

• cascais.pt

SET • OUT • NOV • DEZ 2020

# 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

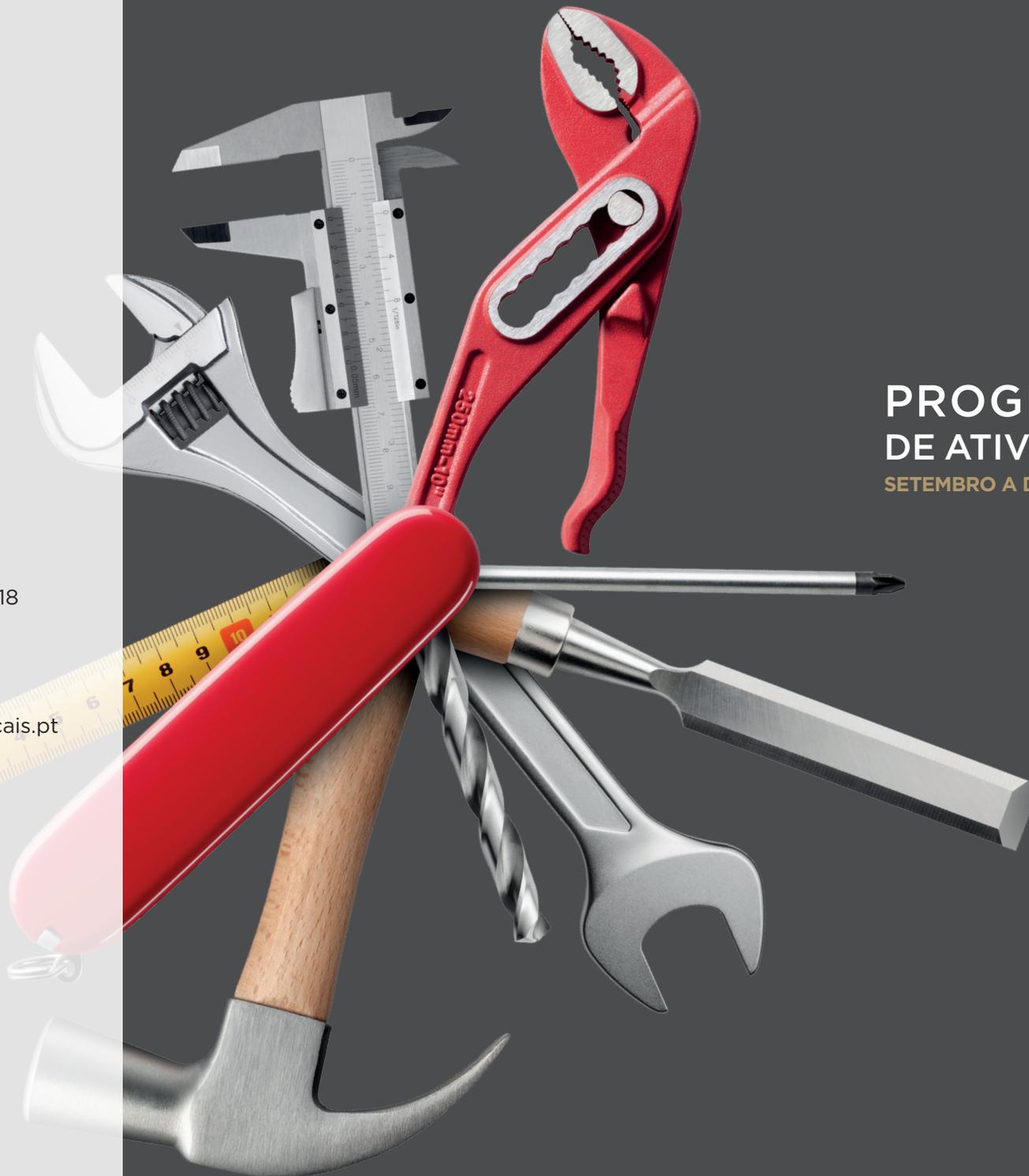
## HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00

