



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

Ficha de inscrição – Seminário
Formação online

Datas 23 e 24 de julho de 2026
Horário das 09:30 às 12:30

Gestão do Tempo *Como lidar com urgências e imprevistos*

ENTIDADE

Designação: _____
NIF/NIPC: _____
Morada: _____
Código Postal: _____
Telefone: _____
E-mail: _____

PARTICIPANTES

Nome Completo*: _____
Data de Nascimento*: _____
Nacionalidade*: _____
Cartão de Cidadão*: _____
Cargo: _____
Departamento: _____
E-mail: _____
Telemóvel do Participante: _____

PARTICIPANTES

Nome Completo*: _____
Data de Nascimento*: _____
Nacionalidade*: _____
Cartão de Cidadão*: _____
Cargo: _____
Departamento: _____
E-mail: _____
Telemóvel do Participante: _____

PARTICIPANTES

Nome Completo*: _____
Data de Nascimento*: _____
Nacionalidade*: _____
Cartão de Cidadão*: _____
Cargo: _____
Departamento: _____
E-mail: _____
Telemóvel do Participante: _____

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
info@quadrosetmetas.pt

Pagamento
O pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (CGD, NIB: 0035 0651 0051 0352 9303 8)

Cancelamento
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.



Quadros & Metas
30 anos a criar Formação Especializada
para a Administração Pública

Siga-nos no
  

Entre em contacto connosco
+351 228 301 302
+351 910 531 329