

# 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  
2019



A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS **é um espaço dedicado ao desenvolvimento profissional e 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](mailto: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](http://www.cascais.pt/cidadedasprofissoes)

# PROGRAMA DE ATIVIDADES

SETEMBRO A DEZEMBRO

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 VIRAR - 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  
dia 12 | 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 informativa 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**  
**ENQUADRAMENTO LEGAL,**  
**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 PUBLICO**  
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](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.