

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos profissionais

EDIFÍCIO  
CASCAIS  
CENTER



**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

✉ Edifício Cascais Center  
R. Manuel Joaquim de Avelar 118  
2750-281 Cascais

☎ 214 815 945

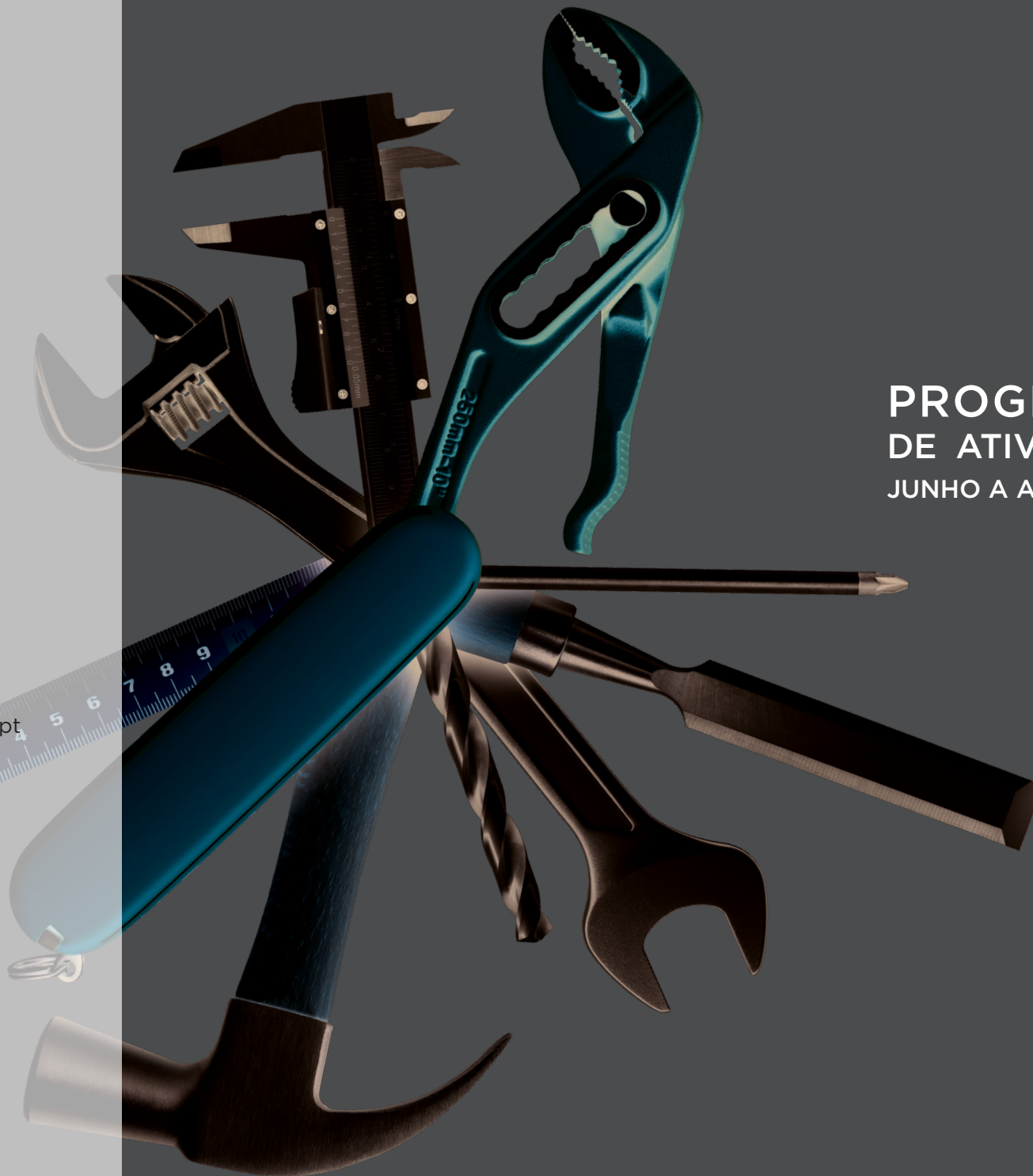
@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

## HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |  
9h00 • 17h00

PROGRAMA  
DE ATIVIDADES  
JUNHO A AGOSTO'20



A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS é um espaço dedicado ao desenvolvimento profissional e à aprendizagem ao longo da vida. Coordenada pela Câmara Municipal de Cascais, conta com vários parceiros, públicos e privados, que contribuem para a oferta de serviços ao público.

A Cidade das Profissões de Cascais\* faz parte da Rede Internacional das Cidades das Profissões / Réseau International Cités des Métiers com mais de 30 centros em França, Bélgica, Suíça, Espanha, Itália e Portugal.



Aqui encontra serviços gratuitos, de livre acesso e inclusivos, que promovem competências de empregabilidade, construção de projetos e contacto com profissionais e organizações:

WORKSHOPS E SESSÕES INFORMATIVAS

FORMAÇÃO

EVENTOS E ENCONTROS

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTO GERAL

ESPAÇO INFORMAÇÃO

CAFÉ DAS LÍNGUAS

ENTREVISTAS DE EMPREGO

TUTORIA INFORMÁTICA

\*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

# TUDO PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

2ª | 3ª | 4ª | 6ª

9h00-17h00

## ATENDIMENTO GERAL

Atendimento sem marcação sobre: formação, procura de emprego, orientação e divulgação dos recursos locais existentes.

## ATIVIDADES ONLINE

A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões são, este Verão, realizadas online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

Todas as atividades são gratuitas mas sujeitas a inscrição prévia.

As inscrições estão disponíveis cerca de 2/3 semanas antes da atividade em [www.cascais.pt/cidadedasprofissoes](http://www.cascais.pt/cidadedasprofissoes).

Agradecemos a pontualidade dos participantes em todas as iniciativas.

O programa pode sofrer alterações, sendo os participantes inscritos avisados com a maior antecedência possível.



## JUNHO

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

1, 8, 15, 22 e 29 junho (segundas)  
9h30-10h00

Por vídeo-conferência

### Café das Línguas

#### CONVERSAS EM INGLÊS

2, 9, 16, 23, 30 junho (terças)  
17h00-18h00

Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

5, 12, 19, 26 junho (sextas)  
entre as 14h30 e 16h30

### Tertúlia online

O IMPACTO DAS EXPERIÊNCIAS  
DE EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL  
NOS PERCURSOS

PROFISSIONAIS DOS/AS JOVENS

Ciclo Rota Talks

15 junho | 18h15-19h00

Parceiro: Associação Rota Jovem

### EXPO RH

15 a 19 junho

Com a parceria da Cidade  
das Profissões de Cascais

### Oficina online

COMO PROMOVER O SEU  
NEGÓCIO ONLINE (6H)

16, 18, 23 e 25 junho

21h00-22h30

Inclui ainda 1h tutoria  
por formando/a

ORGANIZAÇÃO PARCEIRO OFICIAL  
IFE CASCAIS

19.ª EDIÇÃO  
**expo RH**  
LIVE ▶  
15 A 19 JUNHO  
HUMAN EXPERIENCE

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
17 junho | 10h00-12h00

### Workshop online

WORKSHOP PARA PAIS E  
FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO  
VOCACIONAL  
17 junho | 18h00-19h00

Parceiro: Design the Future

### Workshop online

TELETRABALHO SEM "AIS" -  
DICAS DE SAÚDE  
19 junho | 14h30-16h30

Parceiro: : Projecto Eu Consigo/ Fórum Concelhio  
para a Promoção da Saúde

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
23 junho | 14h30-16h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: DNA Cascais

### Sessão informativa online

UNIVERSIDADE ABERTA:  
APRENDIZAGEM AO LONGO  
DA VIDA

24 junho | 18h30-19h30

Parceiro: Universidade Aberta

### Tertúlia online

PANDEMIA E INCERTEZA NO  
TRABALHO - DESENHANDO  
CAMINHOS

25 junho | 17h30-19h00

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

26 junho | 9h30

Empregadores /  
áreas profissionais a anunciar

### Workshop

Apresentação do Clube  
SE NÃO AGORA, QUANDO?

