

# 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

☎ 214 825 154

@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

## HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00

PROGRAMA  
DE ATIVIDADES  
ABRIL A JULHO'21



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 presencial ou telefónico sobre: formação, procura de emprego, orientação e divulgação dos recursos locais existentes.

Pode agendar o seu atendimento presencial pelo 214 825 154

## ATIVIDADES ONLINE

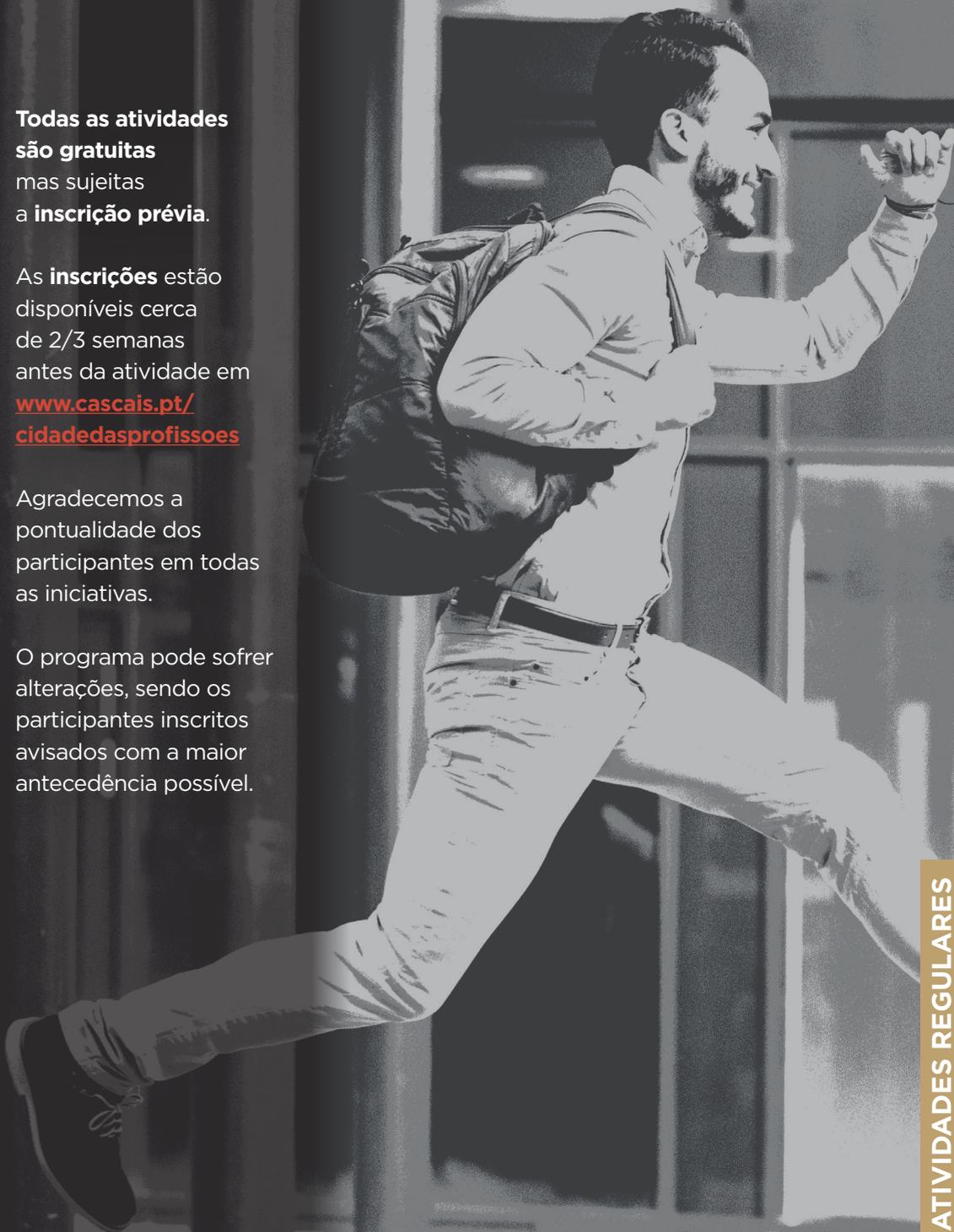
A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões decorrem online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

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.



