

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

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

☎ 214 815 945

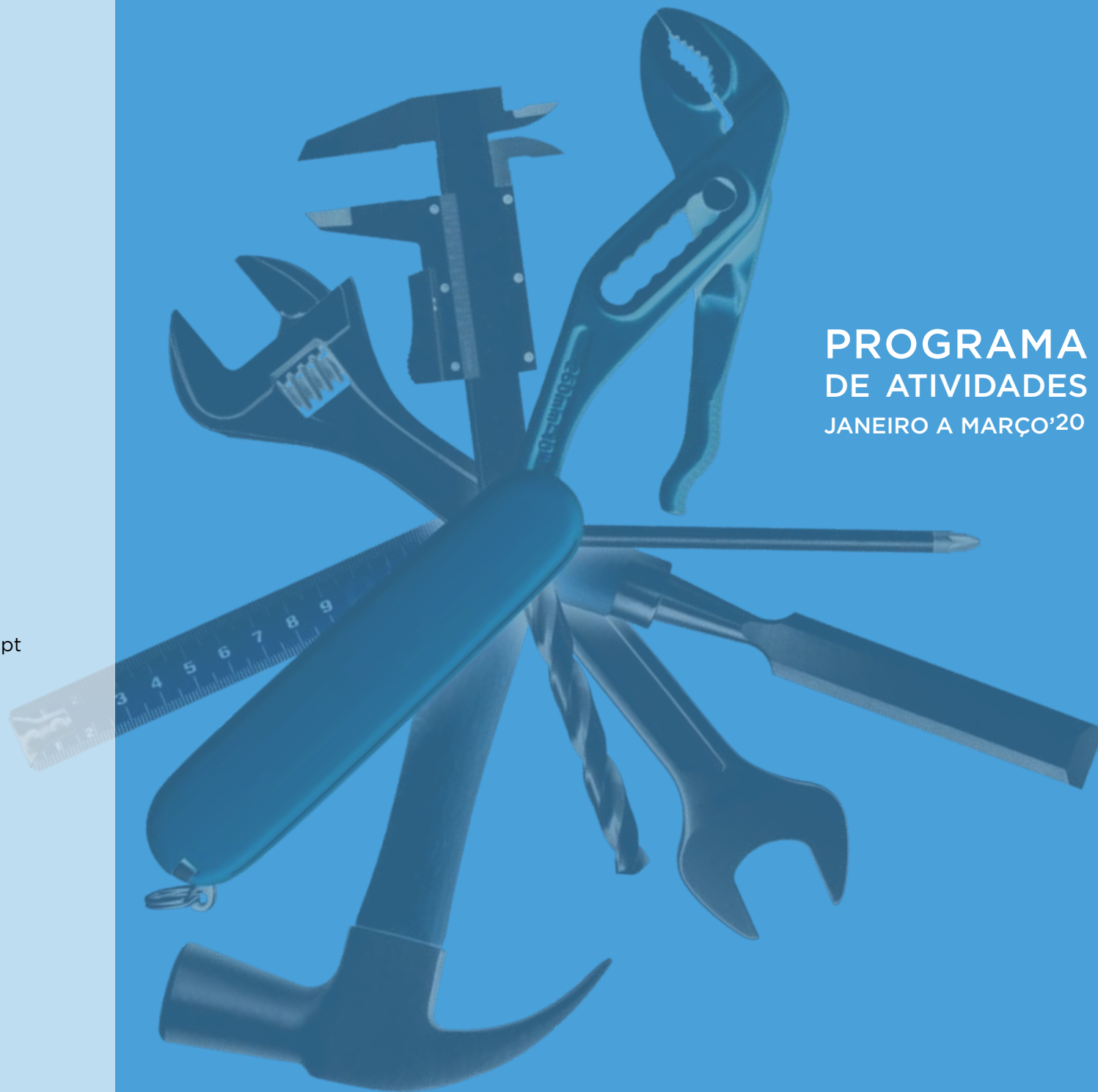
@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |
9h00 • 18h00

PROGRAMA
DE ATIVIDADES
JANEIRO A MARÇO'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

