

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 • 18h00

PROGRAMA

SETEMBRO

OUTUBRO

NOVEMBRO

DEZEMBRO

2 0 1 9



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 TEMÁTICO

ATENDIMENTO GERAL

ESPAÇO INFORMAÇÃO

COWORK PARA PROCURA DE EMPREGO

ENTREVISTAS DE EMPREGO

TUTORIA INFORMÁTICA

*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

**TUDO
PARA O
DESENVOLVIMENTO
PROFISSIONAL**

**ESPAÇO INFORMAÇÃO
2ª | 3ª | 4ª | 6ª
9h00-18h00**

Um local onde pode encontrar informação sobre eventos e iniciativas na área do desenvolvimento profissional, com espaços de trabalho / leitura e computadores para consulta de informação ou atividades profissionais.

**TUTORIA INFORMÁTICA
Todas as terças
14h30-17h30**

Gostava de saber como usar melhor o computador? Tem dúvidas na edição de um CV em word? Este é o momento para perguntar e melhorar competências digitais. Traga o seu computador ou use um da Cidade das Profissões.

**ATENDIMENTO GERAL
2ª | 3ª | 4ª | 6ª
9h00-17h30**

Atendimento sem marcação sobre: formação, procura de emprego, orientação e divulgação dos recursos locais existentes.

**COWORK-EMPREGO
Todas as segundas
9h00-13h00**

Eis a sua mesa de trabalho semanal para trabalhar na procura de emprego. Reservas por ordem de chegada (com ou sem computador), válidas por 1 mês: cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

**CAFÉ DAS LÍNGUAS
Todas as quartas
16h30-18h00**

Esta é a oportunidade para praticar o seu Inglês ou outra língua, de forma descontraída. Um/a dinamizador/a lança o tema e segue-se uma conversa informal entre os participantes no grupo. Inscrições: www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

PROGRAMA DE ATIVIDADES

SETEMBRO A DEZEMBRO '19

I
N
A
U
G
U
R
A
Ç
Ã
O

18 SET
17H00

SETEMBRO

Sessão informativa
FORMAÇÃO PARA MELHORAR QUALIFICAÇÕES
24 set | 10h00-12h00
Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Oficina
NETWORKING
25 e 30 set | 10h00-17h00

Workshop
EMPREGABILIDADE NO MERCADO DE TRABALHO ATUAL
27 set | 10h00-12h00

OUTUBRO

Workshop
MOVE-TE: OPORTUNIDADES DE MOBILIDADE INTERNACIONAL PARA JOVENS
2 out | 10h00-12h00
Parceiro: Associação Juvenil Rota Jovem

ATELIERS DO BEM-ESTAR
7, 14 e 21 out | 9h30-10h30

Clube
VIARAR - GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE
Início 8 out | 10h00-13h00
(20 sessões | terças-feiras)

Oficina
MARKETING DIGITAL NA PROCURA DE EMPREGO
8 e 10 out | 19h00-21h00
12 out | 10h00-13h00

Workshop
GESTÃO DE PROJETOS PARA OTIMIZAR EMPRESAS E VIDA PROFISSIONAL
9 out | 10h00-12h00
Parceiro: Habilidades Partilhadas

Workshop
CONVERSA SOBRE STRESS PROFISSIONAL VS. BEM-ESTAR EMOCIONAL
11 out | 10h00-12h00
Parceiro: A Barragem / Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

Sessão para empresas
FORMAÇÃO À MEDIDA PARA AS EMPRESAS E FORMAÇÃO PRÁTICA EM CONTEXTO DE TRABALHO
14 out | 14h30-16h30
Parceiros: Centro de Emprego e Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Atendimento temático
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
15 out | 14h30-16h30
Parceiro: DNA Cascais

Clube
FALAR EM PÚBLICO
Início 16 out | 10h00-13h00
(9 sessões | quartas-feiras)

Workshop
CV'S QUE DIFERENCIAM
18 out | 14h30-16h30
Parceiro: Filipa Faria (técnica RH)

Oficina
CONSTRUÇÃO DO CV
21 e 22 out | 14h30-17h30
📍 Na Loja Cascais Jovem

Atendimento temático
MELHORAR QUALIFICAÇÕES COM BASE NA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL
22 out | 14h30-16h30
Parceiro: Centro Qualifica - Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Workshop
CRI(A)TIVIDADE
23 out | 14h30-16h30

Evento
(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES
24 out | 18h30-20h00