26 junho | 10h00-13h00

Centro Cultural de Cascais

### Workshop online

SUCESSO PROFISSIONAL:  
QUAL O PAPEL DO  
RECONHECIMENTO DE  
COMPETÊNCIAS E DA  
FORMAÇÃO?

29 junho | 14h30-16h30

Parceiro: Citeforma

### Workshop online

NOVAS FORMAS DE PENSAR  
ATRAVÉS DA SUSTENTABILIDADE  
E DO PENSAMENTO SISTÊMICO

30 junho | 10h00-12h00

Parceiro: Érica Liberato

- Especialista em Sustentabilidade

### Workshop online

COMO MELHORAR O CV

30 junho | 14h30-16h30

### Oficina online

GESTÃO DO TEMPO E  
ORGANIZAÇÃO PESSOAL (25H)

30 junho a 28 de julho  
terças e quintas | 18h00-21h00

## JULHO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

1 e 22 julho | 10h00-12h00

Por vídeo-chamada

### Workshop online

IKIGAI - ENCONTRAR  
O SEU PROPÓSITO

3 julho | 10h00-12h00

Parceiro: Véronique Plane Coach Sofrologista

### TUTORIA INFORMÁTICA

3, 10, 17, 24, 31 julho

entre as 14h30 e 16h30

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

6, 13, 20, 27 julho (segundas)

9h30-10h00

### Clube

SE NÃO AGORA, QUANDO?

7 e 9 julho | 9h00-17h00

10 julho | 9h00-13h00

21 julho | 9h00-17h00

23 julho | 9h00-13h00

Local: Centro Cultural de Cascais

### Oficina online

PROMOVER-SE ATRAVÉS  
DO VÍDEO (4H)

7 e 9 julho | 10h00-12h00

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

7, 14, 21, 28 julho (terças)

17h00-18h00

Por vídeo-conferência

### Workshop online

HUMANIZAR O CONTACTO  
COM O CLIENTE

8 julho | 10h00-12h00

Parceiro: Art Healing

### Sessão de informação online

NÃO ADIO MAIS! VOU  
CERTIFICAR-ME NA MINHA  
PROFISSÃO E COMPLETAR O  
NÍVEL SECUNDÁRIO

10 julho | 10h00-11h30

Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e  
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

### Workshop online

TÉCNICAS DE PROCURA DE  
TRABALHO ADAPTADAS À NOVA  
REALIDADE

13 julho | 14h30-16h30

Parceiro: Rede EURES

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

14 julho | 9h30

Empregadores / áreas profissionais a anunciar

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

14 julho | 14h30-16h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: DNA Cascais

### Workshop online

QUAIS AS COMPETÊNCIAS MAIS  
PROCURADAS PELAS EMPRESAS  
E COMO DESENVOLVÊ-LAS?