## ABRIL

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 abril

entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 abril | entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou telefone

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

30 abril | entre as 9h30 e 12h30

Por vídeo-chamada

ou telefone / Em várias línguas

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY - O

JOGO DA EMPREGABILIDADE

16 abril | 17h30-19h30

### Ateliers do Bem-Estar

Por vídeo-conferência (segundas)

YOGA DO RISO

5 abril | 9h30-10h20

Parceiro: Mar de Risas by Mar Gómez

CICLO DE YOGA:

Trazer a atenção para o seu corpo e mente

12, 19 e 26 abril | 9h30-10h20

ATIVIDADES REGULARES

### Café das Línguas

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM INGLÊS

6, 13, 20 e 27 abril (terças)

17h00-18h00

CONVERSAS EM ESPANHOL

14 abril | 17h00-18h00

Parceiro: Instituto Espanhol

### Workshop online para estudantes

FERRAMENTAS EMPLAY

- COMPETÊNCIAS DE EMPREGABILIDADE

5 abril | 18h00-19h00

Incluído na Quinzena da Orientação e Ensino Profissional - Edu Cascais

### Sessão de informação online

CERTIFIQUE A SUA

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL!

6 abril | 10h00-12h00

Parceiro: Centro Qualifica do Citeforma

### Oficina formativa online

COMPETÊNCIAS  
EMPREENDEDORAS E TÉCNICAS  
DE PROCURA DE EMPREGO (25H)  
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 abril  
18h30-21h30  
Formação financiada por Lisboa 2020 /  
FEDER

### Workshop online

EDIÇÃO DE VÍDEO I / II  
7 e 9 abril | 10h00-12h00  
Parceiro: Rui Dias - Editor de Vídeo

### Sessão de informação online

live no facebook Cidade  
das Profissões de Cascais  
CONHECER O PROGRAMA  
CASCAIS SURF PARA  
A EMPREGABILIDADE  
(9ª edição com candidaturas  
até 19 abril)  
8 abril | 11h00-12h00  
Parceiro: Associação Surf Social Wave

### Oficina formativa presencial / online

CURSO INTENSIVO  
EDIÇÃO DE VÍDEO (25H)  
12, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 28 e 29 abril  
9h30-12h30

### Clube

(15 sessões online e presenciais)  
VIARAR - GRUPO DE MOTIVAÇÃO  
E EMPREGABILIDADE (7ª ED)  
13 abril a 20 julho | terças  
10h00-13h00

### Atendimento especializado

ANÁLISE DOS TRAÇOS DE  
CARÁCTER PARA LÍDERES  
14, 15 e 16 abril | 9h30-11h00  
Individual por marcação  
Por vídeo-chamada  
Parceiro: SCTM - Sara Colin  
Training & Mentoring

### Oficina formativa online

IMAGEM PESSOAL E  
PROFISSIONAL ONLINE (6H)  
19, 21 e 23 abril | 18h00-20h00

### Sessão de informação online

REDE EURES: COMO  
TRABALHAR NOUTRO  
PAÍS EUROPEU  
23 abril | 14h30-16h00  
Parceiro: EURES Portugal

### Sessão de informação online

UNIVERSIDADE ABERTA:  
ESTUDAR ONDE ESTIVER,  
AO SEU RITMO  
26 abril | 18h00-19h00  
Parceiro: Universidade Aberta

### Workshop online

PLENITUDE: REFLEXÕES  
SOBRE A VIDA  
28 abril | 14h30-16h30  
Parceiro: José Antunes  
- Desenvolvimento pessoal

## MAIO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
12 e 26 maio  
entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
18 maio | entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO  
DE MICROPROJETOS  
Mediante marcação  
Por vídeo-chamada  
ou telefone / em várias línguas

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE  
28 maio | entre as 9h30 e 12h30  
Por vídeo-chamada ou telefone |  
Em várias línguas  
Parceiro: Rede de Acolhimento Municipal  
ao Migrante em Cascais

### Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE  
segundas | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
sem marcação  
Parceiro: GIP Imigrante

