

ATENDIMENTO

CONSULTORIA DE ENTREVISTA

2 e 16 outubro | 10h00-12h00

Individual presencial
ou por videochamada

Técnicos da Cidade
das Profissões de Cascais

CONSULTORIA DE CV

9 e 23 outubro | 10h00-12h00

Individual por videochamada
Técnicos da Cidade das Profissões
de Cascais

CURSOS PROFISSIONAIS, COMO FUNCIONAM?

Mediante marcação
Por videochamada

Parceria: EHTE - Escola de Hotelaria
e Turismo do Estoril

APOIO AO EMPREENDEDOR

15 outubro | 11h00-15h30

Individual por videochamada ou
telefone

Parceria: DNA Cascais

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação
Por videochamada ou presencial

Técnicos da Cidade
das Profissões de Cascais

INCLUSÃO DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA NO MERCADO DE TRABALHO

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou presencial

Parceria: Centro de Recursos para a Qualificação
e o Emprego da 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

EMPREGABILIDADE MIGRANTE

Terças | 10h00-17h00

Atendimento presencial
sem marcação

Parceria: Gabinete de Inserção
Profissional - GIP Imigrante

PROCURA ATIVA DE EMPREGO

Quartas | 9h30-13h00

Atendimento presencial individual com
marcação

Parceria: Centro de Emprego
de Cascais - IEFP

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

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

☎ 214 825 154

@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

HORARIO - 2ª | 3ª | 4ª | 6ª
9h00-13h00 | 14h00-17h00

ATIVIDADES SEMANAIS

ATELIÊS DO BEM-ESTAR

CICLO VARIADO

Mês da Saúde Mental

7, 14, 21 e 28 outubro

segundas | 9h30-10h20 | Presencial

Dia 07

Yoga para o equilíbrio mental: Técnicas de Respiração, Postura e Relaxamento

Com: Sofia Nunes - Instituto Porque

Dia 14

A dança das Artes Marciais

Com: Márcia Lomardo

Dia 21

(IN) Tour: Na Rota da Autodescoberta

Com: Carolina Crispim

Dia 28

Alongamentos, Respiração e Relaxação: prática de bem-estar

Com: Joana Jacinto

MEDIAÇÃO DIGITAL

10h00-12h00 | Presencial

11 outubro - Cidade das Profissões de Cascais – Cascais

25 outubro - Cidade das Profissões de Cascais – Parede

CLUBES

CLUBE DE LÍNGUAS

» **Conversas em Português |**

Portuguese conversation club

Terças | 9h30-10h30 | Presencial

» **Conversas em Inglês**

Quartas | 17h30-18h30 | Presencial

VIRAR – Grupo de motivação

7 outubro a 9 dezembro

Segundas | 10h30-13h00 | Presencial

CLUBE DE JOGOS: Ganhe em Empregabilidade

14 e 28 outubro | 17h30-19h00

Presencial

OFICINAS

PRODUTOS DE APOIO NA EMPREGABILIDADE INCLUSIVA (7H)

12 outubro | 09h00-17h00 | Presencial

COMUNICAR E VENDER IDEIAS (12H)

21, 24 e 29 outubro | 14h00-18h00

Presencial



CASCAIS

Câmara Municipal

Inscrições em cascais.pt

WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

OBRIGAÇÕES NA ROTULAGEM DOS PRODUTOS ALIMENTARES QUE PRODUZ

7 outubro | 14h30-17h30 | Presencial
Parceria: Cascais Food Lab & SARA – HACCP Digital

PREPARA-TE: ENTREVISTA

7 outubro | 16h00-17h00 | Online

PREPARA-TE: PROCURA DE EMPREGO E INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

14 outubro | 16h00-17h00 | Online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

15 outubro | 11h00-12h00 | online
Parceria: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão – IEFP

REGIME DO MAIOR ACOMPANHADO: sessão para técnicos

17 outubro | 14h30-16h00 | Presencial
Parceria: Projeto InclusivaMente - Fundação Vasco Vieira de Almeida & EAPN Portugal

MOSTRE O QUE SABE FAZER! A sua experiência profissional conta

21 outubro | 11h00-12h00 | Online
Parceria: Citeforma - Centro de Formação

COMO POTENCIAR O SUCESSO PROFISSIONAL ATRAVÉS DA SUA IMAGEM

22 outubro | 11h00-13h00 | Presencial
Parceria: Andie Styles (projeto apoiado pelo Programa +Empregabilidade)

MARCA PESSOAL - GRUPO DE DESENVOLVIMENTO

25 outubro | 14h30-16h30 | Presencial
Parceria: Bless – Susana Cristina

COMO FAZER UM PLANO DE NEGÓCIOS

25 outubro | 18h00-20h00 | Presencial
Parceria: Associação Surf Social Wave

ENCONTROS DE MULHERES

26 outubro | 10h00-12h00 | Presencial
Parceria: Sara Colin Training & Mentoring

EXPLORANDO O MUNDO DA CONSULTORIA AMBIENTAL: Desafios, oportunidades e experiências

30 outubro | 15h30-17h00 | presencial
Parceria: Grupo Quadrante



Câmara Municipal

Inscrições em cascais.pt