

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos profissionais

EDIFÍCIO
CASCAIS
CENTER



CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

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

☎ 214 825 154

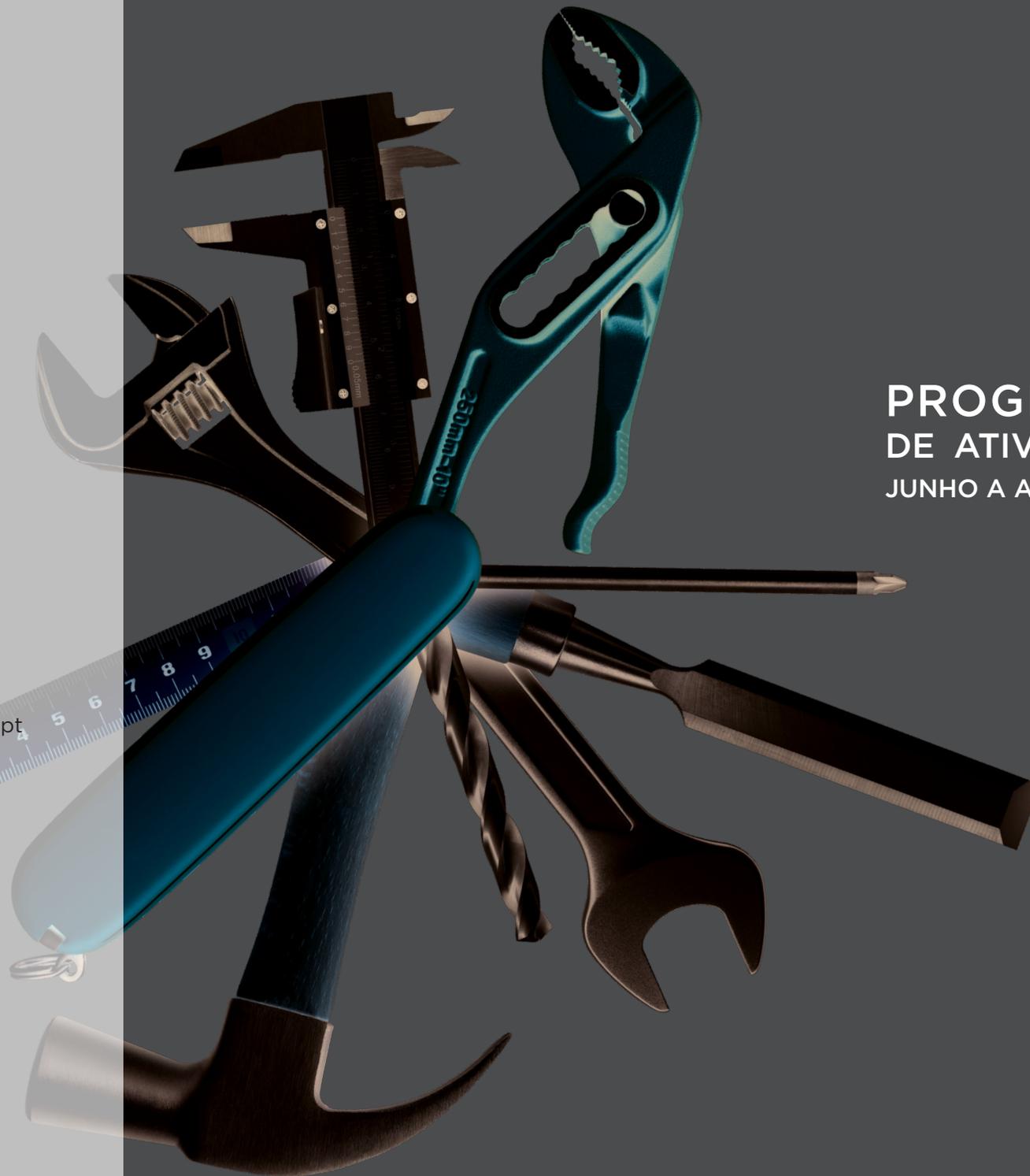
@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |
9h00 • 17h00

PROGRAMA
DE ATIVIDADES
JUNHO A AGOSTO'20



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 ESPECIALIZADO

ATENDIMENTO GERAL

ESPAÇO INFORMAÇÃO

CAFÉ DAS LÍNGUAS

ENTREVISTAS DE EMPREGO

TUTORIA INFORMÁTICA

*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

TUDO PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

2ª | 3ª | 4ª | 6ª

9h00-17h00

ATENDIMENTO GERAL

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

ATIVIDADES ONLINE

A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões são, este Verão, realizadas online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

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.