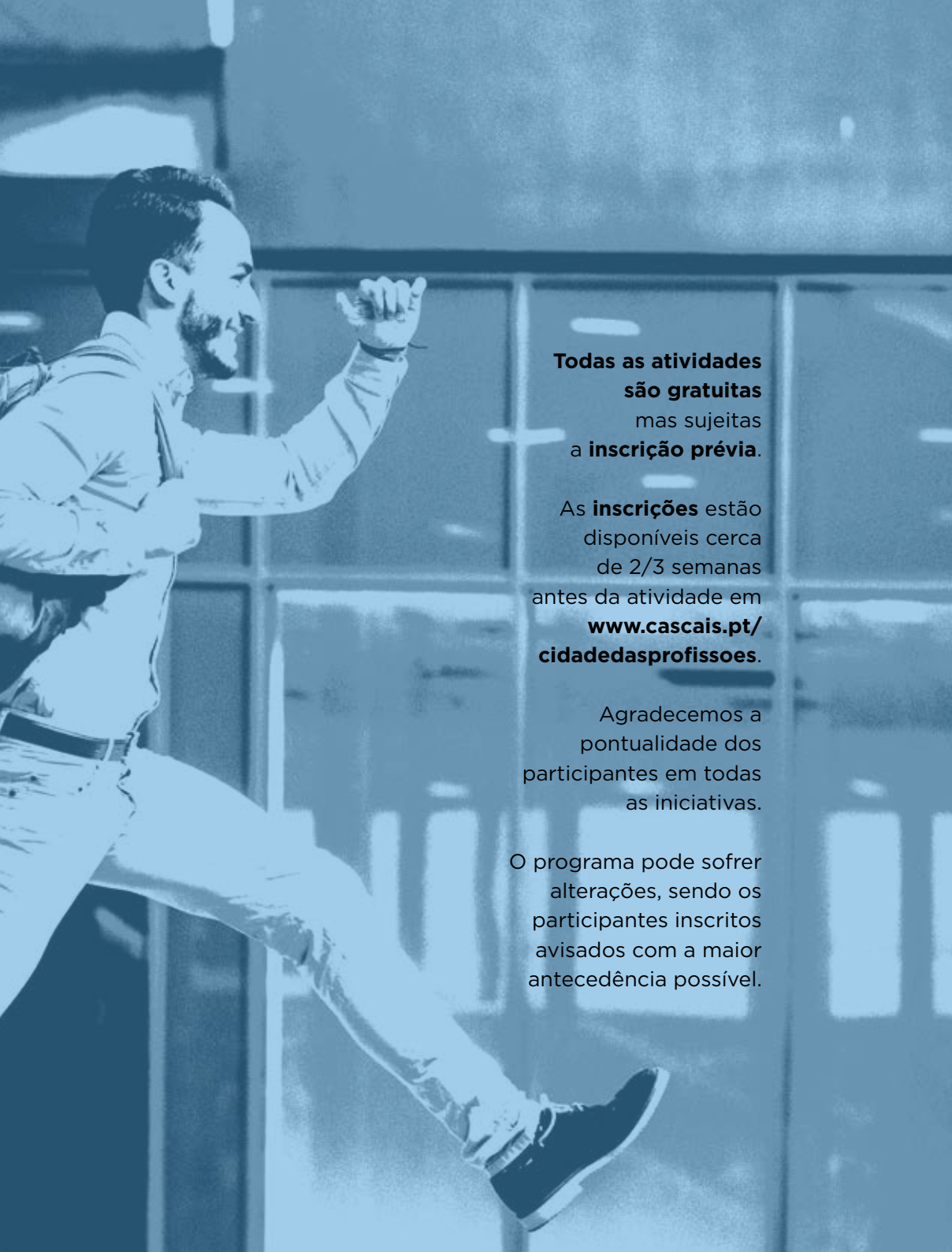
9h00-18h00

ATENDIMENTO GERAL

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

ESPAÇO INFORMAÇÃO

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.



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.