15 julho | 10h00-12h00

Parceiro: Citeforma

### Workshop online

#### FERRAMENTAS DE AUTO CONHECIMENTO PARA A EMPREGABILIDADE

(Ciclo de workshops #HackTheBox)

15 julho | 16h00-18h30

Parceiro: Associação Juvenil Rota Jovem

### Tertúlia online

#### TEMPO DAS FAMÍLIAS

15 julho | 19h00-21h00

### Atendimento especializado

#### ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE

17 e 28 julho | 9h30-12h30

Por vídeo-chamada

Em Português, Espanhol, Francês,  
Crioulo, Inglês, Moldavo, Russo,  
Ucraniano, Búlgaro

Parceiro: Rede de Acolhimento  
e Atendimento ao Imigrante

### Encontro online

#### de trabalhadores independentes

#### TROCA DICAS

20 julho | 17h00-18h30

### Workshop online

#### COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL

21 julho | 14h30-16h30

Parceiro: Agrupamento de Escolas  
de S. João do Estoril

### Oficina online

#### GESTÃO EMOCIONAL (9H)

22, 23 e 24 julho | 14h30-17h30

### Evento online

#### VAMOS JOGAR EMPLAY - O JOGO DA EMPREGABILIDADE

27 julho | 14h30-16h30

### Tertúlia online

#### O TRABALHO NO PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

29 julho | 17h30-19h00

Em parceria com LACS

### Sessão informativa online

#### REQUISITOS DO COMÉRCIO ELETRÔNICO E PROJETO “COMÉRCIO DIGITAL”

31 julho | 10h00-12h00

Parceiro: Associação Empresarial  
do Concelho de Cascais

## AGOSTO

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

3, 10, 17, 24, 31 agosto (segundas)  
9h30-10h00

### Workshop online

#### O QUE SABER ANTES DE ENTRAR NO MERCADO DE TRABALHO

3 agosto | 14h30-16h30

### Café das Línguas

#### CONVERSAS EM INGLÊS

4, 11, 18, 25 agosto (terças)

17h00-18h00

Por vídeo-conferência

### Atendimento especializado

#### CONSULTORIA DE CV

5 e 26 agosto | 10h00-12h00

Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

#### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

7 agosto | 14h30-16h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: DNA Cascais

### TUTORIA INFORMÁTICA

7, 14, 21, 28 agosto (sextas)

entre as 14h30 e 16h30

### Evento online

#### (A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (14ª EDIÇÃO)

10, 12 e 14 agosto

3 testemunhos em vídeo

### Workshop online

#### TRABALHO: NECESSIDADE OU REALIZAÇÃO

14 agosto | 10h00-12h00

### Workshop online

#### XADREZ - JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?

19 agosto | 10h00-12h00

Parceiro: Be Better

### Sessão online

#### QUEM RECRUTA QUEM

25 agosto | 9h30

Empregadores /  
áreas profissionais a anunciar

## ATELIERS DO BEM-ESTAR

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS DE MANHÃ PARA COMEÇAR A SEMANA COM ENERGIA POSITIVA: CADA SESSÃO SERÁ UMA PROPOSTA DIFERENTE.

**Segundas** 1, 8, 15, 22, 29 junho | 6, 13, 20, 27 julho | 3, 10, 17, 24, 31 agosto ● 9h30-10h00

## CAFÉ DAS LÍNGUAS

ÀS TERÇAS, VENHA PRATICAR O SEU INGLÊS DE FORMA DESCONTRAÍDA. OS DINAMIZADORES LANÇAM O TEMA E SEGUE-SE UMA CONVERSA INFORMAL ENTRE PARTICIPANTES.

**Terças** 2, 9, 16, 23, 30 junho | 7, 14, 21, 28 julho | 4, 11, 18, 25 agosto ● 17h00-18h00

## TUTORIA INFORMÁTICA

INDIQUE A SUA NECESSIDADE / DÚVIDA NA UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS INFORMÁTICAS E MOSTRAMOS-LHE COMO FAZER. ÀS SEXTAS, É O MOMENTO PARA MELHORAR COMPETÊNCIAS DIGITAIS.

**Sextas** 5, 12, 19, 26 junho | 3, 10, 17, 24, 31 julho | 7, 14, 21, 28 agosto ● Entre as 14h30 e 16h30



## ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTOS TEMÁTICOS ASSEGURADOS POR PARCEIROS OU TÉCNICOS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

### ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE

17 e 28 julho ● 9h30-12h30

Os vários parceiros da Rede farão atendimentos individuais para informar sobre regularização da situação e permanência em Portugal, acesso à saúde, educação e habitação, mediação de diferentes serviços como embaixadas e consulados e tradução e interpretação linguístico-cultural.