JUNHO

ATELIERS DO BEM-ESTAR

1, 8, 15 22 e 29 junho (segundas)
9h30-10h00

Por vídeo-conferência

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

2, 9, 16, 23, 30 junho (terças)
17h00-18h00

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

5, 12, 19, 26 junho (sextas)
entre as 14h30 e 16h30

Tertúlia online

O IMPACTO DAS EXPERIÊNCIAS
DE EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL
NOS PERCURSOS

PROFISSIONAIS DOS/AS JOVENS

Ciclo Rota Talks

15 junho | 18h15-19h00

Parceiro: Associação Rota Jovem

EXPO RH

15 a 19 junho

Com a parceria da Cidade
das Profissões de Cascais

Oficina online

COMO PROMOVER O SEU
NEGÓCIO ONLINE (6H)

16, 18, 23 e 25 junho

21h00-22h30

Inclui ainda 1h tutoria
por formando/a

ORGANIZAÇÃO IFE PARCEIRO OFICIAL CASCAIS

19.ª EDIÇÃO

expoRH

LIVE

15 A 19 JUNHO

HUMAN EXPERIENCE

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV
17 junho | 10h00-12h00

Workshop online

WORKSHOP PARA PAIS E
FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO
VOCACIONAL
17 junho | 18h00-19h00
Parceiro: Design the Future

Workshop online

TELETRABALHO SEM "AIS" -
DICAS DE SAÚDE
19 junho | 14h30-16h30
Parceiro: : Projecto Eu Consigo/ Fórum Concelhio
para a Promoção da Saúde

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A
23 junho | 14h30-16h30
Por vídeo-chamada
Parceiro: DNA Cascais

Sessão informativa online

UNIVERSIDADE ABERTA:
APRENDIZAGEM AO LONGO
DA VIDA
24 junho | 18h30-19h30
Parceiro: Universidade Aberta

Tertúlia online

PANDEMIA E INCERTEZA NO
TRABALHO - DESENHANDO
CAMINHOS
25 junho | 17h30-19h00

Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM
26 junho | 9h30
Empregadores /
áreas profissionais a anunciar

Workshop

Apresentação do Clube
SE NÃO AGORA, QUANDO?
26 junho | 10h00-13h00
Centro Cultural de Cascais

Workshop online

SUCESSO PROFISSIONAL:
QUAL O PAPEL DO
RECONHECIMENTO DE
COMPETÊNCIAS E DA
FORMAÇÃO?
29 junho | 14h30-16h30
Parceiro: Citeforma

Workshop online

NOVAS FORMAS DE PENSAR
ATRAVÉS DA SUSTENTABILIDADE
E DO PENSAMENTO SISTÊMICO
30 junho | 10h00-12h00
Parceiro: Érica Liberato
- Especialista em Sustentabilidade

Workshop online

COMO MELHORAR O CV
30 junho | 14h30-16h30

Oficina online

GESTÃO DO TEMPO E
ORGANIZAÇÃO PESSOAL (25H)
30 junho a 28 de julho
terças e quintas | 18h00-21h00

JULHO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV
1 e 22 julho | 10h00-12h00
Por vídeo-chamada

Workshop online

IKIGAI - ENCONTRAR
O SEU PROPÓSITO
3 julho | 10h00-12h00
Parceiro: Véronique Plane Coach Sofrologista

TUTORIA INFORMÁTICA

3, 10, 17, 24, 31 julho
entre as 14h30 e 16h30

ATELIERS DO BEM-ESTAR

6, 13, 20, 27 julho (segundas)
9h30-10h00

Clube

SE NÃO AGORA, QUANDO?
6 e 9 julho | 9h00-17h00
10 julho | 9h00-13h00
22 julho | 9h00-17h00
23 julho | 9h00-13h00
Local: Centro Cultural de Cascais