JANEIRO

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
7, 14, 21 e 28 jan (terças)
16h30-18h00

Atendimento especializado
TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU
7 jan | 14h30-16h30
Parceiro: Rede EURES

Oficina
COMO CRIAR O SEU PITCH - APRESENTAÇÃO PROFISSIONAL
10 e 17 jan | 10h00-17h00

TUTORIA INFORMÁTICA
10, 17, 24 e 31 jan (sextas)
entre as 14h30 e 17h30

ATELIERS DO BEM-ESTAR
13, 20 e 27 jan (segundas)
9h30-10h30

Workshop
CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO
13 jan | 14h30-16h30
Parceiro: PPL Crowdfunding

Workshop
MINDSET "SOU CAPAZ"
15 jan | 10h00-12h00
Parceiro: Barbara Tavares (Psicologia Positiva/Coach)

Workshop
REQUISITOS EXIGIDOS PARA O EXERCÍCIO DA ATIVIDADE EMPRESARIAL - CASOS PRÁTICOS
20 jan | 14h30-16h30
Parceiro: Associação Empresarial do Concelho de Cascais

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
21 jan | 14h30-16h30
Parceiro: DNA Cascais

Oficina
GESTÃO DO TEMPO
22 e 24 jan | 9h30-12h30

Sessão para empresas
FORMAÇÃO À MEDIDA PARA EMPRESAS - INVISTA NOS SEUS RECURSOS HUMANOS
27 jan | 17h00-18h30
Parceiro: Centro de Emprego e Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Workshop
ASSISTÊNCIA PESSOAL A PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
29 jan | 10h00-12h00
Parceiro: CVI - Centro de Vida Independente

Sessão informativa
A ESSTE E AS PROFISSÕES LIGADAS AO TURISMO
29 jan | 14h30-16h30
Parceiro: Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

ENTREVISTAS DE EMPREGO
31 jan | 9h30
Empregadores a anunciar

FEVEREIRO

ATELIERS DO BEM-ESTAR
3, 10 e 17 fev | 9h30-10h30

Workshop
GESTÃO DE CARREIRA
3 fev | 14h30
Parceiro: Ceselina Matos - Triskill

Atendimento especializado
CERTIFICAÇÃO DE
COMPETÊNCIAS ADQUIRIDAS
NA EXPERIÊNCIA
PROFISSIONAL (RVCC)
4 fev | 14h30-16h30
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
4, 11 e 18 fev | 16h30-18h00

Evento
DIS(ABILITY) - DIVERSIDADE
NO RECRUTAMENTO
5 fev | 17h00-19h00
Organização: Câmara Municipal de Cascais e CERCICA

Evento
VAMOS JOGAR EMPLAY?
7 fev | 14h30-16h30

TUTORIA INFORMÁTICA
7, 14, 21 e 28 fev (sextas)
entre as 14h30 e 17h30

Sessão para empresas
APOIOS À MOBILIDADE E
RECRUTAMENTO NA EUROPA
12 fev | 10h00-12h00
Parceiro: Rede EURES

Workshop
PROGRAMAÇÃO SERÁ
PARA MIM?
14 fev | 10h00-12h00
Parceiro: Academia de Código

Sessão de informação
OFERTA FORMATIVA 2020
DA CERCICA
14 fev | 16h00-18h00
Parceiro: CERCICA

Workshop
REQUISITOS EXIGIDOS
PARA O EXERCÍCIO DA
ATIVIDADE EMPRESARIAL
- CASOS PRÁTICOS
17 fev | 14h30-16h30
Parceiro: Associação Empresarial do Concelho de Cascais

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
18 fev | 14h30-16h30
Parceiro: DNA Cascais

Workshop
ANGARIAR CLIENTES
EFICAZMENTE
19 fev | 10h00-12h00
Parceiro: Lead-Results

Tertúlia
«SEREI VELHO/A
PARA TRABALHAR?»
21 fev | 16h00-18h00

ENTREVISTAS DE EMPREGO
28 fev | 9h30
Empregadores a anunciar

MARÇO

ATELIERS DO BEM-ESTAR
2, 9 e 16 mar | 9h30-10h30

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
3, 10, 17, 24 e 31 mar (terças)
16h30-18h00

Atendimento especializado
TRABALHAR NOUTRO PAÍS
EUROPEU
3 mar | 14h30-16h30
Parceiro: Rede EURES

Oficina
GESTÃO DE PROJETOS
4 e 6 mar | 9h30-17h30

TUTORIA INFORMÁTICA
6, 13, 20 e 27 mar (sextas)
entre as 14h30 e 17h30

Workshop
COMUNICAÇÃO
COM EMPRESAS
11 mar | 14h30-16h30
Parceiro: Be Better

Workshop
CONVERSA SOBRE PREVENÇÃO
DA EXAUSTÃO PROFISSIONAL
13 mar | 10h00-12h00
Parceiro: Becaming Aware / Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde

Workshop para Pais e Filhos
DESIGN THE FUTURE PARA
EXPLORAR A TUA VOCAÇÃO
13 mar | 18h00-19h30
Parceiro: Design the Future

Sessão de informação
FORMAÇÃO PARA MELHORAR
COMPETÊNCIAS
E QUALIFICAÇÕES
16 mar | 14h30-16h30
Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
17 mar | 14h30-16h30
Parceiro: DNA Cascais

Oficina
COMO MELHORAR O SEU CV
18 e 20 mar | 9h30-13h00

Oficina para Técnicos
FERRAMENTAS EMPLAY
PARA A EMPREGABILIDADE
18 mar | 14h00-18h00

Clube
TEMPO DAS FAMÍLIAS
Início 20 mar | 19h00-21h00
(9 sessões)

Workshop
IMAGEM: UMA FERRAMENTA
PARA O SUCESSO
25 mar | 10h00-12h00
Parceiro: Rila Quintino - Imagem Estilo Coaching

Evento
(A)CASOS - PERCURSOS
PROFISSIONAIS INSPIRADORES
(13ª EDIÇÃO)
26 mar | 18h30-20h00

ENTREVISTAS DE EMPREGO
27 mar | 9h30
Empregadores a anunciar

ATELIERS DO BEM-ESTAR

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS DE MANHÃ PARA COMEÇAR A SEMANA COM ENERGIA POSITIVA: **MINDFULNESS, YOGA OU MOVIMENTO CONSCIENTE**

13, 20, 27 jan | 3, 10, 17 fev | 2, 9, 16 mar ● 9h30-10h30

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.

7, 14, 21, 28 jan | 4, 11, 18 fev | 3, 10, 17, 24, 31 mar ● 16h30-18h00

TUTORIA INFORMÁTICA

GOSTAVA DE USAR MELHOR O COMPUTADOR? TEM DÚVIDAS NA EDIÇÃO DE UM CV? ÀS SEXTAS, É O MOMENTO PARA MELHORAR COMPETÊNCIAS DIGITAIS. TRAGA O SEU PC OU USE UM DO ESPAÇO.

10, 17, 24, 31 jan | 7, 14, 21, 28 fev | 6, 13, 20, 27 mar
Entre as 14h30 e 17h30
[Não requer inscrição prévia](#)



ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTOS TEMÁTICOS ASSEGURADOS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

Trabalhar noutro país europeu
7 jan | 3 mar ● 14h30-16h30
[Dinamização:](#) Rede EURES

Apoio ao empreendedor/a
21 jan | 18 fev | 17 mar ● 14h30-16h30
[Dinamização:](#) DNA Cascais

Certificação de competências adquiridas na experiência profissional (RVCC)
4 fev ● 14h30-16h30
[Dinamização:](#) Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

ENTREVISTAS DE EMPREGO

31 jan | 28 fev | 27 mar ● 9h30

VÁRIAS EMPRESAS VÊM À CIDADE DAS PROFISSÕES ENTREVISTAR CANDIDATOS. VEJA ONLINE QUEM ESTARÁ A RECRUTAR E PARA QUE FUNÇÕES: www.cascais.pt/entrevistas SE AS OFERTAS LHE INTERESSAM, APRESENTE A SUA CANDIDATURA. A SELEÇÃO É DA RESPONSABILIDADE DA RESPETIVA EMPRESA.

Na Cidade das Profissões encontra apoio para criar ou melhorar o CV e preparar-se para entrevistas

EVENTOS

Dis(ability) - Diversidade no recrutamento
5 fev ● 17h00-19h00

Empregadores, especialistas e pessoas com deficiência irão discutir as vantagens e as adaptações necessárias na contratação de pessoas com deficiência, os incentivos existentes e as questões da diversidade no trabalho.
[Organização:](#) Câmara Municipal de Cascais e CERCICA

Vamos jogar EMPLAY?
7 fev ● 14h30-16h30

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



Tertúlia 'Velhos para trabalhar??'
21 fev ● 16h00-18h00

Conversa sobre idade e mercado de trabalho para cruzar perspetivas e experiências.

(A)CASOS - Percursos Profissionais Inspiradores
26 mar ● 18h30-20h00

Partilha de 3 percursos profissionais improváveis num ambiente intimista.

FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS

WORKSHOPS E CURSOS DE FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTREVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

Ferramentas EMPLAY para a empregabilidade
18 mar ● 14h00-18h00

Oficina introdutória para conhecer e experimentar as 4 ferramentas EMPLAY (app, jogo de tabuleiro, agenda interativa e manual para técnicos), criadas no âmbito de um projeto europeu Erasmus + para desenvolver competências de empregabilidade.

[Dinamização:](#) Câmara Municipal de Cascais

Comunicação com empresas
11 mar ● 14h30-16h30

Como abordar e transmitir ao público empresarial os objetivos definidos nos programas das organizações sem fins lucrativos? Como alcançar um desfecho Win-Win na relação de parceria?
[Dinamização:](#) Be Better

O Espaço Informação inclui uma seção para técnicos com publicações relativas a empregabilidade e formação 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 25 participantes)



Criar campanhas de crowdfunding de sucesso

13 jan ● 14h30-16h30

Sessão dirigida a empreendedores e criativos que tenham a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. Vamos conhecer esta ferramenta de financiamento através da experiência da equipa do PPL e do testemunho de um caso de sucesso. Venha aprender como concretizar os projetos que tem na gaveta!

Dinamização: PPL Crowdfunding

Mindset “sou capaz”

15 jan ● 10h00-12h00

Este workshop pretende desafiarlo a pensar de forma diferente, promover novos comportamentos, acreditar em si e ajustar o seu “mindset” para uma vida mais feliz. Vamos treinar a mentalidade de crescimento (growth mindset).

Dinamização:

Barbara TAVARES (Psicologia Positiva / Coach)

Requisitos exigidos para o exercício da atividade empresarial – casos práticos

20 jan | 17 fev ● 14h30-16h30

Workshops que visam informar acerca das obrigações legais a cumprir no geral e em atividades empresariais específicas, nomeadamente nas áreas do comércio, serviços e restauração / setor alimentar. A informação será adaptada aos negócios dos participantes.

Dinamização: Associação Empresarial do Concelho de Cascais

Assistência pessoal a pessoas com deficiência

29 jan ● 10h00-12h00

O Centro de Vida Independente é uma IPSS constituída e dirigida por pessoas com diversidade funcional com a missão de implementar a filosofia de Vida Independente. O “assistente pessoal” é um serviço especializado que apoia pessoas com deficiência na realização de atividades de forma autónoma

Dinamização:

CVI – Centro de Vida Independente

A ESTHE e as profissões ligadas ao turismo

29 jan ● 14h30-16h30

A Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril irá apresentar as diferentes potenciais profissões que pode desempenhar quem estuda na ESHTe.

Dinamização: Escola Superior de Hotelaria e Turismo do Estoril

Gestão de carreira

3 fev ● 14h30-16h30

Num mundo VUCA (Volátil, Incerto, Complexo e Ambíguo), a gestão de carreira nunca fez tanto sentido. Se pretende encontrar emprego, mudar de emprego, de área, ou até empreender, neste workshop vai ficar a conhecer todas as variáveis necessárias a uma gestão de carreira recheada de sucesso.

Dinamização: Ceselina Matos - Triskill

Programação será para mim?

14 fev ● 10h00-12h00

Uma start-up de impacto social vem à Cidade das Profissões revelar como identifica potenciais programadores entre pessoas que nunca tiveram contacto com programação mas têm vontade de aprender. Vai ser uma oportunidade para poder descobrir que a programação não é nenhum bicho de sete cabeças

Dinamização: Academia de Código

Oferta formativa 2020 da CERCICA

14 fev ● 16h00-18h00

Sessão informativa destinada a pessoas com deficiência e incapacidade intelectual, que já concluíram a escolaridade obrigatória ou maiores de 18 anos, respetivos familiares ou pessoas de referência, professores, técnicos e outros interessados.

Dinamização: CERCICA

Angariar clientes eficazmente

19 fev ● 10h00-12h00

Saber vender atravessa todas as disciplinas, profissões e setores. Este workshop vai explorar o mindset dos “rockstars” das vendas, as características que partilham, como se distinguem e as técnicas e as ferramentas que utilizam para atingir resultados.

Dinamização: Lead-Results

Conversa sobre prevenção da exaustão profissional

13 mar ● 10h00-12h00

A Academia da Saúde vem à Cidade das Profissões para conversar e ajudar a refletir sobre as ligações entre o trabalho e o bem-estar.

