

• 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

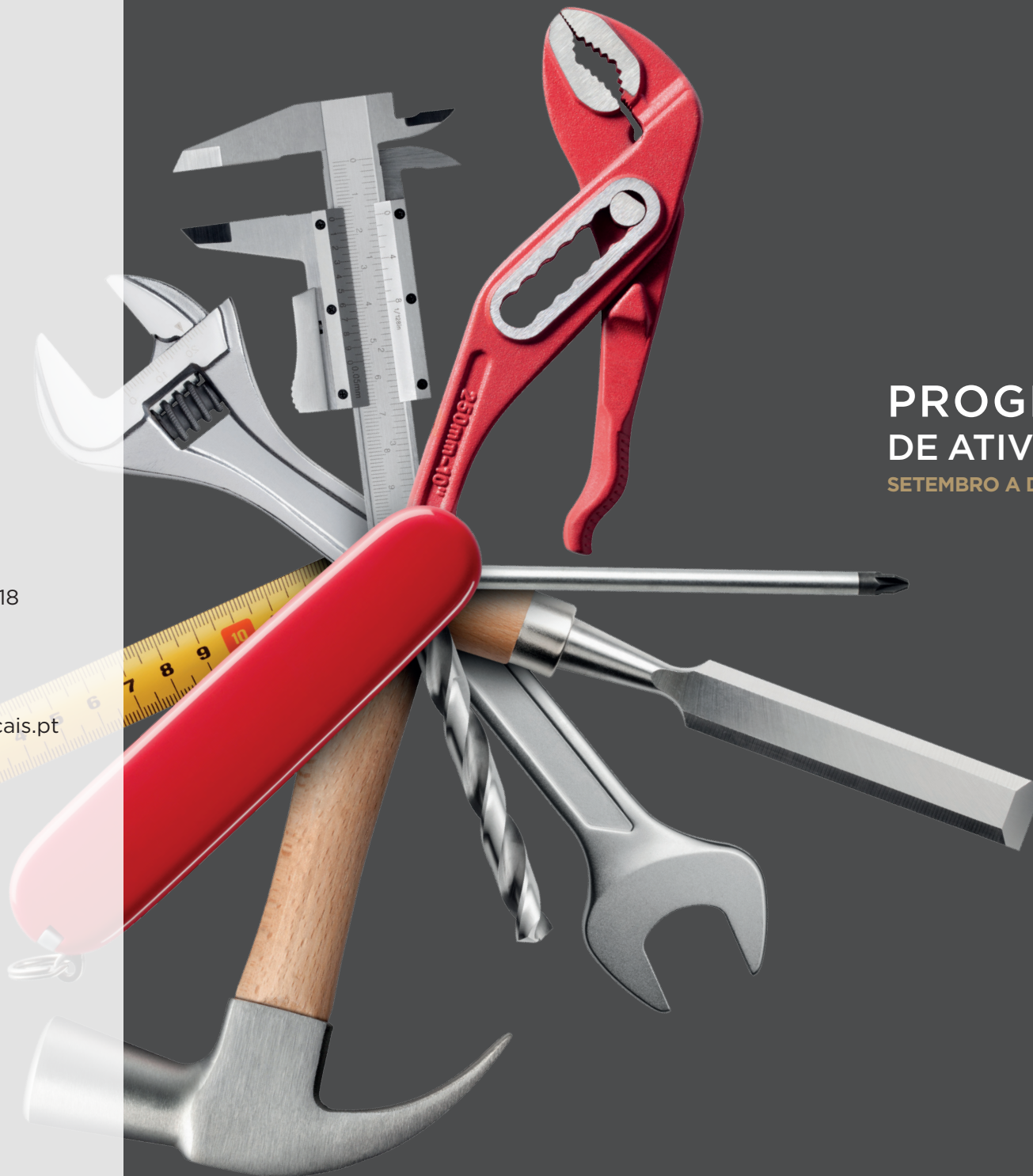
HORÁRIO

| 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

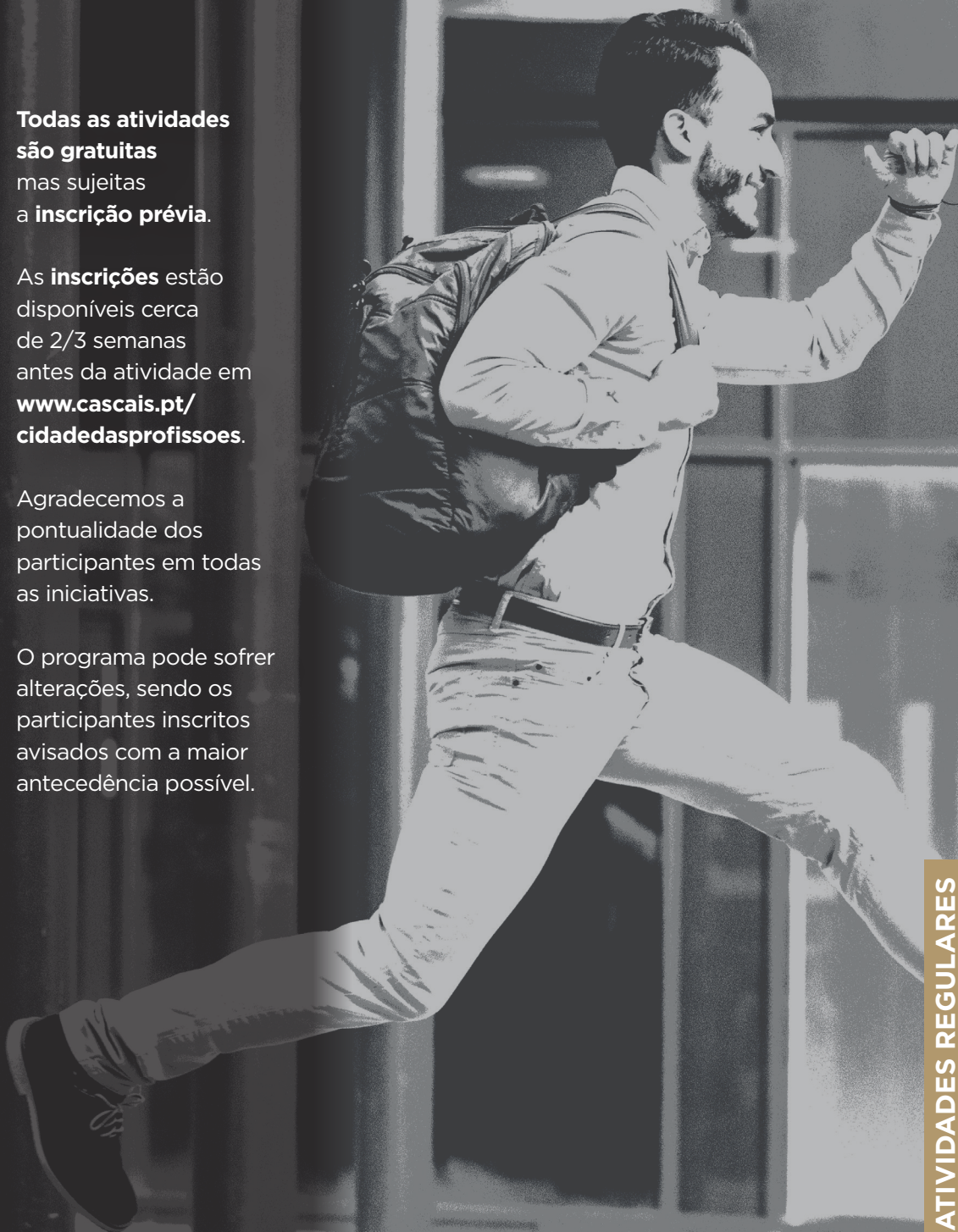
A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões são, neste Verão, realizadas online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

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.

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

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 Gabinete 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

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

► 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



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

EMPREGABILIDADE E PROMOÇÃO DE TALENTO

INFORMAÇÕES: 214 815 945 | dept@cm-cascais.pt

 facebook.com/emprego.cascais

 Câmara Municipal de Cascais

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

PARCEIROS DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES



BARBARA TAVARES
Positive Psychology Coach



CERCICA
Inovar para Incluir

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

