

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
ABRIL A JULHO'21



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
presencial ou telefónico
sobre:
formação,
procura de emprego,
orientação e divulgação
dos recursos
locais existentes.

Pode agendar o seu
atendimento presencial
pelo 214 825 154

ATIVIDADES ONLINE

A maioria das atividades
de grupo da Cidade
das Profissões
decorrem 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.

ABRIL

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 abril
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 abril | entre as 14h30 e 16h30
Por vídeo-chamada ou telefone
Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação
Por vídeo-chamada ou telefone

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

30 abril | entre as 9h30 e 12h30
Por vídeo-chamada
ou telefone / Em várias línguas
Parceiro: Rede de Acolhimento
Municipal ao Migrante em Cascais

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY - O JOGO DA EMPREGABILIDADE

16 abril | 17h30-19h30

Ateliers do Bem-Estar

Por vídeo-conferência (segundas)

YOGA DO RISO

5 abril | 9h30-10h20

Parceiro: Mar de Risas by Mar Gómez

CICLO DE YOGA:

Trazer a atenção para
o seu corpo e mente
12, 19 e 26 abril | 9h30-10h20

Café das Línguas

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM INGLÊS

6, 13, 20 e 27 abril (terças)
17h00-18h00

CONVERSAS EM ESPANHOL

14 abril | 17h00-18h00
Parceiro: Instituto Espanhol

Workshop online para estudantes

FERRAMENTAS EMPLAY - COMPETÊNCIAS DE EMPREGABILIDADE

5 abril | 18h00-19h00

Incluído na Quinzena da Orientação
e Ensino Profissional - Edu Cascais

Sessão de informação online

CERTIFIQUE A SUA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL!

6 abril | 10h00-12h00

Parceiro: Centro Qualifica do Citeforma

Oficina formativa online

COMPETÊNCIAS
EMPREENDEDORAS E TÉCNICAS
DE PROCURA DE EMPREGO (25H)
6, 8, 13, 15, 20, 22, 27 e 29 abril
18h30-21h30
Formação financiada por Lisboa 2020 /
FEDER

Workshop online

EDIÇÃO DE VÍDEO I / II
7 e 9 abril | 10h00-12h00
Parceiro: Rui Dias – Editor de Vídeo

Sessão de informação online

live no facebook Cidade
das Profissões de Cascais
CONHECER O PROGRAMA
CASCAIS SURF PARA
A EMPREGABILIDADE
(9ª edição com candidaturas
até 19 abril)
8 abril | 11h00-12h00
Parceiro: Associação Surf Social Wave

Oficina formativa presencial / online

CURSO INTENSIVO
EDIÇÃO DE VÍDEO (25H)
12, 14, 15, 19, 21, 22, 26,
28 e 29 abril | 18h30-21h20

Clube

(15 sessões online e presenciais)
VIARAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO
E EMPREGABILIDADE (7ª ED)
13 abril a 20 julho | terças
10h00-13h00

Atendimento especializado

ANÁLISE DOS TRAÇOS DE
CARÁCTER PARA LÍDERES
14, 15 e 16 abril | 9h30-11h00
Individual por marcação
Por vídeo-chamada
Parceiro: SCTM – Sara Colin
Training & Mentoring

Oficina formativa online

IMAGEM PESSOAL E
PROFISSIONAL ONLINE (6H)
19, 21 e 23 abril | 18h00-20h00

Sessão de informação online

REDE EURES: COMO
TRABALHAR NOUTRO
PAÍS EUROPEU
23 abril | 14h30-16h00
Parceiro: EURES Portugal

Sessão de informação online

UNIVERSIDADE ABERTA:
ESTUDAR ONDE ESTIVER,
AO SEU RITMO
26 abril | 18h00-19h00
Parceiro: Universidade Aberta

Workshop online

PLENITUDE: REFLEXÕES
SOBRE A VIDA
28 abril | 14h30-16h30
Parceiro: José Antunes
– Desenvolvimento pessoal

MAIO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV
12 e 26 maio
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A
18 maio | entre as 14h30 e 16h30
Por vídeo-chamada ou telefone
Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS
Mediante marcação
Por vídeo-chamada
ou telefone / em várias línguas

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
28 maio | entre as 9h30 e 12h30
Por vídeo-chamada ou telefone |
Em várias línguas
Parceiro: Rede de Acolhimento Municipal
ao Migrante em Cascais

Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE
segundas | 10h00-17h00
Atendimento presencial
sem marcação
Parceiro: GIP Imigrante

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY
– O JOGO DA EMPREGABILIDADE
28 maio | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - PRIMAVERA
10 maio | 9h30 Em vídeo
CICLO AUTO-CUIDADO:
Mover, respirar e regenerar
17, 24 e 31 maio (segundas)
9h30-10h00
Por vídeo-conferência

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS
4, 11, 18 e 25 maio | 17h00-18h00
Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

7, 14, 21 e 28 maio (sextas)
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

Workshop online

COMUNICAR EM ESPANHOL,
ADEUS AO PORTUÑOL
3 maio | 10h00-12h00
Parceiro: Instituto Espanhol

Workshop online

SEGREDOS PARA
A LIDERANÇA DE EQUIPAS
5 maio | 10h00-12h00
Parceiro: Art Healing by Vilma Vieira

Oficina formativa online para técnicos

FERRAMENTAS EMPLOY PARA
A EMPREGABILIDADE (5H)
6 e 7 maio | 14h00-16h30

Sessão de informação online ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

7 maio | 11h00-12h00
Parceiro: Randstad

Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA
7 maio | 18h30 ou 19h30
Individual por marcação
Por vídeo-chamada
Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

Workshop online

CRIAR CAMPANHAS DE
CROWDFUNDING DE SUCESSO
10 maio | 14h30-16h30
Parceiro: PPL Crowdfunding

PONTO DE ENCONTRO

12, 19 e 26 mai | 10h00-12h00
Temas das sessões a anunciar

Workshop online

HOW TO COME UP
WITH A 1 BLN€ IDEA?
12 maio | 10h00-12h00
Parceiro: European Innovation Academy

Oficina formativa online

COMUNICAÇÃO EM
LIDERANÇA (10H)
13, 18, 20, 25 e 27 maio
15h00-17h00

Workshop online

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

Workshop online

PERCURSOS DE INSERÇÃO
19 maio | 17h00-18h00
Parceiro: Cercica

Sessão de informação online MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

21 maio | 10h00-11h30
Parceiro: Centro de Formação
e Reabilitação Profissional
de Alcoitão - IEFP

Workshop online

GESTÃO EMOCIONAL,
UMA CHAVE PARA A
PARENTALIDADE E SUCESSO
PROFISSIONAL!
24 maio | 18h00-20h30
Parceiro: Causas XXI

Workshop online

LIBERDADE INTERIOR
COM COACHING
26 maio | 14h30-16h30
Parceiro: Michael Ribeiro
- Coach existencial

Tertúlia online

ESTÓRIAS DE
EMPREENDEDORES
26 maio | 17h00-18h30
Organização: GEMTE - Grupo
de Empregabilidade Territorial

Workshop online

COMUNICAÇÃO POSITIVA
31 maio | 20h00-22h00
Parceiro: Nathalia Gaiarim e Érica Liberato
(Especialistas em Sustentabilidade
e Ambiente com abordagem
ecossistémica)

JUNHO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV
9 e 23 junho
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A
15 junho | entre as 14h30 e 16h30
Por vídeo-chamada ou telefone
Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS
Mediante marcação
Por vídeo-chamada ou telefone

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
25 junho | entre as 9h30 e 12h30
Por vídeo-chamada ou telefone |
Em várias línguas
Parceiro: Rede de Acolhimento Municipal
ao Migrante em Cascais

Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE
segundas | 10h00-17h00
Atendimento presencial
sem marcação
Parceiro: GIP Imigrante

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE
30 junho | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE YOGA:
Na linha do coração
14, 21 e 28 junho (segundas)
9h30-10h20
Por vídeo-conferência
ou presencial
Parceiro: Cláudia Canto Moniz /
Fundação para o Bem

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS
1, 8, 15, 22 e 29 junho (terças)
17h00-18h00
Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

4, 11, 18 e 25 junho (sextas)
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

PONTO DE ENCONTRO

2 e 9 junho | 10h00-12h00
Temas das sessões a anunciar

Sessão de informação online

COMO CERTIFICAR A MINHA
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E
COMPLETAR O ENSINO BÁSICO
OU SECUNDÁRIO
2 junho | 17h00-18h30
Parceiro: Centro Qualifica do Centro
de Formação e Reabilitação Profissional
de Alcoitão - IEFP

Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS
QUE + RECRUTAM

4 junho | 11h00-12h00

Parceiro: Trivalor

Sessão de informação online

live no facebook Cidade das
Profissões de Cascais
CONHECE O CONTA CONNOSCO
- PROFISSIONAIS UNIDOS
PARA TE AJUDAR

14 junho | 18h00-19h00

Parceiro: Conta Connosco

Oficina formativa online

NETWORKING E
EMPREGABILIDADE (12H)
16, 17, 23 e 25 jun | 14h30-17h30

Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA
18 junho | 9h30 ou 10h30

Individual por marcação

Por vídeo-chamada

Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

Workshop online

PREPARAR-SE PARA
ENTREVISTA DE EMPREGO

21 junho | 17h00-19h00

Parceiro: Booming - Gestão de Carreira

Tertúlia para técnicos

A INVISIBILIDADE DO VISÍVEL
24 junho | 15h00-16h30

Workshop online I e II

ALINHAR VALORES
E OBJETIVOS PROFISSIONAIS

28 e 29 junho | 14h30-16h30



Presencial
Virtual

Parceiro oficial

CASCAIS

Organização

IFE

JULHO

Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS
QUE + RECRUTAM

2 julho | 11h00-12h00

TUTORIA INFORMÁTICA

2, 9, 16, 23 e 30 julho (sextas)
entre as 14h30 e 16h30

Presencial

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE MINDFULNESS

5, 12 e 19 julho (segundas)
9h30-10h00

Por vídeo-conferência
ou presencial

Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS
PROFISSIONAIS INSPIRADORES
(17ª edição)

5, 7 e 9 julho

3 testemunhos reais em vídeo

Workshop online

EMPREGOS VERDES

6 julho | 19h00-20h30

Por vídeo-chamada

Parceiro: Érica Liberato (Especialista em
Sustentabilidade e Ambiente
com abordagem ecossistémica)

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 julho
entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

Oficina formativa para jovens

INTRODUÇÃO AO MERCADO
DE TRABALHO (6H)

14, 15 e 16 julho | 14h30-16h30

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A
20 julho | entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

Evento

VAMOS JOGAR EMPLAY - O
JOGO DA EMPREGABILIDADE
21 julho | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - PRAIA

26 julho | 9h30

Vídeo enviado por e-mail

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
30 julho | entre as 9h30 e 12h30

Por vídeo-chamada ou telefone /
Em várias línguas

Parceiro: Rede de Acolhimento Municipal
ao Migrante em Cascais

Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE
segundas | 10h00-17h00

Atendimento presencial
em marcação

Parceiro: GIP Imigrante

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou telefone

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

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

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 abril | 12 e 26 maio | 9 e 23 junho | 7 e 21 julho
● entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 abril | 18 maio | 15 junho | 20 julho

● entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Dinamização: DNA Cascais

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou telefone

Atendimento personalizado para o apoio ao desenvolvimento de projetos geradores de rendimento, na lógica do auto-emprego. Destina-se a munícipes com projetos em fase de desenvolvimento da ideia, que procuram acompanhamento para estruturar o seu projeto.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

EMPREGABILIDADE MIGRANTE

Todas as segundas de maio, junho e julho

● entre as 10h00 e 17h00

Semanalmente o Gabinete de Inserção Profissional (GIP) Imigrante fará atendimento presencial sem marcação para apoiar a comunidade migrante na sua procura de emprego e inserção profissional.

Dinamização: GIP Imigrante

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

30 abril | 28 maio | 25 junho |

30 julho ● entre as 9h30 e 12h30

Os vários parceiros da Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais 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.

Atendimento confidencial.

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

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

Dinamização: Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais

ANÁLISE DOS TRAÇOS DE CARÁTER PARA LÍDERES

14, 15 e 16 abril ● 9h30-11h00

Por vídeo-chamada

A análise dos traços de carácter é um método de base científica, que permite saber, através de certos aspetos do formato do corpo, como funciona a sua mente. Isso vai direcioná-lo/a para resultados muito mais assertivos e potenciar as suas capacidades de liderança. Este é um método que lhe permitirá adquirir um nível de autoconhecimento profundo e que o/a vai orientar para escolhas mais eficientes.