Oficina online

PROMOVER-SE ATRAVÉS
DO VÍDEO (4H)
7 e 9 julho | 10h00-12h00

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS
7, 14, 21, 28 julho (terças)
17h00-18h00
Por vídeo-conferência

Workshop online

HUMANIZAR O CONTACTO
COM O CLIENTE
8 julho | 10h00-12h00
Parceiro: Art Healing

Sessão de informação online

NÃO ADIO MAIS! VOU
CERTIFICAR-ME NA MINHA
PROFISSÃO E COMPLETAR O
NÍVEL SECUNDÁRIO
10 julho | 10h00-11h30
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Workshop online

TÉCNICAS DE PROCURA DE
TRABALHO ADAPTADAS À NOVA
REALIDADE
13 julho | 14h30-16h30
Parceiro: Rede EURES

Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM
14 julho | 9h30
Empregadores / áreas profissionais a anunciar

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A
14 julho | 14h30-16h30
Por vídeo-chamada
Parceiro: DNA Cascais

Workshop online

QUAIS AS COMPETÊNCIAS MAIS
PROCURADAS PELAS EMPRESAS
E COMO DESENVOLVÊ-LAS?
15 julho | 10h00-12h00
Parceiro: Citeforma

Workshop online

FERRAMENTAS DE AUTO CONHECIMENTO PARA A EMPREGABILIDADE

(Ciclo de workshops #HackTheBox)

15 julho | 16h00-18h30

Parceiro: Associação Juvenil Rota Jovem

Tertúlia online

TEMPO DAS FAMÍLIAS

15 julho | 19h00-21h00

Atendimento especializado

ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE

17 e 28 julho | 9h30-12h30

Por vídeo-chamada

Em Português, Espanhol, Francês,
Crioulo, Inglês, Moldavo, Russo,
Ucraniano, Búlgaro

Parceiro: Rede de Acolhimento
e Atendimento ao Imigrante

Encontro online

de trabalhadores independentes

TROCA DICAS

20 julho | 17h00-18h30

Workshop online

COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL

21 julho | 14h30-16h30

Parceiro: Agrupamento de Escolas
de S. João do Estoril

Oficina online

GESTÃO EMOCIONAL (9H)

22, 23 e 24 julho | 14h30-17h30

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY - O JOGO DA EMPREGABILIDADE

27 julho | 14h30-16h30

Tertúlia online

O TRABALHO NO PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

29 julho | 17h30-19h00

Em parceria com LACS

Sessão informativa online

REQUISITOS DO COMÉRCIO ELETRÔNICO E PROJETO “COMÉRCIO DIGITAL”

31 julho | 10h00-12h00

Parceiro: Associação Empresarial
do Concelho de Cascais

AGOSTO

ATELIERS DO BEM-ESTAR

3, 10, 17, 24, 31 agosto (segundas)
9h30-10h00

Workshop online

O QUE SABER ANTES DE ENTRAR NO MERCADO DE TRABALHO

3 agosto | 14h30-16h30

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

4, 11, 18, 25 agosto (terças)

17h00-18h00

Por vídeo-conferência

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

5 e 26 agosto | 10h00-12h00

Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

7 agosto | 14h30-16h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: DNA Cascais

TUTORIA INFORMÁTICA

7, 14, 21, 28 agosto (sextas)

entre as 14h30 e 16h30

Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (14ª EDIÇÃO)

10, 12 e 14 agosto

3 testemunhos em vídeo

Workshop online

TRABALHO: NECESSIDADE OU REALIZAÇÃO

14 agosto | 10h00-12h00

Workshop online

XADREZ - JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?

19 agosto | 10h00-12h00

Parceiro: Be Better

Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

25 agosto | 9h30

Empregadores /
áreas profissionais a anunciar

ATELIERS DO BEM-ESTAR

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS DE MANHÃ PARA COMEÇAR A SEMANA COM ENERGIA POSITIVA: CADA SESSÃO SERÁ UMA PROPOSTA DIFERENTE.