## PROGRAMA DE ATIVIDADES

SETEMBRO A DEZEMBRO'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

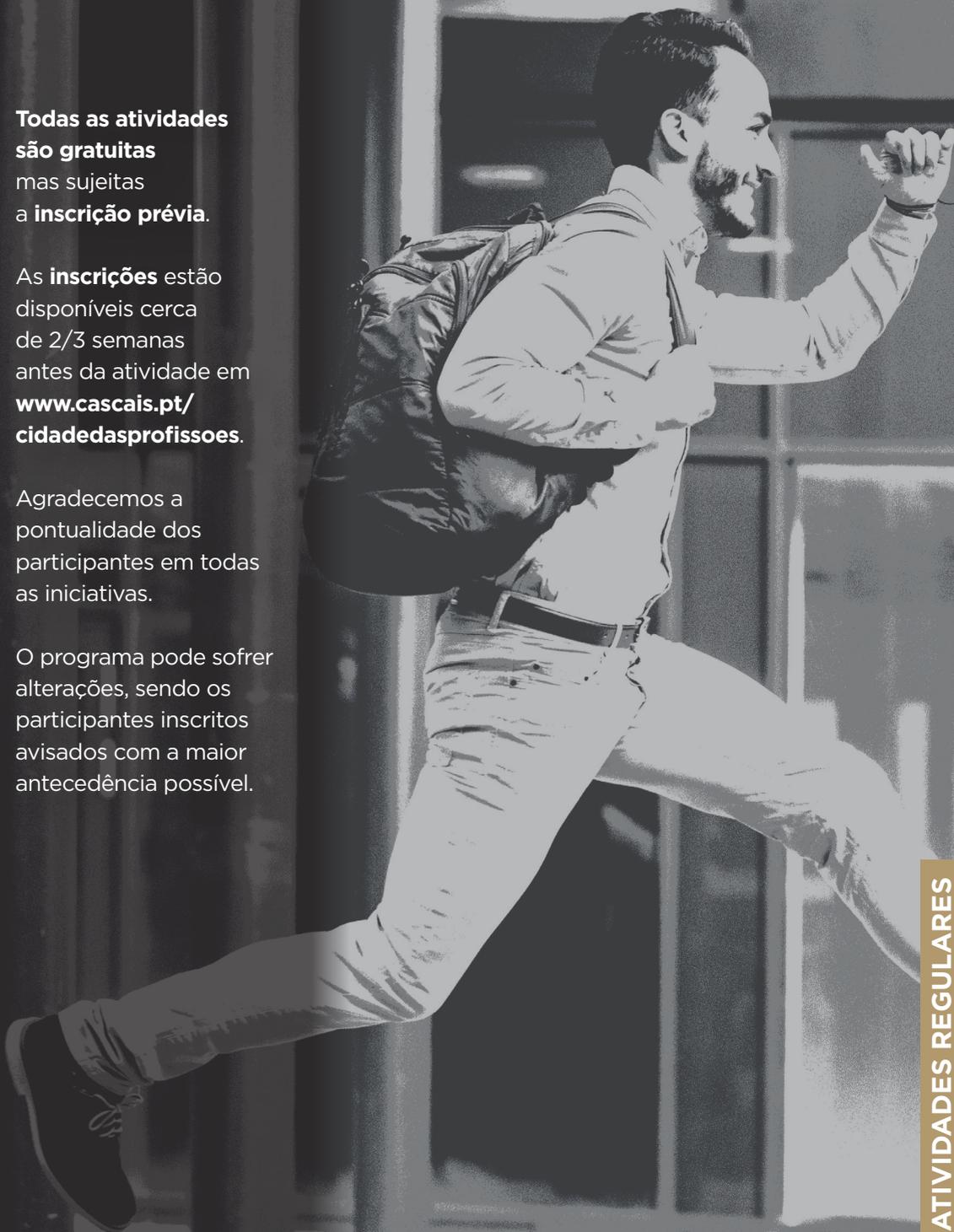
A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões são, neste Verão, realizadas online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

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.