ENTREVISTAS DE EMPREGO
25 out | 9h30
Empregadores a anunciar

Oficina para técnicos
FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE
30 out | 14h00-18h00

NOVEMBRO

ATELIERS DO BEM-ESTAR
4, 11, 18 e 25 nov | 9h30-10h30

Oficina
PREPARE A SUA ENTREVISTA
4, 5 e 6 nov | 14h30-17h30

Atendimento temático
TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU
12 nov | 14h30-16h30
Parceiro: Rede EURES

Oficina
IMAGEM PROFISSIONAL
12 e 14 nov | 14h00-18h00

Workshop
INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO
13 nov | 14h30-17h30
📍 Na Loja Cascais Jovem

Workshop
COMO CULTIVAR AS MINHAS FORÇAS PESSOAIS?
15 nov | 10h00-12h00
Parceiro: Barbara Tavares (coach)

Workshop
CONTABILIDADE E FISCALIDADE NA CRIAÇÃO DE NEGÓCIO
18 nov | 14h30-16h30
Parceiro: Nucase

Atendimento temático
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
19 nov | 14h30-16h30
Parceiro: DNA Cascais

Workshop para técnicos
PLATAFORMA DESIGN THE FUTURE NA ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL
20 nov | 14h30-16h30
Parceiro: Design the Future

Oficina
MARCA PESSOAL
26, 27 e 29 nov | 14h00-18h00

ENTREVISTAS DE EMPREGO
29 nov | 9h30
Empregadores a anunciar

DEZEMBRO

ATELIER DO BEM-ESTAR
2 dez | 9h30-10h30

Workshop
O QUE PROCURAM AS EMPRESAS
4 dez | 10h00-12h00
Parceiro: Randstad

Oficina para técnicos
OFICINA AVANÇADA EMPLOYABILITY TOOLS
4 dez | 14h30-17h30
(6 sessões)

Oficina
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL
9, 10 e 11 dez | 9h00-17h00

Evento
APRESENTAÇÃO FINAL DO CLUBE FALAR EM PÚBLICO
11 dez | 10h30-12h30
📍 No Centro Cultural de Cascais

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.

ATENDIMENTO TEMÁTICO

ATENDIMENTOS ESPECIALIZADOS ASSEGURADOS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS
Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

Apoio ao empreendedor/a

15 out | 19 nov
14h30-16h30
(máx 6 pessoas por tarde)
Dinamização: DNA Cascais

Trabalhar noutra país europeu

12 nov ● 14h30-16h30
Dinamização: Rede EURES

Melhorar qualificações com base na experiência profissional

22 out ● 14h30-16h30
Dinamização: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

ATELIERS DO BEM-ESTAR

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS DE MANHÃ PARA COMEÇAR A SEMANA COM ENERGIA POSITIVA

7 out | 14 out | 21 out | 4 nov | 11 nov | 18 nov | 25 nov | 2 dez
9h30-10h30
(Até 20 participantes)
Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes
Ateliers dinamizados por vários parceiros

EVENTOS

(A)CASOS - Percursos profissionais inspiradores
(12ª edição)
24 out ● 18h30-20h00

Venha ouvir testemunhos de quem superou obstáculos. Três percursos profissionais interessantes, improváveis e surpreendentes num ambiente intimista.



Apresentação final do clube falar em público

11 dez ● 10h30-12h30
📍 No Centro Cultural de Cascais

Sessão final do Clube Falar em Público em que os participantes falam, em 10 minutos, de uma temática do seu conhecimento mais pessoal, académico ou da atualidade.

FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS

WORKSHOPS E CURSOS DE FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS (Até 16 participantes)
Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

Ferramentas EMPLAY para a empregabilidade

30 out ● 14h00-18h00

Nesta oficina breve pode conhecer experimentar as quatro ferramentas EMPLAY para o desenvolvimento de competências de empregabilidade (App, Jogo de Tabuleiro, Agenda Interativa e Manual para Técnicos), criadas no âmbito de um projeto europeu Erasmus +.
Dinamização: Câmara Municipal de Cascais - Empregabilidade e Promoção de Talento

Plataforma Design the Future na orientação profissional

20 nov ● 14h30-16h30

Workshop para conhecer a plataforma Design the Future com mais de 200 entrevistas em vídeo sobre profissões, informação sistematizada sobre as várias opções formativas em Portugal, e guias e vídeos que ajudam a planejar a carreira.
Dinamização: Design the Future

Oficina avançada Employability Tools

(2ª edição)
4 dez ● 14h30-17h30 (sessão 1)

Formação certificada pela DGERT de 36 horas para qualificar técnicos e jovens para usar as 4 ferramentas EMPLAY na promoção da empregabilidade junto dos seus públicos / pares. A oficina inclui formação em sala (6 sessões) e aplicação em contexto a decorrer até maio 2020.