Segundas 1, 8, 15, 22, 29 junho | 6, 13, 20, 27 julho | 3, 10, 17, 24, 31 agosto ● 9h30-10h00

CAFÉ DAS LÍNGUAS

ÀS TERÇAS, VENHA PRATICAR O SEU INGLÊS DE FORMA DESCONTRAÍDA. OS DINAMIZADORES LANÇAM O TEMA E SEGUE-SE UMA CONVERSA INFORMAL ENTRE PARTICIPANTES.

Terças 2, 9, 16, 23, 30 junho | 7, 14, 21, 28 julho | 4, 11, 18, 25 agosto ● 17h00-18h00

TUTORIA INFORMÁTICA

INDIQUE A SUA NECESSIDADE / DÚVIDA NA UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS INFORMÁTICAS E MOSTRAMOS-LHE COMO FAZER. ÀS SEXTAS, É O MOMENTO PARA MELHORAR COMPETÊNCIAS DIGITAIS.

Sextas 5, 12, 19, 26 junho | 3, 10, 17, 24, 31 julho | 7, 14, 21, 28 agosto ● Entre as 14h30 e 16h30



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTOS TEMÁTICOS ASSEGURADOS POR PARCEIROS OU TÉCNICOS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE

17 e 28 julho ● 9h30-12h30

Os vários parceiros da Rede farão atendimentos individuais para informar sobre regularização da situação e permanência em Portugal, acesso à saúde, educação e habitação, mediação de diferentes serviços como embaixadas e consulados e tradução e interpretação linguístico-cultural.

Partners from the network will inform migrants individually regarding residence permits, health care, education, housing, mediation at embassy or consulate, cultural and linguistic translations and interpretation. Online call.

Português, English, Español, Français, Crioulo, Moldovenesc, Русский, Українська, български

Dinamização: Rede de Acolhimento e Atendimento ao Imigrante

CONSULTORIA DE CV

17 junho | 1 e 22 julho | 5 e 26 agosto ● 10h00-12h00

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

23 junho | 14 julho | 7 agosto ● 14h30-16h30

Dinamização: DNA Cascais

EVENTOS

Tertúlia: O IMPACTO DAS EXPERIÊNCIAS DE EDUCAÇÃO NÃO-FORMAL NOS PERCURSOS PROFISSIONAIS DOS/AS JOVENS

15 junho ● 18h15-19h00

Nesta sessão do Ciclo Rota Talks, dois jovens irão partilhar de que forma é que diversas experiências de Educação Não-Formal moldaram os seus percursos. Vamos conversar sobre como as aprendizagens não-formais ou informais podem ter impacto nas escolhas dos/as jovens: o voluntariado, a mobilidade internacional, o envolvimento em associações e outros projetos.

Dinamização: Associação Rota Jovem

Tertúlia: PANDEMIA E INCERTEZA NO TRABALHO - DESENHANDO CAMINHOS

25 junho ● 17h30-19h00

A situação decorrente da Pandemia está a ter grande repercussão no campo do trabalho, com empresas e trabalhadores em clima de incerteza.

Na retoma laboral, para quem trabalha, que questões se colocam? E os Recursos Humanos das empresas como estão a preparar o regresso ao trabalho presencial? E com os profissionais independentes, como é? E com quem está (ou ficou) em situação de desemprego? Como fazer a sua procura ativa e como encontrar / criar oportunidades? Estas são algumas das entradas para o debate.

Tertúlia: TEMPO DAS FAMÍLIAS

15 julho ● 19h00-21h00

Espaço de debate participativo destinado a pais e familiares de jovens e adultos com deficiência, doença mental ou condição especial de empregabilidade, que pretende reforçar redes de suporte e partilha parental. Em cada sessão trazemos convidados especialistas que podem contribuir para enriquecer a reflexão e aprofundamento da temática escolhida.

TROCA DICAS - ENCONTRO ONLINE DE TRABALHADORES INDEPENDENTES

20 junho ● 17h00-18h30

Sessão de partilha de dificuldades e estratégias entre pessoas que trabalham de forma independente (freelancers e empresários individuais) para potenciar recursos e parcerias.

VAMOS JOGAR EMPLOY?

27 julho ● 14h30-16h30

Sessão de jogo em equipa em que se conversa sobre as várias dimensões da empregabilidade.