## ATIVIDADES REGULARES

### SETEMBRO

#### Atendimento especializado

##### CONSULTORIA DE CV

9 e 23 setembro  
| entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

#### Atendimento especializado

##### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

15 setembro  
| entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

#### Atendimento especializado

##### ATENDIMENTO AO MIGRANTE

25 setembro  
| entre as 9h30 e 12h30  
Por vídeo-chamada  
ou telefone / Em várias línguas  
Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

#### Sessão online

##### QUEM RECRUTA QUEM

30 setembro | 9h30  
Empregadores / áreas  
profissionais a anunciar

#### ATELIERS DO BEM-ESTAR

7, 14, 21 e 28 setembro  
(segundas) | 9h30-10h00  
Por vídeo-conferência ou vídeo

#### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
8, 15, 22, 29 setembro (terças)  
| 17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

#### TUTORIA INFORMÁTICA

11, 18 e 25 setembro (sextas)  
| entre as 14h30 e 16h30  
Presencial ou por vídeo-chamada

#### Sessão de informação online

##### MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

7 setembro | 14h30-16h00  
Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

#### Oficina online

##### DESENVOLVIMENTO PESSOAL E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25H)

Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER  
8 setembro a 6 outubro  
| terças e quintas | 18h30-21h30

#### Sessão de informação online

##### CURSOS: COZINHEIRO/A E EMPREGADO/A DE MESA - REQUISITOS E BENEFÍCIOS

9 setembro | 18h00-19h00  
Parceiro: CERCICA - Formação Profissional

#### Sessão de informação online

##### COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O SECUNDÁRIO

11 setembro | 10h00-11h30  
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

#### Sessão de informação online

##### UNIVERSIDADE ABERTA: APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

14 setembro | 18h30-19h30  
Parceiro: Universidade Aberta

### Sessão de informação online

APOIOS À MOBILIDADE  
GEOGRÁFICA / TRABALHAR  
NOUTRA REGIÃO

16 setembro | 14h30-16h00

Parceiro: Centro de Emprego de Cascais  
- Instituto de Emprego e Formação Profissional

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY  
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

18 setembro | 14h30-16h30

### VISITA | Dia aberto

ao público em geral, técnicos,  
agentes educativos e empresas  
CONHEÇA O CENTRO  
DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO  
PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

21 setembro | 14h30-16h30

### Tertúlia online

O TRABALHO NO PÓS-COVID -  
TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

23 setembro | 17h30-19h00

Parceiro: LACS

### Workshop online

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL E PERFIL PROFISSIONAL

28 setembro | 10h00-12h00

Parceiro: Associação Surf Social Wave

CLUBE VIARAR - GRUPO DE  
MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE  
29 setembro'20 a 9 março'21  
(20 sessões) | terças | 10h00-13h00

### Workshop online

COMO REALIZAR  
UM PORTEFÓLIO DIGITAL

30 setembro | 16h30-18h30

Parceiro: Agrupamento  
de Escolas de S. João do Estoril

## OUTUBRO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 outubro

| entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 outubro

| entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

23 outubro | entre as 9h30 e 12h30

Por vídeo-chamada

ou telefone / Em várias línguas

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

28 outubro | 9h30

Empregadores / áreas  
profissionais a anunciar

ATELIERS DO BEM-ESTAR

12, 19 e 26 outubro

(segundas) | 9h30-10h00

Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

6, 13, 20 e 27 outubro

(terças) | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

2, 9, 16, 23 e 30 outubro

(sextas) | entre as 14h30 e 16h30

Presencial ou

por vídeo-chamada

### Oficina formativa online

EMPREGABILIDADE

E NETWORKING (12H)