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY  
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE  
28 maio | 14h30-16h30

### Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - PRIMAVERA  
10 maio | 9h30 Em vídeo  
CICLO AUTO-CUIDADO:  
Mover, respirar e regenerar  
17, 24 e 31 maio (segundas)  
9h30-10h00  
Por vídeo-conferência

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
4, 11, 18 e 25 maio | 17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

7, 14, 21 e 28 maio (sextas)  
entre as 14h30 e 16h30  
Presencial

### Workshop online

COMUNICAR EM ESPANHOL,  
ADEUS AO PORTUÑOL  
3 maio | 10h00-12h00  
Parceiro: Instituto Espanhol

### Workshop online

SEGREDOS PARA  
A LIDERANÇA DE EQUIPAS  
5 maio | 10h00-12h00  
Parceiro: Art Healing by Vilma Vieira

### Oficina formativa online para técnicos

FERRAMENTAS EMPLOY PARA  
A EMPREGABILIDADE (5H)  
6 e 7 maio | 14h00-16h30

### Sessão de informação online ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

7 maio | 11h00-12h00  
Parceiro: Randstad

### Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA  
7 maio | 18h30 ou 19h30  
Individual por marcação  
Por vídeo-chamada  
Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

### Workshop online

CRIAR CAMPANHAS DE  
CROWDFUNDING DE SUCESSO  
10 maio | 14h30-16h30  
Parceiro: PPL Crowdfunding

### PONTO DE ENCONTRO

12, 19 e 26 mai | 10h00-12h00  
Temas das sessões a anunciar

### Workshop online

HOW TO COME UP  
WITH A 1 BLN€ IDEA?  
12 maio | 10h00-12h00  
Parceiro: European Innovation Academy

### Oficina formativa online

COMUNICAÇÃO EM  
LIDERANÇA (10H)  
13, 18, 20, 25 e 27 maio  
15h00-17h00

### Workshop online

WORKSHOP PARA PAIS E  
FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO  
VOCACIONAL  
14 maio | 18h00-19h00  
Parceiro: Design the Future

### Workshop online

PERCURSOS DE INSERÇÃO  
19 maio | 17h00-18h00  
Parceiro: Cercica

### Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES  
EM CASCAIS: FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL GRATUITA  
21 maio | 10h00-11h30  
Parceiro: Centro de Formação  
e Reabilitação Profissional  
de Alcoitão - IEFP

### Workshop online

GESTÃO EMOCIONAL,  
UMA CHAVE PARA A  
PARENTALIDADE E SUCESSO  
PROFISSIONAL!  
24 maio | 18h00-20h30  
Parceiro: Causas XXI

### Workshop online

LIBERDADE INTERIOR  
COM COACHING  
26 maio | 14h30-16h30  
Parceiro: Michael Ribeiro  
- Coach existencial

### Tertúlia online

ESTÓRIAS DE  
EMPREENDEDORES  
26 maio | 17h00-18h30  
Organização: GEMTE - Grupo  
de Empregabilidade Territorial

### Workshop online

COMUNICAÇÃO POSITIVA  
31 maio | 20h00-22h00  
Parceiro: Nathalia Gaiarim e Érica Liberato  
(Especialistas em Sustentabilidade  
e Ambiente com abordagem  
ecossistémica)

## JUNHO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
9 e 23 junho  
entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
15 junho | entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO  
DE MICROPROJETOS  
Mediante marcação  
Por vídeo-chamada ou telefone

### Atendimento especializado

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

### Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE  
segundas | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
sem marcação  
Parceiro: GIP Imigrante

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY  
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE  
30 junho | 14h30-16h30

### Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE YOGA:  
Na linha do coração  
14, 21 e 28 junho (segundas)  
9h30-10h20  
Por vídeo-conferência  
ou presencial  
Parceiro: Cláudia Canto Moniz /  
Fundação para o Bem

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
1, 8, 15, 22 e 29 junho (terças)  
17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