Tertúlia: PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

24 julho ● 17h30-19h00

(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES

14ª EDIÇÃO

10, 12 e 14 agosto ● em vídeo

Conheça 3 histórias reais de vidas profissionais interessantes, alternativas e surpreendentes, que mostram a variedade de percursos e formas de estar no mundo do trabalho. Ao longo da semana, assista aos testemunhos em vídeo nas redes sociais da Cidade. Inspire-se!



RECRUTAMENTO

DIVULGAÇÃO DE OFERTAS DE EMPREGO E/OU RECRUTAMENTO COM EMPRESAS

QUEM RECRUTA QUEM

26 junho | 14 julho | 25 agosto
● 9h30

Veja online os conteúdos e/ou empresas presentes em cada sessão: www.cascais.pt/entrevistas

WORKSHOPS

SESSÕES BREVES DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS, AGORA MAIORITARIAMENTE ONLINE

WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

17 junho ● 18h00-19h00

Workshop para conhecer a plataforma Design the Future com mais de 200 entrevistas em vídeo sobre profissões, questionários de auto-conhecimento e informação sistematizada para ajudar a conhecer o mundo do trabalho e planear a carreira.

Dinamização: Design the Future

TELETRABALHO SEM “AIS” - DICAS DE SAÚDE

19 junho ● 14h30-16h30

Conheça as dicas do Terapeuta Ocupacional para ter uma estação de trabalho em casa que promova a postura correta e a prevenção de doenças articulares. Adaptações do posto de trabalho e boas práticas que tornarão mais seguro e produtivo o seu dia a dia de teletrabalho, com menos dor, menos fadiga, menos ais.

Dinamização: Projecto Eu Consigo/ Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

UNIVERSIDADE ABERTA: APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

24 junho ● 18h30-19h30

Apresentação da oferta formativa da Unidade de Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), área estratégica da Universidade Aberta que visa a aquisição e a melhoria de competências, aptidões e conhecimentos, tendo em vista a construção de uma cidadania ativa e o aumento da empregabilidade. Destacam-se nesta unidade de formação as pós-graduações, os cursos de formação profissional, os cursos de extensão universitária e cultural e a formação contínua de professores.

Dinamização: Universidade Aberta

SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DO CLUBE

SE NÃO AGORA, QUANDO?

26 junho ● 10h00-13h00

Centro Cultural de Cascais

Apresentação deste Clube, com 5 sessões em julho, destinado a pôr em prática projetos adiados. Serão apresentadas as metodologias e as fases deste ciclo formativo, que culminará em novembro com uma apresentação pública dos projetos saídos da gaveta

SUCESSO PROFISSIONAL: QUAL O PAPEL DO RECONHECIMENTO DE COMPETÊNCIAS E DA FORMAÇÃO?

29 junho ● 14h30-16h30

Nesta sessão poderá ter acesso à informação sobre como concluir ou melhorar o seu percurso escolar e/ou formativo para fazer face às novas exigências no mercado atual. Será disponibilizado um questionário de diagnóstico para conhecer melhor as suas expectativas / necessidades e apresentar a opção mais adequada para si.

Dinamização: Citeforma

NOVAS FORMAS DE PENSAR ATRAVÉS DA SUSTENTABILIDADE E DO PENSAMENTO SISTÊMICO

30 junho ● 10h00-12h00

Vamos refletir sobre a necessidade de ampliarmos a nossa forma de pensar e agir para nos adaptarmos ao “novo normal” através de um olhar para a sustentabilidade como um instrumento de inovação. Falaremos também das novas economias que estão surgindo e de oportunidades de projetos e carreira que este momento nos traz.

Dinamização: Érica Liberato - Especialista em Sustentabilidade

COMO MELHORAR O CV

30 junho ● 14h30-16h30

Vamos aprender a organizar um CV de forma a adaptar-se às oportunidades que procura e a valorizar as suas competências mais relevantes.

IKIGAI –ENCONTRAR O SEU PROPÓSITO

3 julho ● 10h00-12h00

Para que é que se levanta de manhã? Será possível viver da sua paixão? O objetivo deste workshop é ajudar a encontrar o seu ikigai (“o sentido da vida”), para uma vida mais equilibrada.

