para essas situações em caso de perigo grave e iminente;
- Cumprir as regras estabelecidas pela a DGS sobre o COVID -19;
- _____

Apresentação Pessoal e Relacionamento Social (assinalar o que interessa)

- Ter boa aparência;
- Apresentar o uniforme e/ou roupas limpas e passadas de acordo com o padrão da empresa;
- Demonstrar boa capacidade de comunicação;
- Usar tom de voz adequado;
- Apresentar o cabelo cuidado e penteado;
- Apresentar uma boa higiene pessoal;
- Ter bom relacionamento com os pares e seus superiores;
- Tratar com cortesia, disponibilidade e respeito os colegas de trabalho, superiores, clientes e fornecedores;
- Trocar experiências com os colegas de trabalho, respeitando ideias e opiniões diferentes sem criar atritos;
- Posiciona-se com impessoalidade diante de situações conflituosas;
- _____



Atividades a desenvolver pelo estagiário (inscrever as atividades a desenvolver)

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

Observações:

Lisboa, _____ de _____ de _____

O Tutor (autenticar com carimbo)

O Professor Orientador de estágio: (autenticar com carimbo)

O Aluno e/ou o Encarregado de Educação:



Declaro que concordo com os termos mencionados no Contrato de Estágio, referentes à Formação em Contexto de Trabalho de _____ horas para o curso profissional de Técnico de _____.

Entidade: _____

Morada: _____

Tutor: _____

Contactos: _____

Assinaturas:

Entidade de Acolhimento de estágio (autenticar com carimbo)

Coordenador de estágio (autenticar com carimbo)

Aluno

Encarregado de Educação