Dinamização: Câmara Municipal de Cascais - Empregabilidade e Promoção de Talento



O Espaço Informação

da Cidade das Profissões de Cascais inclui uma secção para técnicos com publicações relativas a empregabilidade e formação. (catálogo em: www.cascais.pt/cidadedasprofissoes) e ferramentas de trabalho (ex.: Jogo de tabuleiro EMPLAY para empréstimo).

WORKSHOPS

SESSÕES DE 2 HORAS
DINAMIZADAS POR PARCEIROS
DA CIDADE DAS PROFISSÕES
DE CASCAIS
(Até 30 participantes)
Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

Formação para melhorar qualificações

24 set ● 10h00-12h00

Saiba quais os próximos cursos a iniciar e os apoios disponíveis para os formandos. Há cursos de curta duração para melhorar competências e o CV e também cursos mais longos, com estágio incluído, que conferem novo nível de qualificação.

Dinamização: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Empregabilidade no mercado de trabalho atual

27 set ● 10h00-12h00

O mercado de trabalho mudou e muito. Mas tudo no mundo mudou. Vamos descobrir como 'funciona' o mercado de trabalho, quais as suas principais tendências e as competências que valoriza.

Dinamização: Câmara Municipal de Cascais - Empregabilidade e Promoção de Talento

Move-te: Oportunidades de mobilidade internacional para jovens

2 out ● 10h00-12h00

Venha conhecer projetos de mobilidade internacional (voluntariado internacional, intercâmbios, formações, estágios) para jovens dos 15 aos 30 anos, enquanto experiências que promovem a cidadania europeia e valores da UE. Estas contribuem para o desenvolvimento pessoal e profissional dos jovens.

Dinamização: Associação Rota Jovem

Gestão de projetos para otimizar empresas e vida profissional

9 out ● 10h00-12h00

A gestão de projetos é uma metodologia estruturada para atingir objetivos. Tudo pode ser otimizado: a comunicação entre colaboradores da instituição, a realização de obras em casa, a concretização da viagem de sonho ou a implantação de um novo menu no seu restaurante.

Dinamização: Patricia Salgado, Habilidades Partilhadas

Conversa sobre stress profissional vs. bem-estar emocional

11 out ● 10h00-12h00

Sessão incluída na Semana da Saúde Mental (7 a 11 outubro) integrada no calendário da Academia da Saúde de Cascais, que inclui várias iniciativas: www.academiadasaude.pt

Dinamização: A Barragem (parceiro do Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde)

Formação à medida para as empresas e formação prática em contexto de trabalho

14 out ● 14h30-16h30

Sessão informativa destinada a empresários e equipas RH para divulgar as soluções de formação direcionadas a pessoas empregadas, que respondem às necessidades específicas das organizações promovendo a qualificação dos colaboradores.

Dinamização: Centro de Emprego de Cascais e Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

CV's que diferenciam

18 out ● 14h30-16h30

O CV é a sua imagem de marca. Neste workshop vamos investir na construção desta ferramenta de forma criativa e diferenciadora. Abordamos técnicas e estratégias para que o seu CV se destaque num mar de tantos outros e consiga aquela entrevista de emprego que tanto procura!

Dinamização: Filipa Faria (técnica RH)

Cri(a)tividade

23 out ● 14h30-16h30

A Criatividade ao serviço da Ação. A nossa capacidade de gerar novas oportunidades é uma competência essencial. Venha descobrir como a criatividade contribui para a resolução de problemas.

Dinamização: Câmara Municipal de Cascais - Empregabilidade e Promoção de Talento

Introdução ao mercado de trabalho

13 nov ● 14h30-17h30

📍 Na Loja Cascais Jovem

Workshop para jovens sobre o funcionamento básico do mercado de trabalho: as relações laborais, tipos de trabalho, os direitos e deveres dos trabalhadores e os valores e motivações associados ao trabalho.

Dinamização: Câmara Municipal de Cascais - Empregabilidade e Promoção de Talento

Como cultivar as minhas forças pessoais?

