

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos  
profissionais

## Atendimento

### Consultoria de CV

12 e 19 março | 10h00-12h00  
Individual por videochamada  
Técnicos Cidade das Profissões de Cascais

### Consultoria de Entrevista

Mediante marcação Individual presencial  
ou por videochamada  
Técnicos Cidade das Profissões de Cascais

### Cursos Profissionais, como funcionam?

Mediante marcação e por videochamada  
**Parceria:** EHTE - Escola de Hotelaria  
e Turismo do Estoril

### Apoio ao Empreendedor

18 março | 10h00-15h30  
Individual por videochamada ou telefone  
**Parceria:** DNA Cascais

### Inclusão de Pessoas com Deficiência no Mercado de Trabalho

Mediante marcação  
Por videochamada ou presencial  
**Parceria:** Centro de Recursos para  
a Qualificação e o Emprego - CERCICA

### Atendimento ao Migrante Support to Migrants

Mediante marcação, vários idiomas  
Individual por videochamada ou telefone  
By appointment, various languages  
Individually by videoconference or  
telephone  
**Parceria:** Rede de Acolhimento Municipal  
ao Migrante em Cascais

## Programa | Mar '25

### Empregabilidade Migrante

Terças | 10h00-17h00  
Atendimento presencial sem marcação  
**Parceria:** Gabinete de Inserção  
Profissional - GIP Imigrante

### Procura Ativa de Emprego

9h30-13h00  
Terças | Espaço CPC - Parede  
Quartas | Espaço CPC - Cascais  
Atendimento presencial individual  
com marcação  
**Parceria:** Centro de Emprego  
de Cascais - IEFP

## Atividades Semanais

### Ateliês do Bem-Estar Ciclo Variado

10, 17, 24 e 31 março  
Segundas | 9h30-10h20 | Presencial

**10 março:** Consciência Corporal para  
o Equilíbrio do corpo e mente: Exercícios  
Hipopressivos **com:** Camila Balbi

**17 março:** Yoga: Reaprender a estar  
presente **com:** Adriana Pedroso

**24 março:** Movimento Consciente:  
A Primavera **com:** Ana Silvestre

**31 março:** Meditação em movimento:  
Centrar a Atenção no Corpo **com:** Rosa  
Vieira dos Santos

### Mediação Digital

10h00-12h00 | Presencial  
7 março - Espaço CPC - Cascais  
14 março - Espaço CPC - Parede  
Técnicos da Cidade das Profissões  
de Cascais

## Clubes

### Clube de Línguas

**Conversas em Português**  
**Portuguese Conversation Club**  
11, 18 e 25 março  
Terças | 9h30-10h30 | Presencial  
**Conversas em Inglês**  
5, 12, 19 e 26 março  
Quartas | 17h30-18h30 | Presencial

### Clube de Jogos:

**Ganhe em Empregabilidade**  
10 e 24 março | 17h30-19h00 Presencial  
Técnicos Cidade das Profissões de Cascais

### Encontros de Mulheres

29 março (último sábado/mês)  
10h00-12h00 | Presencial  
**Parceria:** Sara Colin Training  
& Mentoring

## Oficinas

**CV's que diferenciam (9h)**  
19 e 21 março | 09h00-13h30  
Presencial

**Entrevistas que diferenciam (9h)**  
26 e 28 março | 09h00-13h30  
Presencial

### Inteligência Emocional

Autorregulação: Gerir emoções (9h)  
31 março, 4 e 7 abril | 15h00-18h00  
Presencial

## Workshops

### Prepara-te: Empregabilidade e Inteligência Artificial

10 março | 17h00-18h00 | Online  
Técnicos Cidade das Profissões de Cascais

### Melhorar Qualificações em Cascais: Formação Profissional Gratuita

11 março | 11h00-12h00 | Presencial  
**Parceria:** Centro de Formação e  
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

### Produtos de Apoio

**à Empregabilidade Inclusiva**  
14 março | 14h30-16h00 | Presencial  
**Parceria:** Centro de Recursos para a  
Qualificação e o Emprego da CERCICA

### Organizar o IRS: Dos Documentos Físicos aos Documentos Digitais

15 março | 10h00-12h00 | Presencial  
**Parceria:** YourKIP Assistente Virtual -  
Serviços Administrativos

### Regime do Maior Acompanhado: O Papel dos Familiares das Pessoas com Capacidade Diminuída

17 março | 15h00-18h00 | Presencial  
**Parceria:** Projeto InclusivaMente -  
Fundação Vasco Vieira de Almeida  
& EAPN Portugal

### Como Certificar a minha Experiência Profissional e Completar o Ensino Básico ou Secundário

18 março | 21h00-22h00 | Online  
**Parceria:** Centro Qualifica do Centro  
de Formação e Reabilitação Profissional  
de Alcoitão - IEFP

### Ferramentas de Gamificação para o Desenvolvimento de Equipas

21 março | 14h30-17h00 | Presencial  
**Parceria:** GabiOliveira - Gamification for  
Companies, Facilitator, Creativity

### Organizar o IRS: Sessão de Esclarecimentos

27 março | 21h00-22h00 | Online  
**Parceria:** YourKIP Assistente Virtual -  
Serviços Administrativos

## Eventos

### Unica: Human Branding

20 março | 10h00-17h00 | Presencial  
**Parceria:** Bless - Susana Cristina

Inscrições em [cascais.pt](https://cascais.pt)

**CASCAIS** Câmara  
Municipal

**Edifício Cascais Center**  
R. Manuel Joaquim Avelar, 118 | 2750-281 Cascais

**Estação de Inovação Social**  
Rua das Clementinas, Lojas 1 e 2 | 2775-184 Parede

**Horário** 2ª, 3ª, 4ª e 6ª | 9h00 - 13h00 e 14h00 - 17h00

+351 214 825 154

[cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt](mailto:cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt)

Cidade das Profissões Cascais



Conheça todas  
as atividades