Dinamização:

Becoming Aware / Fórum Concelho para a Promoção da Saúde

Workshop para Pais e Filhos: Design the Future para explorar a tua vocação

13 mar ● 18h00-19h30

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

Dinamização: Design the Future

Formação para melhorar competências e qualificações

16 mar ● 14h30-16h30

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

Dinamização: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão

Imagem - uma ferramenta para o sucesso

25 mar ● 10h00-12h00

A imagem também comunica quem somos. Neste workshop falaremos sobre como ser feliz com a sua imagem, otimizar o seu tempo e economizar dinheiro.

Dinamização:

Rila Quintino - Imagem Estilo Coaching

OFICINAS FORMATIVAS

FORMAÇÕES DE 6 A 14 HORAS CERTIFICADAS PELA DGERT COM METODOLOGIAS FORMATIVAS PARTICIPATIVAS, AUTORREFLEXIVAS E DE APRENDIZAGEM ENTRE PARES (Até 16 participantes)



Como criar o seu pitch - Apresentação profissional

10 e 17 jan ● 10h00-17h00

Nesta oficina pode desenvolver a capacidade de se apresentar a um possível empregador de forma clara, sucinta e apelativa, mostrando as suas competências.

Gestão do tempo

22 e 24 jan ● 9h30-12h30

Nesta oficina pode adquirir técnicas de organização e otimização do tempo. Na procura ativa de emprego, na vida profissional ou no equilíbrio da vida pessoal, o tempo é um recurso valioso.

Gestão de projetos

4 e 6 mar ● 9h30-17h30

Nesta oficina prepare-se para iniciar, planear, executar, acompanhar e finalizar projetos de forma a maximizar o desempenho operacional e a competitividade da sua empresa ou projeto. Adicionalmente conheceremos as principais competências de um/a gestor/a de projetos.

Como melhorar o seu CV

18 e 20 mar ● 9h30-13h00

Nesta oficina terá a oportunidade de avaliar os seus pontos fortes e fracos, e aprender a valorizar as suas competências, potenciando a comunicação do seu CV.

CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO. A PARTICIPAÇÃO REQUER PRESENÇA EM TODAS AS SESSÕES. (Até 16 participantes)

Tempo das famílias

Início 20 mar ● 19h00-21h00 (9 sessões)

Encontros mensais, abertos a familiares de pessoas com deficiência ou doença mental. Um espaço focado na partilha de recursos e estratégias dos participantes e convidados. Um tempo de desenvolvimento parental e de bem-estar, também para reforçar redes de suporte.



SESSÕES PARA EMPRESAS

DIVULGAÇÃO DE RECURSOS DOS PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS COM INTERESSE PARA EMPRESAS E OUTROS EMPREGADORES

Formação à medida para empresas - invista nos seus recursos humanos

27 jan ● 17h00-18h30

Sessão informativa destinada a empresários e equipas RH para divulgar soluções de formação e qualificação de colaboradores, que correspondem às necessidades específicas das organizações.

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

Apoios à mobilidade e recrutamento na Europa

12 fev ● 10h00-12h00

Nesta sessão as empresas podem ficar a conhecer como recrutar trabalhadores residentes noutros países europeus através da Rede EURES, coordenada pela Comissão Europeia e dinamizada pelos Serviços de Emprego dos países aderentes e parceiros sociais. As empresas beneficiam de todo o aconselhamento e apoio na organização do processo de recrutamento e divulgação das suas ofertas a nível europeu, para responder às suas necessidades de recursos humanos, adicionando interculturalidade e novos skills às equipas.

Dinamização: Rede EURES



13ª EDIÇÃO

(A)CASOS PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES

Venha ouvir testemunhos de quem superou obstáculos.
Conheça percursos profissionais interessantes,
alternativos, criativos, improváveis e surpreendentes...
Motive-se com os casos e inspire-se nos acasos.

“Sou uma aprendiz da vida” Fátima Andrade

“Tudo por um sonho!...” David Parente

“Do deslumbramento à realidade” Ricardo Gomes

26 MARÇO'20 | 18H30 - 20H00

Cidade das Profissões de Cascais | Cascais Center

cascais.pt

ENTRADA LIVRE

EMPREGABILIDADE E PROMOÇÃO DE TALENTO

INSCRIÇÕES: cascais.pt/percursos-inspiradores

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

PARCEIROS DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