*Partners from the network will inform migrants individually regarding residence permits, health care, education, housing, mediation at embassy or consulate, cultural and linguistic translations and interpretation. Online call.*

Português, English, Español, Français, Crioulo, Moldovenesc, Русский, Українська, български

**Dinamização:** Rede de Acolhimento e Atendimento ao Imigrante

### CONSULTORIA DE CV

17 junho | 1 e 22 julho | 5 e 26 agosto ● 10h00-12h00

### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

23 junho | 14 julho | 7 agosto ● 14h30-16h30

**Dinamização:** DNA Cascais

## EVENTOS

### Tertúlia: O IMPACTO DAS EXPERIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL NOS PERCURSOS PROFISSIONAIS DOS/AS JOVENS

15 junho ● 18h15-19h00

Nesta sessão do Ciclo Rota Talks, dois jovens irão partilhar de que forma é que diversas experiências de Educação Não-Formal moldaram os seus percursos. Vamos conversar sobre como as aprendizagens não-formais ou informais podem ter impacto nas escolhas dos/as jovens: o voluntariado, a mobilidade internacional, o envolvimento em associações e outros projetos.

**Dinamização:** Associação Rota Jovem

### Tertúlia: PANDEMIA E INCERTEZA NO TRABALHO - DESENHANDO CAMINHOS

25 junho ● 17h30-19h00

A situação decorrente da Pandemia está a ter grande repercussão no campo do trabalho, com empresas e trabalhadores em clima de incerteza.

Na retoma laboral, para quem trabalha, que questões se colocam? E os Recursos Humanos das empresas como estão a preparar o regresso ao trabalho presencial? E com os profissionais independentes, como é? E com quem está (ou ficou) em situação de desemprego? Como fazer a sua procura ativa e como encontrar / criar oportunidades? Estas são algumas das entradas para o debate.

### Tertúlia: TEMPO DAS FAMÍLIAS

15 julho ● 19h00-21h00

Espaço de debate participativo destinado a pais e familiares de jovens e adultos com deficiência, doença mental ou condição especial de empregabilidade, que pretende reforçar redes de suporte e partilha parental. Em cada sessão trazemos convidados especialistas que podem contribuir para enriquecer a reflexão e aprofundamento da temática escolhida.

### TROCA DICAS - ENCONTRO ONLINE DE TRABALHADORES INDEPENDENTES

20 junho ● 17h00-18h30

Sessão de partilha de dificuldades e estratégias entre pessoas que trabalham de forma independente (freelancers e empresários individuais) para potenciar recursos e parcerias.

## VAMOS JOGAR EMPLOY?

27 julho ● 14h30-16h30

Sessão de jogo em equipa em que se conversa sobre as várias dimensões da empregabilidade.

## Tertúlia: PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

24 julho ● 17h30-19h00

## (A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES

14ª EDIÇÃO

10, 12 e 14 agosto ● em vídeo

Conheça 3 histórias reais de vidas profissionais interessantes, alternativas e surpreendentes, que mostram a variedade de percursos e formas de estar no mundo do trabalho. Ao longo da semana, assista aos testemunhos em vídeo nas redes sociais da Cidade. Inspire-se!



## RECRUTAMENTO

DIVULGAÇÃO DE OFERTAS DE EMPREGO E/OU RECRUTAMENTO COM EMPRESAS

### QUEM RECRUTA QUEM

26 junho | 14 julho | 25 agosto  
● 9h30

Veja online os conteúdos e/ou empresas presentes em cada sessão: [www.cascais.pt/entrevistas](http://www.cascais.pt/entrevistas)

## WORKSHOPS

SESSÕES BREVES DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS, AGORA MAIORITARIAMENTE ONLINE

### WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

17 junho ● 18h00-19h00

Workshop para conhecer a plataforma Design the Future com mais de 200 entrevistas em vídeo sobre profissões, questionários de auto-conhecimento e informação sistematizada para ajudar a conhecer o mundo do trabalho e planear a carreira.