4, 11, 18 e 25 junho (sextas)  
entre as 14h30 e 16h30  
Presencial

### PONTO DE ENCONTRO

2 e 9 junho | 10h00-12h00  
Temas das sessões a anunciar

### Sessão de informação online

COMO CERTIFICAR A MINHA  
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E  
COMPLETAR O ENSINO BÁSICO  
OU SECUNDÁRIO  
2 junho | 17h00-18h30  
Parceiro: Centro Qualifica do Centro  
de Formação e Reabilitação Profissional  
de Alcoitão - IEFP

### Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS  
QUE + RECRUTAM

4 junho | 11h00-12h00

Parceiro: Trivalor

### Sessão de informação online

live no facebook Cidade das  
Profissões de Cascais  
CONHECE O CONTA CONNOSCO  
- PROFISSIONAIS UNIDOS  
PARA TE AJUDAR

14 junho | 18h00-19h00

Parceiro: Conta Connosco

### Oficina formativa online

NETWORKING E  
EMPREGABILIDADE (12H)  
16, 17, 23 e 25 jun | 14h30-17h30

### Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA  
18 junho | 9h30 ou 10h30  
Individual por marcação

Por vídeo-chamada

Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

### Workshop online

PREPARAR-SE PARA  
ENTREVISTA DE EMPREGO  
21 junho | 17h00-19h00  
Parceiro: Booming - Gestão de Carreira

### Tertúlia para técnicos

A INVISIBILIDADE DO VISIVEL  
24 junho | 15h00-16h30

### Workshop online I e II

ALINHAR VALORES  
E OBJETIVOS PROFISSIONAIS  
28 e 29 junho | 14h30-16h30

## JULHO

### Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS  
QUE + RECRUTAM

2 julho | 11h00-12h00

### TUTORIA INFORMÁTICA

2, 9, 16, 23 e 30 julho (sextas)  
entre as 14h30 e 16h30  
Presencial

### Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE MINDFULNESS  
5, 12 e 19 julho (segundas)  
9h30-10h00

Por vídeo-conferência  
ou presencial

### Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS  
PROFISSIONAIS INSPIRADORES  
(17ª edição)  
5, 7 e 9 julho  
3 testemunhos reais em vídeo

### Workshop online

EMPREGOS VERDES  
6 julho | 19h00-20h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: Érica Liberato (Especialista em  
Sustentabilidade e Ambiente  
com abordagem ecossistémica)

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
7 e 21 julho  
entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### Oficina formativa para jovens

INTRODUÇÃO AO MERCADO  
DE TRABALHO (6H)  
14, 15 e 16 julho | 14h30-16h30

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
20 julho | entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

### Evento

VAMOS JOGAR EMPLAY - O  
JOGO DA EMPREGABILIDADE  
21 julho | 14h30-16h30

### Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - PRAIA  
26 julho | 9h30  
Vídeo enviado por e-mail

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE  
30 julho | entre as 9h30 e 12h30  
Por vídeo-chamada ou telefone /  
Em várias línguas  
Parceiro: Rede de Acolhimento Municipal  
ao Migrante em Cascais

### Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE  
segundas | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
em marcação  
Parceiro: GIP Imigrante

### Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO  
DE MICROPROJETOS  
Mediante marcação  
Por vídeo-chamada ou telefone

20.<sup>a</sup>  
Edição

**XPO**  
**RH**

16, 17 e 18  
junho 2021  
Bairro dos Museus  
Cascais

Presencial  
Virtual

Parceiro oficial  
CASCAIS

Organização  
IFE

## ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

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

### CONSULTORIA DE CV

7 e 21 abril | 12 e 26 maio | 9 e 23 junho | 7 e 21 julho  
● entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 abril | 18 maio | 15 junho | 20 julho

● entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Dinamização: DNA Cascais

### CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou telefone

Atendimento personalizado para o apoio ao desenvolvimento de projetos geradores de rendimento, na lógica do auto-emprego. Destina-se a munícipes com projetos em fase de desenvolvimento da ideia, que procuram acompanhamento para estruturar o seu projeto.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

### EMPREGABILIDADE MIGRANTE

Todas as segundas de maio, junho e julho

● entre as 10h00 e 17h00

Semanalmente o Gabinete de Inserção Profissional (GIP) Imigrante fará atendimento presencial sem marcação para apoiar a comunidade migrante na sua procura de emprego e inserção profissional.