7, 8, 14 e 16 outubro | 14h30-17h30

### Encontro online

de trabalhadores independentes

TROCA DICAS

12 outubro | 17h00-18h30

### Workshop online

FABLAB

- COMO FAZER QUASE TUDO

13 outubro | 14h30-16h30

Parceiro: FABLAB Cascais

### Workshop online

CRIAR CAMPANHAS

DE CROWDFUNDING

DE SUCESSO

14 outubro | 10h00-12h00

Parceiro: PPL Crowdfunding

### Oficina formativa para técnicos

SAÚDE MENTAL E (DES)

EMPREGO (14H)

15 e 22 outubro | 9h30-17h30

Dinamização: Direção Geral de Saúde

- Programa Nacional para a Saúde Mental

[no âmbito da Semana

de Comemoração da Saúde Mental]

### Workshop online

GESTÃO ORGÂNICA PARA

DIMINUIÇÃO DO STRESS

19 outubro | 18h30-20h30

Parceiro: Organic Management Thinking

### Tertúlia online

EMPREGABILIDADE

E INCLUSÃO: REALIDADES

NA VOZ DE 2 ENTIDADES

21 outubro | 10h00-12h00

### Sessão de informação

online para empresas

APOIOS À CONTRATAÇÃO

DISPONIBILIZADOS PELO IEFP

23 outubro | 14h00-15h00

Parceiro: Centro de Emprego  
de Cascais - Instituto de Emprego  
e Formação Profissional

### Oficina formativa

online para jovens

INTRODUÇÃO AO MERCADO

DE TRABALHO (6H)

26, 27 e 28 outubro | 14h30-16h30

### Sessão de informação online

MELHORAR

QUALIFICAÇÕES

EM CASCAIS: FORMAÇÃO

PROFISSIONAL GRATUITA

30 outubro | 10h00-11h30

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

## NOVEMBRO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

4 e 18 novembro

| entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

17 novembro

| entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

27 novembro

| entre as 9h30 e 12h30

Por vídeo-chamada

ou telefone / Em várias línguas

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

30 novembro | 9h30

Empregadores / áreas

profissionais a anunciar

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

2, 9, 16 e 23 novembro

(segundas) | 9h30-10h00

Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

3, 10, 17 e 24 novembro

(terças) | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

6, 13, 20 e 27 novembro

(sextas) | entre as 14h30 e 16h30

Presencial ou por vídeo-chamada

### Sessão de informação online

COMO CERTIFICAR A MINHA  
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL  
E COMPLETAR O SECUNDÁRIO

2 novembro | 17h00-18h30

Parceiro: Centro Qualifica

do Centro de Formação e Reabilitação

Profissional de Alcoitão - IEFP

### Oficina formativa online para técnicos

FERRAMENTAS EMPLOY

PARA A EMPREGABILIDADE (4H)

4 e 6 novembro | 14h30-16h30

### Sessão de informação online

REDE EURES:

COMO TRABALHAR

NOUTRO PAÍS EUROPEU

9 novembro | 14h30-16h00

Parceiro: EURES Portugal

### Workshop online

GESTÃO DE EQUIPAS

11 novembro | 10h00-12h00

Parceiro: Sara Colin Training & Mentoring

### Apresentação final dos projetos criados no Clube

SE NÃO AGORA, QUANDO?

12 novembro | 18h00-20h00

| local a definir

### Oficina formativa online

COMO SE PREPARAR PARA

UMA ENTREVISTA ONLINE (12H)

16, 18, 20, 23 e 24 novembro

| 10h00-12h00

### Oficina formativa online

COMO OTIMIZAR

O MEU LINKEDIN (3H)

17 e 19 novembro | 21h00-22h30

### Workshop online

para jovens

ABRIR A MENTE, OUVIR

COM ATENÇÃO E RESPONDER

(CICLO DE WORKSHOPS

#HACKTHEBOX)

18 novembro | 16h00-18h30

Parceiro: Associação Juvenil Rota Jovem

### Workshop

COMO CULTIVAR AS MINHAS

FORÇAS PESSOAIS?