Dinamização: Design the Future

### TELETRABALHO SEM “AIS” - DICAS DE SAÚDE

19 junho ● 14h30-16h30

Conheça as dicas do Terapeuta Ocupacional para ter uma estação de trabalho em casa que promova a postura correta e a prevenção de doenças articulares. Adaptações do posto de trabalho e boas práticas que tornarão mais seguro e produtivo o seu dia a dia de teletrabalho, com menos dor, menos fadiga, menos ais.

Dinamização: Projecto Eu Consigo/ Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

### UNIVERSIDADE ABERTA: APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

24 junho ● 18h30-19h30

Apresentação da oferta formativa da Unidade de Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), área estratégica da Universidade Aberta que visa a aquisição e a melhoria de competências, aptidões e conhecimentos, tendo em vista a construção de uma cidadania ativa e o aumento da empregabilidade. Destacam-se nesta unidade de formação as pós-graduações, os cursos de formação profissional, os cursos de extensão universitária e cultural e a formação contínua de professores.

Dinamização: Universidade Aberta

### SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DO CLUBE

#### SE NÃO AGORA, QUANDO?

26 junho ● 10h00-13h00

Centro Cultural de Cascais

Apresentação deste Clube, com 5 sessões em julho, destinado a pôr em prática projetos adiados. Serão apresentadas as metodologias e as fases deste ciclo formativo, que culminará em novembro com uma apresentação pública dos projetos saídos da gaveta

### SUCESSO PROFISSIONAL: QUAL O PAPEL DO RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS E DA FORMAÇÃO?

29 junho ● 14h30-16h30

Nesta sessão poderá ter acesso à informação sobre como concluir ou melhorar o seu percurso escolar e/ou formativo para fazer face às novas exigências no mercado atual. Será disponibilizado um questionário de diagnóstico para conhecer melhor as suas expectativas / necessidades e apresentar a opção mais adequada para si.

Dinamização: Citeforma



### **NOVAS FORMAS DE PENSAR ATRAVÉS DA SUSTENTABILIDADE E DO PENSAMENTO SISTÊMICO**

30 junho ● 10h00-12h00

Vamos refletir sobre a necessidade de ampliarmos a nossa forma de pensar e agir para nos adaptarmos ao “novo normal” através de um olhar para a sustentabilidade como um instrumento de inovação. Falaremos também das novas economias que estão surgindo e de oportunidades de projetos e carreira que este momento nos traz.

**Dinamização:** Érica Liberato - Especialista em Sustentabilidade

### **COMO MELHORAR O CV**

30 junho ● 14h30-16h30

Vamos aprender a organizar um CV de forma a adaptar-se às oportunidades que procura e a valorizar as suas competências mais relevantes.

### **IKIGAI –ENCONTRAR O SEU PROPÓSITO**

3 julho ● 10h00-12h00

Para que é que se levanta de manhã? Será possível viver da sua paixão? O objetivo deste workshop é ajudar a encontrar o seu ikigai (“o sentido da vida”), para uma vida mais equilibrada.

**Dinamização:** Véronique Plane Coach Sofrologista

### **HUMANIZAR O CONTACTO COM O CLIENTE**

8 julho ● 10h00-12h00

A relação com o cliente é a chave do sucesso em todas as vendas. Se preenchermos as suas necessidades de confiança, segurança e a sensação de que terá sempre o nosso apoio, teremos conquistado um fiel aliado. Este workshop é para vendedores que procuram maior sucesso nas suas vendas e para empresas que procuram melhores resultados.

