

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)

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				