25 novembro | 10h00-12h00

Parceiro: Barbara Tavares

(Psicologia Positiva / Coach)

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY

- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

27 novembro | 14h30-16h30

## DEZEMBRO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

2 e 16 dezembro

| entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

14 dezembro | 9h30-10h00

Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

15 dezembro (Christmas Special)

| 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

4 e 11 dezembro (sextas)

| entre as 14h30 e 16h30

Presencial ou por vídeo-chamada

### Workshop online

COMEÇAR A LIDERAR

4 dezembro | 10h00-12h00

### Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS

PROFISSIONAIS

INSPIRADORES

(15ª EDIÇÃO)

7, 9 e 11 dezembro

| 3 testemunhos reais em vídeo

### Oficina formativa online

GESTÃO EMOCIONAL (9H)

9, 11 e 14 dezembro | 14h30-17h30

## ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

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

### CONSULTORIA DE CV

9 e 23 setembro | 7 e 21 outubro | 4 e 18 novembro | 2 e 16 dezembro

● entre as 10h00 e 12h00

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

15 setembro | 20 outubro | 17 novembro ● entre as 14h30 e 16h30

Dinamização: DNA Cascais

### ATENDIMENTO AO MIGRANTE

25 setembro | 23 outubro | 27 novembro

● entre as 9h30 e 12h30

Os vários parceiros da Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais 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. Atendimento confidencial.

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

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

Dinamização: Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais

## EVENTOS

### VISITA / OPEN DAY:

CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

21 setembro ● 14h30-16h30

Dia aberto do Centro de Formação que serve Cascais e Oeiras, para que todos (público em geral, técnicos, agentes educativos, empresas, etc.) possam conhecer o espaço (incluindo as oficinas das várias áreas profissionais) e a oferta de formação e qualificação do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP.

### TERTÚLIA ONLINE:

O TRABALHO NO PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

23 SETEMBRO ● 17H30-19H00

Espaço de debate sobre as tendências que a pandemia ajudou a acelerar, onde iremos explorar as oportunidades e necessidades de adaptação de empresas e colaboradores, formas de trabalho emergentes, engagement à distância e novos desafios do recrutamento. Com um painel de oradores convidados especialistas nas várias áreas.

Parceiro: LACS

### TROCA DICAS – ENCONTRO ONLINE DE TRABALHADORES INDEPENDENTES

12 outubro ● 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

– O JOGO DA EMPREGABILIDADE

18 setembro | 27 novembro

● 14h30-16h30

Sessão de jogo em equipa em que se conversa sobre as várias dimensões da empregabilidade e competências como trabalho em equipa, conhecimento do mercado do trabalho, técnicas de procura de emprego ou networking.

### TERTÚLIA ONLINE:

EMPREGABILIDADE E INCLUSÃO - REALIDADES NA VOZ DE 2 ENTIDADES

21 outubro ● 10h00-12h00

Teremos a partilha do projeto “Football For All Leadership Programme” da organização **Integrated Dreams** e a partilha do projeto “Inclusão Social para a Maior Qualidade de Vida da Pessoa com Deficiência Visual” da **Associação Promotora do Ensino de Cegos**. Soluções inovadoras, empreendedorismo na área do desporto e comunidade inclusiva são algumas das ideias que iremos explorar nesta tertúlia online.

### APRESENTAÇÃO FINAL: Clube SE NÃO AGORA, QUANDO?

12 novembro ● 18h00-20h00

Apresentação pública dos projetos

desenvolvidos pelos participantes ao longo deste Clube (junho a novembro), que incluiu ciclo formativo + trabalho autónomo cooperado + consultoria e/ou mentoria + painéis de especialistas.

### (A)CASOS – PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (15ª EDIÇÃO)

7, 9 e 11 dezembro ● 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 das Profissões. Inspire-se!

## RECRUTAMENTO

DIVULGAÇÃO DE OFERTAS DE EMPREGO E/OU RECRUTAMENTO COM EMPRESAS

### QUEM RECRUTA QUEM

30 setembro | 28 outubro | 30 novembro ● 9h30

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

## NA CIDADE DAS PROFISSÕES

ENCONTRA APOIO PARA CRIAR OU MELHORAR O SEU CV E PREPARAR-SE PARA ENTREVISTAS

## WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

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

### MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

7 setembro | 14h30-16h00  
● 30 outubro | 10h00-11h30  
Saiba quais os próximos cursos a iniciar e os apoios disponíveis para formandos. Há cursos de curta duração para melhorar competências e o CV e também cursos mais longos, com formação nas empresas, que conferem novo nível de qualificação.