Dinamização: SCTM - Sara Colin Training & Mentoring

GESTÃO DE CARREIRA

7 maio ● 18h30 ou 19h30

18 junho ● 9h30 ou 10h30

Por vídeo-chamada

Neste espaço pode esclarecer todas as suas dúvidas e obter aconselhamento / mentoria sobre todas as variáveis que integram a gestão de carreira (CV, entrevista, marca pessoal, linkedIn), bem como, saber o que o mercado e os recrutadores valorizam.

Dinamização: Best Account - Recursos Humanos

EVENTOS

VAMOS JOGAR EMPLAY

- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

16 abril ● 17h30-19h30

31 maio | 30 junho | 21 julho

● 14h30-16h30

Sessão de jogo em equipa em que se conversa sobre as várias dimensões da empregabilidade e competências como trabalho em equipa, conhecimento do mercado do trabalho ou marketing pessoal.

TERTÚLIA ONLINE:

ESTÓRIAS DE EMPREENDEDORES

26 maio ● 17h00-18h30

Dinamização: GEMTE - Grupo de Empregabilidade Territorial

(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (17ª EDIÇÃO)

5, 7 e 9 julho

Em vídeo no facebook

Cidade das Profissões de Cascais

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. Assista aos testemunhos em vídeo nas redes sociais da Cidade das Profissões. Inspire-se!

NA CIDADE DAS PROFISSÕES

**ENCONTRA APOIO
PARA CRIAR
OU MELHORAR
O SEU CV
E PREPARAR-SE
PARA ENTREVISTAS**

WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

SESSÕES BREVES DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

● ONLINE

Inscreva-se em www.cascais.pt/workshops e receberá no seu e-mail, no dia anterior, o link para aceder à sessão.

FERRAMENTAS EMPLOY – COMPETÊNCIAS DE EMPREGABILIDADE

5 abril | 18h00-19h00

Workshop sobre empregabilidade e preparação para o mundo do trabalho, dirigido a estudantes do 9º ao 12º ano. Incluído na Quinzena da Orientação e Ensino Profissional – Edu Cascais.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais / Projeto Employ.eu

CERTIFIQUE A SUA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL!

6 abril | 10h00-12h00

Trabalha há vários anos na área de secretariado, administrativa, multimédia ou comercial? Domina diversas tarefas e competências profissionais, sem que tenha qualquer certificado das mesmas? Nesta sessão será apresentado o processo de Reconhecimento, Validação e Certificação de Competências Profissionais (RVCC Pro), através do qual poderá obter uma qualificação profissional de nível 4. Trata-se de um processo gratuito, atualmente desenvolvido à distância.

Dinamização: Centro Qualifica do Citeforma

EDIÇÃO DE VÍDEO I / II

7 e 9 abril | 10h00-12h00

Introdução prática ao software de Edição Vídeo, organização do ambiente de trabalho, técnicas básicas de footage, seleção de planos e edição na timeline. Serão demonstradas algumas ferramentas de edição, técnicas de sonorização, técnicas FX e técnicas de grafismo (oráculos, legendas,...).

Dinamização: Rui Dias – Editor de Vídeo

CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA

A EMPREGABILIDADE (9ª ed.)

8 abril | 11h00-12h00

Sessão live no facebook Cidade das Profissões de Cascais para saber tudo sobre este programa e colocar as suas questões.

O surf é a ferramenta base que aliada a outras vai apoiar os participantes no desenho e concretização do seu percurso pessoal/profissional ao longo deste programa de 5 semanas.

● Candidaturas até 19 abril

Dinamização: Associação Surf Social Wave

REDE EURES: COMO TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU

23 abril | 14h30-16h00

Sessão de informação com uma conselheira da Rede EURES (rede europeia de serviços de emprego criada pela Comissão Europeia) para saber como aceder a ofertas de trabalho e conhecer o mercado laboral de outros países europeus. Ficará ainda a conhecer os apoios EURES para a realização de entrevistas, relocalização, etc.

Dinamização: EURES Portugal

UNIVERSIDADE ABERTA: ESTUDAR ONDE ESTIVER, AO SEU RITMO

26 abril | 18h00-19h00

Apresentação da única universidade pública de ensino a distância em Portugal, do seu modelo pedagógico e dos cursos de licenciatura em oferta.

