

FORMULÁRIO DE INSCRIÇÃO PROGRAMA PRO-MOVE-TE

1. DADOS PESSOAIS

| | | | | | | |
|-------------------|--------|--------------|-----------------|---------------|--|--|
| Sexo | Homem | | | | | |
| | Mulher | | | | | |
| Nome | | | | | | |
| Apelido | | | | | | |
| Cartão de Cidadão | | | | | | |
| Idade | | Estado Civil | | Nº. Filhos/as | | |
| Morada | | | | | | |
| Localidade | | | | Distrito: | | |
| Telefone | | | | Telemóvel | | |
| Mail | | | | | | |
| Carta de Condução | SIM | | Veículo próprio | SIM | | |
| | NÃO | | | NÃO | | |

2. TEMPO EM DESEMPREGO

1. Nenhum.....
2. Menos de 3 meses.....
3. De 3 a 6 meses.....
4. Entre 6 meses e 1 ano....
5. Entre 1 e 2 anos.....
6. Mais de 2 anos.....

3. Tempo inscrito no IEFP

1. Nenhum.....
2. Menos de 3 meses.....
3. De 3 a 6 meses.....
4. Entre 6 meses e 1 ano....
5. Entre 1 e 2 anos.....
6. Mais de 2 anos.....

4. Tem subsídio por desemprego?

1. Sim..... 2. Não – Esgotada..... 3. Não – Nunca tive
4. Outro _____

5. Habilitações Literárias

1. 1º Ciclo
2. 2º Ciclo.....
3. 3º Ciclo.....
4. Ensino Secundário.....
5. Ensino Profissional.....
6. Licenciatura.....
7. Mestrado/Doutorament.....

6. Outra Formação (mencionar as 3 principais)

| Título | Entidade Formadora | Ano de finalização |
|--------|--------------------|--------------------|
| | | |
| | | |
| | | |

7. Línguas Estrangeiras

| L.Estrangeira | Nível (Alto-Médio-Baixo) |
|---------------|-----------------------------|
| Inglês | |
| Espanhol | |
| Francês | |
| Outra_____ | |

8. Informática

| Informática | Nível (Alto-Médio-Baixo) |
|---------------------------|-----------------------------|
| Internet | |
| Office, Open Office | |
| Redes sociais | |
| Designar (Photoshop etc.) | |

9. Tempo de experiência laboral prévia

- | | |
|--------------------------|--------------------------|
| 1. Nenhuma..... | <input type="checkbox"/> |
| 2. Menos de 3 meses..... | <input type="checkbox"/> |
| 3. De 3 a 6 meses..... | <input type="checkbox"/> |
| 4. De 6 a 12 meses..... | <input type="checkbox"/> |
| 5. Mais de 1 ano..... | <input type="checkbox"/> |

10. Experiência profissional

| Empresa | Função | Desde (Mês-ano) | Até (Mês-ano) |
|---------|--------|--------------------|------------------|
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |
| | | | |

11. Situação Laboral Familiar

- 1. Todos os membros da família trabalham.....
- 2. Um membro desempregado.....
- 3. Mais de um membro desempregado.....
- 4. Todos desempregados.....
- 5. Outros.....

12. Tipo de família

- 1. Nuclear.....
- 2. Numerosa.....
- 3. Extensa ou Alargada.....
- 5. Monoparental.....
- 6. Outro.....

13. Quais os meios que utiliza para procurar emprego?

| | |
|--|--------------------------|
| Envio de CV a empresas | <input type="checkbox"/> |
| Portais de emprego por internet | <input type="checkbox"/> |
| Bolsas de emprego a empresas, instituições, etc. | <input type="checkbox"/> |
| ETTs, Agências de Colocação, etc. | <input type="checkbox"/> |
| Redes Sociais (Linkedin, Facebook, Twitter etc.) | <input type="checkbox"/> |
| Rede de contatos (amigos, familiares, conhecidos, ex-colegas de trabalho etc.) | <input type="checkbox"/> |

14. Qual é o seu objetivo profissional?

15. Alguma vez pensou em criar o seu próprio posto de trabalho? Como?

16. Porque deseja participar no Programa PRO-MOVE-TE?

17. Como se define?: (Assinale com um X o grau em que se define)

1 – Não me define nada; 2 – Define-me muito pouco; 3 – Define-me parcialmente; 4 – Define-me muito bem

| Frases que me definem | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|----------|----------|----------|----------|
| 1. Trabalho bem em equipa..... | | | | |
| 2. Considero-me uma pessoa com iniciativa..... | | | | |
| 3. Tenho muito claro o meu objetivo profissional..... | | | | |
| 4. Tenho consciência de como o meu estado de espírito afeta os outros..... | | | | |
| 5. Considero-me uma pessoa otimista e positiva..... | | | | |
| 6. Sei colocar-me no lugar do outro..... | | | | |
| 7. Sei identificar os meus pontos fortes e fracos..... | | | | |
| 8. Sou capaz de aceitar bem as críticas..... | | | | |
| 9. Sou uma pessoa aberta, com facilidade para comunicar..... | | | | |
| 10. Sou capaz de definir objetivos e avaliar o seu cumprimento | | | | |