**Dinamização:** Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

### CURSOS: COZINHEIRO/A E EMPREGADO/A DE MESA - REQUISITOS E BENEFÍCIOS

9 setembro | 18h00-19h00  
Apresentação da oferta formativa da CERCICA, certificada pela DGERT, destinada a pessoas com deficiência intelectual que tenham terminado o seu percurso escolar e que queiram adquirir conhecimentos técnicos e práticos com vista ao desempenho de uma profissão. A oferta formativa é composta por cursos do Catálogo Nacional de Qualificações: Cozinheiro/a e Empregado/a de Mesa, ambos de dupla certificação, i.e., atribuem equivalência ao 9º ano de escolaridade e nível 2 de qualificação profissional.

**Dinamização:** CERCICA  
- Formação Profissional

### COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O SECUNDÁRIO

11 setembro | 10h00-11h30  
● 2 novembro | 17h00-18h30  
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 para melhorar as suas habilitações.

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

### UNIVERSIDADE ABERTA: APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

14 setembro | 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

### APOIOS À MOBILIDADE GEOGRÁFICA / TRABALHAR NOUTRA REGIÃO

16 setembro | 14h30-16h00  
Conheça os apoios financeiros do IEFP para as pessoas em situação de desemprego que mudem de residência para trabalhar ou criar o seu próprio emprego noutra zona do país.

**Dinamização:** Centro de Emprego de Cascais - Instituto de Emprego e Formação Profissional

### DESPORTO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PERFIL PROFISSIONAL

28 setembro | 10h00-12h00  
**Dinamização:** Associação Surf Social Wave

### COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL

30 setembro | 16h30-18h30  
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; Técnico de Gestão de Programação de Sistemáticos Informáticos.

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

### FABLAB - COMO FAZER QUASE TUDO

13 outubro | 14h30-16h30  
Venha conhecer o Fablab Cascais, um recurso para a experimentação, prototipagem e materialização de ideias. Este Laboratório de Fabricação Digital pretende democratizar o acesso a invenções pessoais e colaborativas, através de tecnologias digitais que permitem criar quase tudo. Neste workshop vai conhecer os equipamentos (ex.: impressora 3D) e alguns exemplos reais da sua utilização para projetos pessoais / profissionais.

**Dinamização:** Fablab Cascais

### CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO

14 outubro | 10h00-12h00  
Sessão dirigida a todos os empreendedores e criativos que tenham a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre esta ferramenta de financiamento através da experiência da equipa do PPL e casos de sucesso. Vem aprender como concretizar os projetos que tens na gaveta!

**Dinamização:** PPL Crowdfunding

### GESTÃO ORGÂNICA PARA DIMINUIÇÃO DO STRESS

19 outubro | 18h30-20h30  
Gerir no atual contexto exige um completo domínio sobre as emoções. Observar em perspetiva e ajustar métodos é hoje uma premência, tornando assim a evolução dos projetos uma constante. Organic Management Thinking reúne uma série de “ferramentas” para ajudar a desenvolver estas competências e atingir os seus objetivos enquanto empresário/a com um menor desgaste.

**Dinamização:** Organic Management Thinking

### GESTÃO DE EQUIPAS

11 novembro | 10h00-12h00  
Uma boa gestão de equipas é fundamental na obtenção de resultados. Apesar dos procedimentos estarem cada vez mais mecanizados, continuam a ser as pessoas a verdadeira chave do sucesso. Este workshop pretende

ajudá-lo/a a aproveitar ao máximo esse recurso, de forma equilibrada e sustentável.