Dinamização: Véronique Plane Coach Sofrologista

HUMANIZAR O CONTACTO COM O CLIENTE

8 julho ● 10h00-12h00

A relação com o cliente é a chave do sucesso em todas as vendas. Se preenchermos as suas necessidades de confiança, segurança e a sensação de que terá sempre o nosso apoio, teremos conquistado um fiel aliado. Este workshop é para vendedores que procuram maior sucesso nas suas vendas e para empresas que procuram melhores resultados.

Dinamização: Art Healing

NÃO ADIO MAIS! VOU CERTIFICAR-ME NA MINHA PROFISSÃO E COMPLETAR O NÍVEL SECUNDÁRIO

10 julho ● 10h00-11h30

Tem muita experiência profissional mas não um diploma formal? Quer usar a sua experiência para terminar o ensino secundário? Nesta sessão informativa, fique a conhecer o Programa Qualifica e aproveite o ano atípico de 2020 para melhorar habilitações.

Dinamização: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

TÉCNICAS DE PROCURA DE TRABALHO ADAPTADAS À NOVA REALIDADE

13 julho ● 14h30-16h30

Dinamização: Rede EURES

QUAIS AS COMPETÊNCIAS MAIS PROCURADAS PELAS EMPRESAS E COMO DESENVOLVÊ-LAS?

15 julho ● 10h00-12h00

O mercado de trabalho valoriza competência como p.e. Trabalho em Equipa, Comunicação, Relações Interpessoais e Resolução de Problemas. Vamos preencher questionários de auto análise e perceber em que nível se encontra e dar dicas de como melhorar ou desenvolver essas competências. Vamos apresentar várias alternativas formativas com estágio, que o/a lançará no mercado de trabalho.

Dinamização: Citeforma

FERRAMENTAS DE AUTO CONHECIMENTO PARA A EMPREGABILIDADE

15 julho ● 16h00-18h30

Esta sessão, destinadas a jovens até aos 35 anos, faz parte do ciclo de workshops #HackTheBox. Vem descobrir um pouco mais sobre ti, aquilo que gostas, aquilo que não gostas e aquilo de que és capaz é fundamental para o teu futuro profissional. Não temos uma fórmula mágica, mas podemos partilhar contigo algumas ferramentas que podem tornar esse processo de auto conhecimento profissional um bocadinho mais divertido.

Dinamização: Associação Rota Jovem

COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL

21 julho ● 14h30-16h30

Neste workshop iremos perceber como realizar um Portefólio Digital na perspetiva de melhorar as suas candidaturas a emprego.

O workshop será realizado pelas equipas dos Cursos Profissionais - Técnico de Comunicação; Marketing, Relações Públicas e Publicidade; e Técnico de Gestão de Programação de Sistemáticos Informáticos, em cooperação com o Serviço de Psicologia e Orientação

Dinamização: Agrupamento de Escolas de S. João do Estoril

Sessão informativa online REQUISITOS DO COMÉRCIO ELETRÓNICO E PROJETO “COMÉRCIO DIGITAL”

31 julho ● 10h00-12h00

Este projeto é dirigido às micro, pequenas e médias empresas portuguesas, do setor do comércio e dos serviços de proximidade, e visa a digitalização dos seus negócios, através de: ativação de uma presença digital, incorporação de tecnologia nos modelos de negócio, desmaterialização dos processos com clientes e fornecedores por via da utilização das TIC.

Dinamização: Associação Empresarial do Concelho de Cascais

O QUE SABER ANTES DE ENTRAR NO MERCADO DE TRABALHO

3 agosto ● 14h30-16h30

Workshop para jovens sobre o funcionamento básico do mercado de trabalho, nomeadamente as partes envolvidas e as suas relações. Vamos ainda partilhar recursos úteis para estares informado e partilhar expectativas

TRABALHO: NECESSIDADE OU REALIZAÇÃO

14 agosto ● 10h00-12h00

Vamos conversar sobre várias formas de ver / sentir o trabalho ou a dimensão profissional na vida de cada um.

XADREZ - JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?