Dinamização: GIP Imigrante

### ATENDIMENTO AO MIGRANTE

30 abril | 28 maio | 25 junho | 30 julho ● 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 about 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

### ANÁLISE DOS TRAÇOS DE CARÁCTER PARA LÍDERES

14, 15 e 16 abril ● 9h30-11h00

Por vídeo-chamada

A análise dos traços de carácter é um método de base científica, que permite saber, através de certos aspetos do formato do corpo, como funciona a sua mente. Isso vai direcioná-lo/a para resultados muito mais assertivos e potenciar as suas capacidades de liderança. Este é um método que lhe permitirá adquirir um nível de autoconhecimento profundo e que o/a vai orientar para escolhas mais eficientes.

Dinamização: SCTM - Sara Colin Training & Mentoring

### GESTÃO DE CARREIRA

7 maio ● 18h30 ou 19h30

18 junho ● 9h30 ou 10h30

Por vídeo-chamada

Neste espaço pode esclarecer todas as suas dúvidas e obter aconselhamento / mentoria sobre todas as variáveis que integram a gestão de carreira (CV, entrevista, marca pessoal, linkedIn), bem como, saber o que o mercado e os recrutadores valorizam.

Dinamização: Best Account - Recursos Humanos

## EVENTOS

### VAMOS JOGAR EMPLOY

- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

16 abril ● 17h30-19h30

31 maio | 30 junho | 21 julho

● 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 ou marketing pessoal.

### TERTÚLIA ONLINE:

ESTÓRIAS DE EMPREENDEDORES

26 maio ● 17h00-18h30

Dinamização: GEMTE - Grupo de Empregabilidade Territorial

(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (17ª EDIÇÃO)

5, 7 e 9 julho

Em vídeo no facebook

Cidade das Profissões de Cascais

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. Assista aos testemunhos em vídeo nas redes sociais da Cidade das Profissões. Inspire-se!

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

### ● ONLINE

Inscreva-se em [www.cascais.pt/workshops](http://www.cascais.pt/workshops) e receberá no seu e-mail, no dia anterior, o link para aceder à sessão.

## FERRAMENTAS EMPLOY – COMPETÊNCIAS DE EMPREGABILIDADE

5 abril | 18h00-19h00

Workshop sobre empregabilidade e preparação para o mundo do trabalho, dirigido a estudantes do 9º ao 12º ano. Incluído na Quinzena da Orientação e Ensino Profissional – Edu Cascais.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais / Projeto Employ.eu

## CERTIFIQUE A SUA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL!

6 abril | 10h00-12h00

Trabalha há vários anos na área de secretariado, administrativa, multimédia ou comercial? Domina diversas tarefas e competências profissionais, sem que tenha qualquer certificado das mesmas? Nesta sessão será apresentado o processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências Profissionais (RVCC Pro), através do qual poderá obter uma qualificação profissional de nível 4. Trata-se de um processo gratuito, atualmente desenvolvido à distância.

Dinamização: Centro Qualifica do Citeforma

## EDIÇÃO DE VÍDEO I / II

7 e 9 abril | 10h00-12h00

Introdução prática ao software de Edição Vídeo, organização do ambiente de trabalho, técnicas básicas de footage, seleção de planos e edição na timeline. Serão demonstradas algumas ferramentas de edição, técnicas de sonorização, técnicas FX e técnicas de grafismo (oráculos, legendas,...).

Dinamização: Rui Dias – Editor de Vídeo

## CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA

### A EMPREGABILIDADE (9ª ed.)

8 abril | 11h00-12h00

Sessão *live no facebook Cidade das Profissões de Cascais* para saber tudo sobre este programa e colocar as suas questões.

O surf é a ferramenta base que aliada a outras vai apoiar os participantes no desenho e concretização do seu percurso pessoal/profissional ao longo deste programa de 5 semanas.

### ● Candidaturas até 19 abril

Dinamização: Associação Surf Social Wave

## REDE EURES: COMO TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU

23 abril | 14h30-16h00

Sessão de informação com uma conselheira da Rede EURES (rede europeia de serviços de emprego criada pela Comissão Europeia) para saber como aceder a ofertas de trabalho e conhecer o mercado laboral de outros países europeus. Ficará ainda a conhecer os apoios EURES para a realização de entrevistas, realocização, etc.