**Dinamização:** Art Healing

### **NÃO ADIO MAIS! VOU CERTIFICAR-ME NA MINHA PROFISSÃO E COMPLETAR O NÍVEL SECUNDÁRIO**

10 julho ● 10h00-11h30

Tem muita experiência profissional mas não um diploma formal? Quer usar a sua experiência para terminar o ensino secundário? Nesta sessão informativa, fique a conhecer o Programa Qualifica e aproveite o ano atípico de 2020 para melhorar habilitações.

**Dinamização:** Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

### **TÉCNICAS DE PROCURA DE TRABALHO ADAPTADAS À NOVA REALIDADE**

13 julho ● 14h30-16h30

**Dinamização:** Rede EURES

### **QUAIS AS COMPETÊNCIAS MAIS PROCURADAS PELAS EMPRESAS E COMO DESENVOLVÊ-LAS?**

15 julho ● 10h00-12h00

O mercado de trabalho valoriza competência como p.e. Trabalho em Equipa, Comunicação, Relações Interpessoais e Resolução de Problemas. Vamos preencher questionários de auto análise e perceber em que nível se encontra e dar dicas de como melhorar ou desenvolver essas competências. Vamos apresentar várias alternativas formativas com estágio, que o/a lançará no mercado de trabalho.

**Dinamização:** Citeforma

### **FERRAMENTAS DE AUTO CONHECIMENTO PARA A EMPREGABILIDADE**

15 julho ● 16h00-18h30

Esta sessão, destinadas a jovens até aos 35 anos, faz parte do ciclo de workshops #HackTheBox. Vem descobrir um pouco mais sobre ti, aquilo que gostas, aquilo que não gostas e aquilo de que és capaz é fundamental para o teu futuro profissional. Não temos uma fórmula mágica, mas podemos partilhar contigo algumas ferramentas que podem tornar esse processo de auto conhecimento profissional um bocadinho mais divertido.

**Dinamização:** Associação Rota Jovem

### **COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL**

21 julho ● 14h30-16h30

Neste workshop iremos perceber como realizar um Portefólio Digital na perspetiva de melhorar as suas candidaturas a emprego.

O workshop será realizado pelas equipas dos Cursos Profissionais - Técnico de Comunicação; Marketing, Relações Públicas e Publicidade; e Técnico de Gestão de Programação de Sistemáticos Informáticos, em cooperação com o Serviço de Psicologia e Orientação

**Dinamização:** Agrupamento de Escolas de S. João do Estoril

### **Sessão informativa online REQUISITOS DO COMÉRCIO ELETRÓNICO E PROJETO “COMÉRCIO DIGITAL”**

31 julho ● 10h00-12h00

Este projeto é dirigido às micro, pequenas e médias empresas portuguesas, do setor do comércio e dos serviços de proximidade, e visa a digitalização dos seus negócios, através de: ativação de uma presença digital, incorporação de tecnologia nos modelos de negócio, desmaterialização dos processos com clientes e fornecedores por via da utilização das TIC.

**Dinamização:** Associação Empresarial do Concelho de Cascais

## O QUE SABER ANTES DE ENTRAR NO MERCADO DE TRABALHO

3 agosto ● 14h30-16h30

Workshop para jovens sobre o funcionamento básico do mercado de trabalho, nomeadamente as partes envolvidas e as suas relações. Vamos ainda partilhar recursos úteis para estares informado e partilhar expectativas

## TRABALHO: NECESSIDADE OU REALIZAÇÃO

14 agosto ● 10h00-12h00

Vamos conversar sobre várias formas de ver / sentir o trabalho ou a dimensão profissional na vida de cada um.

