

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

Única: Human Branding

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

Inscrições em 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

Cidade das Profissões Cascais



Conheça todas
as atividades