Dinamização: EURES Portugal

## UNIVERSIDADE ABERTA: ESTUDAR ONDE ESTIVER, AO SEU RITMO

26 abril | 18h00-19h00

Apresentação da única universidade pública de ensino a distância em Portugal, do seu modelo pedagógico e dos cursos de licenciatura em oferta.

Público-alvo: pessoas com mais de 21 anos que desejam voltar a estudar ou prosseguir estudos tendo em vista a sua valorização pessoal e profissional.

Dinamização: Universidade Aberta

## PLENITUDE: REFLEXÕES SOBRE A VIDA

28 abril | 14h30-16h30

Uma oportuna introspeção sobre experiências de vida. Um ponto de situação que, em meia idade, se revela emergente em dias de muita incerteza. O autoconhecimento como forma de favorecer os nossos percursos.

Dinamização: José Antunes – Desenvolvimento pessoal

## COMUNICAR EM ESPANHOL, ADEUS AO PORTUÑOL

3 maio | 10h00-12h00

Vamos falar sobre como comunicar e enfrentar entrevistas de emprego, conversas telefónicas ou reuniões de trabalho em Espanhol. E ainda perceber questões culturais como a formalidade ou informalidade na hora de negociar com futuros clientes, diferenças entre Espanha e América Latina, etc.

Dinamização: Instituto Espanhol

## SEGREDOS PARA A LIDERANÇA DE EQUIPAS

5 maio | 10h00-12h00

Um/a líder de sucesso sabe que o segredo reside em ter uma equipa que é sua aliada. Uma equipa que o/a segue, admira e representa. Como obter essa equipa?

Como gerir personalidades, humores e características e fazer de tudo isso o maior trunfo?

Dinamização: Art Healing

by Vilma Vieira

## ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

7 maio | 11h00-12h00

Entidade convidada: Randstad

4 junho | 11h00-12h00

Entidade convidada: Trivalor

2 julho | 11h00-12h00

Sessões informativas sobre quais as profissões que registam mais ofertas de emprego, quais as condições gerais destas ofertas e que requisitos são procurados e valorizados pelos empregadores. Visam aproximar as pessoas que procuram emprego, estudantes e técnicos de emprego da realidade do mercado de trabalho.

## CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO

10 maio | 14h30-16h30

Sessão para empreendedores e criativos com a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. O objetivo é conhecer esta ferramenta de financiamento através da experiência da equipa do PPL e do testemunho de um caso de sucesso. Vem aprender como concretizar os projetos que tens na gaveta!

Dinamização: PPL Crowdfunding

### HOW TO COME UP WITH A 1 BLN€ IDEA?

(workshop in English)  
12 maio | 10h00-12h00

This workshop focuses on developing knowledge and skills about the ideation process and coming up with global ideas. Participants will train their inner ambition to be open-minded, think globally and have the courage to think differently. They will learn how to use their creative minds to come up with new unique ideas that can help to solve large scale problems.

Dinamização: European Innovation Academy

### WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

14 maio | 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

### PERCURSOS DE INSERÇÃO

19 maio | 17h00-18h00

Com vários convidados, vamos conversar sobre a inserção profissional de pessoas com deficiência. Sessão destinada a professores, técnicos, empregadores, famílias, pessoas com necessidades especiais e outros interessados.

Dinamização: Cercica

### MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

21 maio | 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

### GESTÃO EMOCIONAL, UMA CHAVE PARA A PARENTALIDADE E SUCESSO PROFISSIONAL!

24 maio | 18h00-20h30

Vamos desenvolver estratégias e ferramentas que ajudarão pais e educadores a estar mais conscientes de si e da sua esfera emocional. Deste modo, terão uma atitude mais positiva e assertiva perante os desafios que podem surgir diariamente com as suas crianças e jovens e no equilíbrio da sua vida profissional e familiar.