**Dinamização:** Sara Colin  
Training & Mentoring

### ABRIR A MENTE, OUVIR COM ATENÇÃO E RESPONDER

18 novembro | 16h00-18h30

Este workshop destinado a jovens até aos 35 anos, que faz parte do ciclo de workshops #HackTheBox. Desta vez, trata-se de um workshop de comunicação experiencial sobre saber ouvir, ter uma “mente aberta” e estruturar um bom feedback. Atividade participativa, de discussão e aprendizagem de grupo onde iremos abordar e discutir algumas teorias e práticas de uma boa comunicação.

**Dinamização:** Associação  
Juvenil Rota Jovem

### COMO CULTIVAR AS MINHAS FORÇAS PESSOAIS?

25 novembro | 10h00-12h00

Vamos perceber o que são as nossas Forças de Carácter e Virtudes e como contribuem para o nosso bem-estar / felicidade, facilitando um melhor desempenho pessoal e profissional e relacionamentos positivos. Este workshop vai desafiá-lo/a a aplicar as suas forças de carácter no dia-a-dia e na vivência deste período de pandemia de forma mais leve, com mais esperança e otimismo.

**Dinamização:** Barbara Tavares  
(Psicologia Positiva / Coach)

### COMEÇAR A LIDERAR

4 dezembro  
| 10h00-12h00

## OFICINAS FORMATIVAS

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

### DESENVOLVIMENTO PESSOAL E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25h)

8 setembro a 6 outubro  
| terças e quintas | 18h30-21h30  
Nesta formação terá a oportunidade de adquirir ferramentas que potenciam o seu desenvolvimento pessoal com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da sua empregabilidade  
Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinetes em parceria com Be Better

### EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12h)

7, 8, 14 e 16 outubro | 14h30-17h30  
Nesta oficina terá a oportunidade de se preparar para ampliar e agilizar a sua empregabilidade através da elaboração e planeamento da ferramenta estruturada de networking.

### INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO (6h)

26, 27 e 28 outubro | 14h30-16h30  
Oficina para jovens para conhecer o funcionamento básico do mercado de trabalho: relações laborais, modalidades de trabalho, direitos & deveres e motivações associadas ao trabalho.



### COMO OTIMIZAR O MEU LINKEDIN (3h)

17 e 19 novembro | 21h00-22h30  
Oficina online para quem já tem perfil no LinkedIn e quer otimizar as suas funcionalidades, promovendo o seu perfil e a sua empregabilidade.

### COMO SE PREPARAR PARA UMA ENTREVISTA ONLINE (10h + 2h offline)

16, 18, 20, 23 e 24 novembro  
| 10h00-12h00  
Oficina sobre entrevista online, onde o autoconhecimento, a capacidade de comunicação e o conhecimento das componentes básicas envolvidas numa entrevista serão desenvolvidas e aplicadas na simulação final de uma entrevista.

### GESTÃO EMOCIONAL (9h)

9, 11 e 14 dezembro  
| 14h30-17h30  
Oficina sobre como através da inteligência emocional podemos gerir e regular as nossas emoções lidando de uma forma gratificante, connosco, com os outros e com o mundo.

## CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

### VIARAR - GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE

(6ª EDIÇÃO)

29 setembro'20 a 9 de março'21  
| terças | 10h00-13h00 (20 sessões)  
Estes encontros semanais são um espaço de mobilização, valorização pessoal, motivação e partilha entre pessoas em situação de desemprego, que visa prevenir o desânimo e o isolamento.

## 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 - 7, 14, 21 e 28 setembro

- 12, 19 e 26 outubro
- 2, 9, 16 e 23 novembro
- 14 dezembro | 9h30-10h00

## CAFÉ DAS LÍNGUAS - INGLÊS

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

Terças – 8, 15, 22 e 29 setembro

- 6, 13, 20 e 27 outubro
- 3, 10, 17 e 24 novembro
- 15 dezembro | 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 – 11, 18 e 25 setembro

- 2, 9, 16, 23 e 30 outubro
- 6, 13, 20 e 27 novembro
- 4 e 11 dezembro

| Entre as 14h30 e 16h30

## FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS

CURSOS DE FORMAÇÃO CERTIFICADOS PELA DGERT PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

## SAÚDE MENTAL E (DES)EMPREGO (14h)

15 e 22 outubro | 9h30-17h30

Formação para técnicos destinada a sensibilizar para as relações entre as questões da Saúde Mental e as situações de (des)emprego. Serão abordadas questões como: reconhecer situações de doença mental e estratégias de resposta; prevenir o *burnout* e promover o

bem-estar de técnicos e públicos.