15 nov ● 10h00-12h00

Vamos perceber o que são as nossas Forças de Carácter e Virtudes e como contribuem para o nosso bem-estar / felicidade, desempenho pessoal e profissional e relacionamentos positivos. Este workshop vai desafiar-nos a aplicar as forças de carácter no dia-a-dia.

Dinamização: Barbara Tavares (positive psychology coach)

Contabilidade e fiscalidade na criação de negócio

18 nov ● 14h30-16h30

Pensa iniciar uma atividade? Em nome individual ou através de uma sociedade? Vamos dar a conhecer as principais regras e obrigações contabilísticas e fiscais, e as respetivas obrigações declarativas.

Dinamização: Nucase - Contabilidade e Fiscalidade

O que procuram as empresas

4 dez ● 10h00-12h00

Uma empresa de Recursos Humanos virá apresentar as tendências no recrutamento e o que valorizam as empresas. Fique a conhecer o mercado de trabalho pela perspetiva dos recrutadores.

Dinamização: Randstad

OFICINAS FORMATIVAS

FORMAÇÕES DE 6 A 24 HORAS CERTIFICADAS PELA DGERT COM METODOLOGIAS FORMATIVAS PARTICIPATIVAS, AUTORREFLEXIVAS E DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES (Até 16 participantes)

Inscrições:

www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

Networking

25 e 30 set ● 10h00-17h00

Nesta oficina pode explorar o conceito de Networking e como planear e utilizar esta ferramenta para potenciar a sua empregabilidade.

Marketing digital na procura de emprego

8 e 10 out ● 19h00-21h00
12 out ● 10h00-13h00

Nesta oficina irá elaborar um plano de procura ativa de emprego com base nos conceitos de marketing digital e na descoberta da sua marca pessoal.

Construção do CV

21 e 22 out ● 14h30-17h30

📍 Na Loja Cascais Jovem

Oficina para jovens sobre como criar um CV apelativo que seja capaz de comunicar os objetivos do/a candidato/a e as suas competências. Ao longo da oficina, os participantes irão construir ou melhorar o seu CV.

Prepare a sua entrevista

4, 5 e 6 nov ● 14h30-17h30

Como se preparar para uma entrevista de emprego? Como ver a perspetiva do/a empregador/a? Como falar de si? Venha treinar e simular entrevistas.

Imagem pessoal e profissional

12 e 14 nov ● 14h00-18h00

A nossa aparência exprime quem somos sem a necessidade de falarmos, por isso é muito importante que esteja coerente com aquilo que queremos comunicar. Nesta oficina vamos perceber como usar a imagem como um diferencial.

Marca pessoal

26, 27 e 29 nov ● 14h00-18h00

Nesta oficina terá a oportunidade de compreender e construir uma marca pessoal como um processo pelo qual os indivíduos se destacam dos demais, utilizando uma mensagem consistente na perspetiva de alcançar objetivos.

Inteligência emocional

9, 10 e 11 dez ● 9h00-17h00

Oficina sobre técnicas de inteligência emocional a aplicar no âmbito do desenvolvimento pessoal, profissional e social, de forma a estabelecer relações interpessoais eficazes.

CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO QUE INCLUEM FORMAÇÃO E ACOMPANHAMENTO A PARTICIPAÇÃO REQUER PRESENÇA EM TODAS AS SESSÕES

(Até 16 participantes)

Inscrições:

www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

VIRAR – Grupo de motivação e empregabilidade (5ª edição)

8 out'19 a 16 mar'20

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.

Falar em público (3ª edição)

16 out a 11 dez

quartas, 10h00-13h00 (9 sessões)

Um espaço de experimentação onde cada um/a será desafiado/a a desenvolver as suas competências comunicacionais, a explorar diferentes tipos de discurso e a enfrentar uma plateia.



ENTREVISTAS DE EMPREGO

25 out | 29 nov ● 9h30

VÁRIAS EMPRESAS VÊM À CIDADE DAS PROFISSÕES ENTREVISTAR CANDIDATOS. VEJA ONLINE QUEM ESTARÁ A RECRUTAR E PARA QUE FUNÇÕES

SE AS OFERTAS LHE INTERESSAM, PREPARE-SE PARA A ENTREVISTA, TRAGA O SEU CV E APAREÇA

NA CIDADE DAS PROFISSÕES

PODE ENCONTRAR APOIO PARA CRIAR OU MELHORAR O SEU CV E PREPARAR-SE PARA ENTREVISTAS.