Dinamização: Causas XXI

### LIBERDADE INTERIOR COM COACHING

26 maio | 14h30-16h30

Workshop para quem pretende maior liberdade interior. Inteligência Emocional, Inteligência Mental e Auto-Coaching com o objetivo de gerir as suas emoções e orientar os seus pensamentos para os objetivos a que se compromete.

Dinamização: Michael Ribeiro - Coach existencial

### COMUNICAÇÃO POSITIVA

31 maio | 20h00-22h00

Já pararam para pensar a maneira como comunicamos? A sua comunicação constrói pontes ou muros? Cria espaços de escuta ativa nos seus diálogos? Qual é a importância da escuta empática? E como criar espaços para diálogos genuínos? A comunicação é um mundo complexo e estão convidados a explorá-lo!

Dinamização: Nathalia Gaiarim e Érica Liberato (Especialistas em Sustentabilidade e Ambiente com abordagem ecossistémica)

### COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O ENSINO BÁSICO OU SECUNDÁRIO

2 junho | 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

### CONHECE O CONTA CONNOSCO - PROFISSIONAIS UNIDOS PARA TE AJUDAR

14 junho | 18h00-19h00

Sessão live no [facebook Cidade das Profissões de Cascais](#) para conhecer o projeto Conta Connosco que reúne uma equipa de profissionais com disponibilidade para conversar e apoiar quem procura emprego, quer preparar uma entrevista ou procura informação sobre uma área profissional: Estratégia

Digital, Criatividade, Recrutamento & Formação, Desenvolvimento & Programação, Gestão & Operações, Marketing, Media & Vendas, Finanças & Contabilidade, Ciências & Engenharia, Direito do Trabalho, Empreendedorismo.

Dinamização: Conta Connosco

### PREPARAR-SE PARA ENTREVISTA DE EMPREGO

21 junho | 17h00-19h00

A entrevista de emprego é uma excelente oportunidade para demonstrar a qualquer recrutador todo o leque de competências e personalidade. Neste workshop serão abordadas as possíveis estruturas de entrevista e exemplificadas algumas questões - e tipos de respostas - colocadas em momento de entrevista, tanto por parte do recrutador/a, como por parte do candidato/a.

Dinamização: Booming - Gestão de Carreira

### ALINHAR VALORES E OBJETIVOS PROFISSIONAIS

28 e 29 junho | 14h30-16h30

Neste workshop vamos abordar o que são valores e como nos podem orientar nas ações e escolhas profissionais. Será um espaço de reflexão sobre o que realmente importa, como quer usar o seu tempo, e como o trabalho pode contribuir para estas escolhas.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

### EMPREGOS VERDES

6 julho | 19h00-20h30

Entidade convidada: Érica Liberato (Esp em Sustentabilidade e Ambiente com abordagem ecossistémica)

## OFICINAS FORMATIVAS

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

- ONLINE

### COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25h)

6 a 29 abril | terças e quintas | 18h30-21h30  
Nesta formação terá a oportunidade de adquirir ferramentas que potenciam as suas competências pessoais empreendedoras com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da sua empregabilidade.

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



### CURSO INTENSIVO EDIÇÃO DE VÍDEO (25h)

12, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 28 e 29 abril  
9h30-12h30

Curso completo de edição: footage, planos, efeitos, legendas, oráculos, títulos, sonorização, finalização e exportação para emissão. Destina-se a munícipes que desejam trabalhar de forma profissional na área do vídeo (prioridade para pessoas em situação de desemprego ou reconversão profissional).

Esta formação é uma oferta de Rui Dias – senior vídeo editor para a comunidade de Cascais.

### IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL ONLINE (6h)

19, 21 e 23 abril | 18h00-20h00  
A nossa aparência quando alinhada com o que queremos transmitir potencia a nossa comunicação. Nesta oficina vamos perceber como utilizar a imagem em diferentes situações profissionais online, de forma diferencial.

### COMUNICAÇÃO EM LIDERANÇA (10h)

13, 18, 20, 25 e 27 maio | 15h00-17h00  
Nesta oficina pode melhorar a comunicação na liderança, desenvolvendo a capacidade de motivar e envolver uma equipa.

### EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12h)

16, 17, 23 e 25 junho | 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)

14, 15 e 16 julho | 14h30-16h30  
Oficina destinada a jovens para conhecer o funcionamento básico do mercado de trabalho: relações laborais, modalidades de trabalho, direitos & deveres e motivações associadas ao trabalho.

## CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

- ONLINE E PRESENCIAL

### VIAJAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (7ª EDIÇÃO)

13 abril a 20 julho | terças | 10h00-13h00 (15 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.

## PONTO DE ENCONTRO

UM LOCAL DE ENCONTRO E BEM ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO. UM PONTO DE ENCONTRO PARA APRENDER, DESCOBRIR E NUTRIR.

12, 19 e 26 maio | 2 e 9 junho

- 10h00-12h00

## ATELIERS DO BEM-ESTAR

TODOS OS MESES HÁ PROPOSTAS DIFERENTES PARA MOMENTOS DE BEM-ESTAR SEGUNDAS PELA MANHÃ.

### ► Por vídeo-conferência

- 5 abril | 9h30-10h20  
**YOGA DO RISO**

Dinamização: Mar de Risas  
by Mar Gómez

- 12, 19 e 26 abril | 9h30-10h20  
**CICLO DE YOGA: Trazer a atenção para o seu corpo e mente**

- 17, 24 e 31 maio | 9h30-10h00  
**CICLO DE AUTO-CUIDADO: Mover e respirar e regenerar**

- 14, 21 e 28 junho | 9h30-10h20  
**CICLO DE YOGA: Na linha do coração**

Dinamização: Cláudia Canto Moniz / Fundação para o Bem

- 15, 12 e 19 julho | 9h30-10h00  
**CICLO DE MINDFULNESS: Lançar a âncora e ganhar foco**

### ► Vídeo enviado por e-mail

- 10 maio **Inspiração PRIMAVERA**

- 26 julho **Inspiração PRAIA**

## CAFÉ DAS LÍNGUAS

VENHA PRATICAR LÍNGUAS DE FORMA DESCONTRAÍDA. OS DINAMIZADORES LANÇAM O TEMA E SEGUE-SE UMA CONVERSA INFORMAL ENTRE PARTICIPANTES.

### INGLÊS

Terças | 17h00-18h00

- 6, 13, 20 e 27 abril
- 4, 11, 18 e 25 maio
- 1, 8, 15, 22 e 29 junho

### ESPAANHOL

● 14 abril | 17h00-18h00

Dinamização: Instituto Espanhol

## 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 | entre as 14h30 e 16h30

- 7, 14, 21 e 28 maio
- 4, 11, 18 e 25 junho

## ATIVIDADES PARA EMPRESAS

### ▶ RECRUTAMENTO LOCAL

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

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

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

### ▶ OFICINAS FORMATIVAS (certificadas pela DGERT)

**COMUNICAÇÃO EM LIDERANÇA (10h)**  
13, 18, 20, 25 e 27 maio  
| 15h00-17h00

### ▶ WORKSHOPS ONLINE

**SEGREDOS PARA A LIDERANÇA DE EQUIPAS**  
5 maio | 10h00-12h00  
Dinamização: Art Healing  
by Vilma Vieira

### ▶ ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

**ANÁLISE DOS TRAÇOS DE CARÁCTER PARA LÍDERES**  
14, 15 ou 16 abril | 9h30-11h00  
Por vídeo-chamada (uma sessão de 1h30)  
Dinamização: SCTM – Sara Colin  
Training & Mentoring

Inscrições:  
[www.cascais.pt/cidadedasprofissoes](http://www.cascais.pt/cidadedasprofissoes)

## ATIVIDADES PARA TÉCNICOS

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

**Formação certificada FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5h)**  
6 e 7 maio | 14h00-16h30

Oficina **online** 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.

**Tertúlia para técnicos A INVISIBILIDADE DO VISÍVEL**  
24 junho | 15h00-16h30  
| local a anunciar

Venha refletir connosco a realidade e quotidiano de quem trabalha com pessoas.

**AS FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE SÃO RECURSOS EDUCATIVOS ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS**  
EM: [WWW.EMPLAY.EU/PT](http://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)

# PARCEIROS

## DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

