



## SEMINÁRIO

### Resiliência e Autocuidado: Estratégias Práticas para a Gestão do Stress

FORMAÇÃO ONLINE – 14, 21 e 28 de janeiro e 4 de fevereiro de 2025; Horário: 09h00 às 13h00

As informações solicitadas nos campos assinalados com \* são importantes para emissão do certificado de frequência segundo a legislação em vigor.

## FICHA DE INSCRIÇÃO

### ENTIDADE:

Designação: \_\_\_\_\_ N.º Contrib.: \_\_\_\_\_

Morada: \_\_\_\_\_

Código Postal: \_\_\_\_\_ Telefone: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

### PARTICIPANTES:

Nome Completo: \* \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \* \_\_/\_\_/\_\_ Nacionalidade: \* \_\_\_\_\_ Cartão do Cidadão: \* \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

Nome Completo: \* \_\_\_\_\_

Data de Nascimento: \* \_\_/\_\_/\_\_ Nacionalidade: \* \_\_\_\_\_ Cartão do Cidadão: \* \_\_\_\_\_

Cargo: \_\_\_\_\_ Departamento: \_\_\_\_\_

E-mail: \_\_\_\_\_

Data: \_\_/\_\_/\_\_

**Em respeito pelas normas nacionais de proteção de dados pessoais, os dados desta ficha só serão utilizados pela Quadros & Metas, no âmbito da sua atividade de divulgação da formação.**

### FICHA A ENVIAR PARA:

**QUADROS & METAS - Consultores de Gestão e Formação, Lda.**

Rua Bento Júnior, nº 123 – 4200-133 Porto

Ou por e-mail: [info@quadrosetmetas.pt](mailto:info@quadrosetmetas.pt)

O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, NIB: 0035 0651 0051 0352 9303 8) ou por cheque (à ordem da Quadros & Metas – Consultores de Gestão e Formação, Lda., contribuinte nº 503 586 730).

O cancelamento da inscrição só dará lugar ao reembolso se for efetuado 10 dias úteis antes da realização do Seminário. Após esse período o cancelamento, se for efetuado até 5 dias úteis antes da realização do seminário, dará lugar à retenção de 25% do pagamento, para compensação das despesas administrativas realizadas. Os cancelamentos efetuados com menos de 3 dias úteis da data de realização do seminário serão faturados na sua totalidade.

A Quadros & Metas aceita, mediante comunicação escrita, que qualquer pessoa inscrita possa ser substituída.

*Os dados pessoais a que a Quadros e Metas tenha acesso ou que lhe sejam transmitidos serão tratados em estrita observância das regras e normas predispostas pelo Regulamento (EU) 2016/679, do Parlamento Europeu e do Conselho, de 27 de abril de 2016. A Quadros e Metas compromete-se, designadamente, a não copiar, reproduzir, adaptar, modificar, alterar, apagar, destruir, difundir, transmitir, divulgar ou por qualquer outra forma colocar à disposição de terceiros os dados pessoais a que tenha acesso ou que lhe sejam transmitidos pelos respetivos titulares, sem que para tal tenha sido expressamente autorizado.*