**Dinamização:** Direção Geral de Saúde – Programa Nacional para a Saúde Mental

[no âmbito da Semana de Comemoração da Saúde Mental]

## FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (4h)

4 e 6 novembro | 14h30-16h30

Oficina online breve para conhecer e experimentar as 4 ferramentas EMPLAY (app, jogo de tabuleiro, agenda interativa e manual para técnicos), criadas no âmbito de um projeto europeu Erasmus + para desenvolver competências de empregabilidade.

**AS FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE SÃO RECURSOS EDUCATIVOS ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS EM WWW.EMPLAY.EU/PT**

A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS DISPÕE DE JOGOS DE TABULEIRO EMPLAY PARA EMPRÉSTIMO A ENTIDADES LOCAIS – MAIS INFO [WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY](http://WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY)

## ATIVIDADES PARA EMPRESAS

### ► RECRUTAMENTO LOCAL

- Sessões online para divulgação de ofertas e/ou entrevistas rápidas

### QUEM RECRUTA QUEM

30 setembro | 28 outubro | 30 novembro | 9h30

- Disponibilização de espaço no centro de Cascais para entrevistas de emprego

Para mais informação, contacte [cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt](mailto:cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt)

### ► APOIOS À CONTRATAÇÃO

Sessão de informação online para empresas **APOIOS À CONTRATAÇÃO DISPONIBILIZADOS PELO IIEFP**

23 outubro | 14h00-15h00  
Parceiro: Centro de Emprego de Cascais - Instituto de Emprego e Formação Profissional

### ► EVENTOS

Visita | Dia aberto ao público em geral, técnicos, agentes educativos e empresas **CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO**  
21 setembro | 14h30-16h30



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

23 setembro | 17h30-19h00

Parceiro: LACS

### ► FORMAÇÃO

Workshop online **GESTÃO ORGÂNICA PARA DIMINUIÇÃO DO STRESS**  
19 outubro | 18h30-20h30  
Parceiro: Organic Management Thinking

Workshop online **GESTÃO DE EQUIPAS**  
11 novembro | 10h00-12h00  
Parceiro: Sara Colin Training & Mentoring

Workshop online **COMEÇAR A LIDERAR**  
4 dezembro | 10h00-12h00  
Inscrições: [www.cascais.pt/workshops](http://www.cascais.pt/workshops)



3ª EDIÇÃO

# EXPERIMENTA

**UMA ATIVIDADE PROFISSIONAL**

POR 8 MESES | INÍCIO 16 OUTUBRO

CANDIDATURAS DE 10 A 23 SETEMBRO

Jovens residentes ou estudantes no Concelho de Cascais

Entre os 18 e os 29 anos

Frequência mínima 12º ano de escolaridade

Saiba mais em

[cascais.pt/experimenta](http://cascais.pt/experimenta)

EMPREGABILIDADE E PROMOÇÃO DE TALENTO

INFORMAÇÕES: 214 815 945 | [dept@cm-cascais.pt](mailto:dept@cm-cascais.pt)

 [facebook.com/emprego.cascais](https://facebook.com/emprego.cascais)

 Câmara Municipal de Cascais

## CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

## PARCEIROS DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES



**DNA. CASCAIS**  
Empreendedorismo e Comércio



**SÃO JOÃO DO ESTORIL**  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



**REDE DE ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE**

**ORGANIC MANAGEMENT THINKING**



**SARA COLIN**  
Training & Mentoring