## XADREZ - JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?

19 agosto ● 10h00-12h00

Quer tenha atracção ou aversão ao Xadrez, este workshop é para si. Como pode este jogo ajudar na tomada de decisões? Durante 2 horas práticas, conheça e partilhe da visão de um mestre profissional de Xadrez

Dinamização: Be Better

## OFICINAS FORMATIVAS

FORMAÇÕES CERTIFICADAS PELA DGERT COM METODOLOGIAS FORMATIVAS PARTICIPATIVAS, AUTORREFLEXIVAS E DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES, AGORA ONLINE

## COMO PROMOVER O SEU NEGÓCIO ONLINE (6h)

16, 18, 23 e 25 junho  
● 21h00-22h30

Esta oficina destinada a apoiar a criação de uma estratégia de marketing do negócio através de meios digitais, recorrendo aos principais conceitos de Marketing Digital e explorando as potencialidades dos diferentes meios: Website, Blogue, Loja Online, Redes Sociais, Email Marketing. Esta oficina inclui ainda 1h de tutoria online individual .

## GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO PESSOAL (25h)

30 junho, 6, 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 de julho ● 18h00-21h00

Nesta oficina formativa, aprenderá a aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo para otimizar o planeamento e o cumprimento dos objetivos.

Formação financiada por: Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinae em parceria com Be Better

## PROMOVER-SE ATRAVÉS DO VÍDEO (4h)

7 e 9 julho ● 10h00-12h00

O vídeo passou a fazer parte do quotidiano da comunicação. Nesta oficina vamos saber como produzir um vídeo simples e de qualidade para promover um negócio, um projeto, um CV ou uma apresentação profissional.

## GESTÃO EMOCIONAL (9h)

22, 23 e 24 julho ● 14h30-17h30

Oficina sobre técnicas de inteligência emocional a aplicar para regular as emoções e lidar de forma serena com estas.

## CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM GRUPO. A PARTICIPAÇÃO REQUER PRESENÇA EM TODAS AS SESSÕES.

## SE NÃO AGORA, QUANDO?

Sessão de apresentação:

26 junho | 10h00-13h00

5 sessões: 7 julho | 9h00-17h00

● 9 julho | 9h00-17h00 ● 10 julho

| 9h00-13h00 ● 21 julho | 9h00-

17h00 ● 23 julho | 9h00-13h00

Local: Centro Cultural de Cascais

Ciclo formativo para quem tem projetos por concretizar, na cabeça ou na gaveta. Recorremos às metodologias do Design Thinking, Jornada do Herói e Trabalho de Projeto. Iniciamos pela tomada de consciência das razões de adiamento e não concretização e avançamos por percursos para desenvolver e incubar as ideias de projeto. Segue-se um período de trabalho autónomo cooperado que decorrerá durante o verão, com uma componente de consultoria personalizada e/ou mentoria, sessões de trabalho em grupo e pitch / apresentação dos projetos a dois painéis constituídos por especialistas. O Clube termina em novembro 2020 com uma apresentação pública dos projetos. com uma apresentação pública dos projetos.

IMPOSSIBLE

# SE NÃO AGORA, QUANDO?

CLUBE PARA CRIAR UM PERCURSO DE EMPREGABILIDADE E EXPERIENCIAR UM CICLO DE MUDANÇA

➔ **WORKSHOP / SESSÃO DE APRESENTAÇÃO**  
26 JUN 10h00-13h00

➔ **CLUBE**  
7 e 9 JUL 09h00-17h00 \\ 10 JUL 09h30-13h00  
21 JUL 09h00-17h00 \\ 23 JUL 09h30-13h00

A estas sessões seguem-se 3 meses de trabalho autónomo cooperado em agosto, setembro e outubro (em datas a acordar com os formandos)

➔ **SESSÃO PÚBLICA FINAL**  
**APRESENTAÇÃO DOS PROJETOS NOV**

local: CENTRO CULTURAL DE CASCAIS



Entidade formadora certificada pela DGERT nas áreas de educação e formação: Desenvolvimento Pessoal

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

## PARCEIROS DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