19 agosto ● 10h00-12h00

Quer tenha atracção ou aversão ao Xadrez, este workshop é para si. Como pode este jogo ajudar na tomada de decisões? Durante 2 horas práticas, conheça e partilhe da visão de um mestre profissional de Xadrez

Dinamização: Be Better

OFICINAS FORMATIVAS

FORMAÇÕES CERTIFICADAS PELA DGERT COM METODOLOGIAS FORMATIVAS PARTICIPATIVAS, AUTORREFLEXIVAS E DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES, AGORA ONLINE

COMO PROMOVER O SEU NEGÓCIO ONLINE (6h)

16, 18, 23 e 25 junho
● 21h00-22h30

Esta oficina destinada a apoiar a criação de uma estratégia de marketing do negócio através de meios digitais, recorrendo aos principais conceitos de Marketing Digital e explorando as potencialidades dos diferentes meios: Website, Blogue, Loja Online, Redes Sociais, Email Marketing. Esta oficina inclui ainda 1h de tutoria online individual .

GESTÃO DO TEMPO E ORGANIZAÇÃO PESSOAL (25h)

30 junho, 6, 2, 7, 9, 14, 16, 21, 23, 28 de julho ● 18h00-21h00

Nesta oficina formativa, aprenderá a aplicar as técnicas de organização pessoal e gestão do tempo para otimizar o planeamento e o cumprimento dos objetivos.

Formação financiada por: Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinae em parceria com Be Better

PROMOVER-SE ATRAVÉS DO VÍDEO (4h)

7 e 9 julho ● 10h00-12h00

O vídeo passou a fazer parte do quotidiano da comunicação. Nesta oficina vamos saber como produzir um vídeo simples e de qualidade para promover um negócio, um projeto, um CV ou uma apresentação profissional.

GESTÃO EMOCIONAL (9h)

22, 23 e 24 julho ● 14h30-17h30

Oficina sobre técnicas de inteligência emocional a aplicar para regular as emoções e lidar de forma serena com estas.

CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO E CONCRETIZAÇÃO EM GRUPO. A PARTICIPAÇÃO REQUER PRESENÇA EM TODAS AS SESSÕES.

SE NÃO AGORA, QUANDO?

Sessão de apresentação:

26 junho | 10h00-13h00

5 sessões: 6 julho | 9h00-17h00

● 9 julho | 9h00-17h00 ● 10 julho |

9h00-13h00 ● 22 julho | 9h-17h

e 23 julho | 9h00-13h00

Local: Centro Cultural de Cascais

Ciclo formativo para quem tem projetos por concretizar, na cabeça ou na gaveta. Recorremos às metodologias do Design Thinking, Jornada do Herói e Trabalho de Projeto. Iniciamos pela tomada de consciência das razões de adiamento e não concretização e avançamos por percursos para desenvolver e incubar as ideias de projeto. Segue-se um período de trabalho autónomo cooperado que decorrerá durante o verão, com uma componente de consultoria personalizada e/ou mentoria, sessões de trabalho em grupo e pitch / apresentação dos projetos a dois painéis constituídos por especialistas. O Clube termina em novembro 2020 com uma apresentação pública dos projetos. com uma apresentação pública dos projetos.

IMPOSSIBLE

SE NÃO AGORA, QUANDO?

CLUBE PARA CRIAR UM PERCURSO DE EMPREGABILIDADE E EXPERIENCIAR UM CICLO DE MUDANÇA

➔ **WORKSHOP / SESSÃO DE APRESENTAÇÃO**
26 JUN 10h00-13h00

➔ **CLUBE**
6 e 9 JUL 09h00-17h00 \\ 10 JUL 09h30-13h00
22 JUL 09h00-17h00 \\ 23 JUL 09h30-13h00

A estas sessões seguem-se 3 meses de trabalho autónomo cooperado em agosto, setembro e outubro (em datas a acordar com os formandos)

➔ **SESSÃO PÚBLICA FINAL**
APRESENTAÇÃO DOS PROJETOS NOV

local: CENTRO CULTURAL DE CASCAIS



Entidade formadora certificada pela DGERT nas áreas de educação e formação: Desenvolvimento Pessoal

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