Público-alvo: pessoas com mais de 21 anos que desejam voltar a estudar ou prosseguir estudos tendo em vista a sua valorização pessoal e profissional.

Dinamização: Universidade Aberta

PLENITUDE: REFLEXÕES SOBRE A VIDA

28 abril | 14h30-16h30

Uma oportuna introspeção sobre experiências de vida. Um ponto de situação que, em meia idade, se revela emergente em dias de muita incerteza. O autoconhecimento como forma de favorecer os nossos percursos.

Dinamização: José Antunes – Desenvolvimento pessoal

COMUNICAR EM ESPANHOL, ADEUS AO PORTUÑOL

3 maio | 10h00-12h00

Vamos falar sobre como comunicar e enfrentar entrevistas de emprego, conversas telefónicas ou reuniões de trabalho em Espanhol. E ainda perceber questões culturais como a formalidade ou informalidade na hora de negociar com futuros clientes, diferenças entre Espanha e América Latina, etc.

Dinamização: Instituto Espanhol

SEGREDOS PARA A LIDERANÇA DE EQUIPAS

5 maio | 10h00-12h00

Um/a líder de sucesso sabe que o segredo reside em ter uma equipa que é sua aliada. Uma equipa que o/a segue, admira e representa. Como obter essa equipa?

Como gerir personalidades, humores e características e fazer de tudo isso o maior trunfo?

Dinamização: Art Healing

by Vilma Vieira

ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

7 maio | 11h00-12h00

Entidade convidada: Randstad

4 junho | 11h00-12h00

Entidade convidada: Trivalor

2 julho | 11h00-12h00

Sessões informativas sobre quais as profissões que registam mais ofertas de emprego, quais as condições gerais destas ofertas e que requisitos são procurados e valorizados pelos empregadores. Visam aproximar as pessoas que procuram emprego, estudantes e técnicos de emprego da realidade do mercado de trabalho.

CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO

10 maio | 14h30-16h30

Sessão para empreendedores e criativos com a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. O objetivo é conhecer esta ferramenta de financiamento através da experiência da equipa do PPL e do testemunho de um caso de sucesso. Vem aprender como concretizar os projetos que tens na gaveta!

Dinamização: PPL Crowdfunding

HOW TO COME UP WITH A 1 BLN€ IDEA?

(workshop in English)
12 maio | 10h00-12h00

This workshop focuses on developing knowledge and skills about the ideation process and coming up with global ideas. Participants will train their inner ambition to be open-minded, think globally and have the courage to think differently. They will learn how to use their creative minds to come up with new unique ideas that can help to solve large scale problems.

Dinamização: European Innovation Academy

WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

14 maio | 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

PERCURSOS DE INSERÇÃO

19 maio | 17h00-18h00

Com vários convidados, vamos conversar sobre a inserção profissional de pessoas com deficiência. Sessão destinada a professores, técnicos, empregadores, famílias, pessoas com necessidades especiais e outros interessados.

Dinamização: Cercica

MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

21 maio | 10h00-11h30

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

Dinamização: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

GESTÃO EMOCIONAL, UMA CHAVE PARA A PARENTALIDADE E SUCESSO PROFISSIONAL!

24 maio | 18h00-20h30

Vamos desenvolver estratégias e ferramentas que ajudarão pais e educadores a estar mais conscientes de si e da sua esfera emocional. Deste modo, terão uma atitude mais positiva e assertiva perante os desafios que podem surgir diariamente com as suas crianças e jovens e no equilíbrio da sua vida profissional e familiar.

Dinamização: Causas XXI

LIBERDADE INTERIOR COM COACHING

26 maio | 14h30-16h30

Workshop para quem pretende maior liberdade interior. Inteligência Emocional, Inteligência Mental e Auto-Coaching com o objetivo de gerir as suas emoções e orientar os seus pensamentos para os objetivos a que se compromete.

Dinamização: Michael Ribeiro
- Coach existencial

COMUNICAÇÃO POSITIVA

31 maio | 20h00-22h00

Já pararam para pensar a maneira como comunicamos? A sua comunicação constrói pontes ou muros? Cria espaços de escuta ativa nos seus diálogos? Qual é a importância da escuta empática? E como criar espaços para diálogos genuínos? A comunicação é um mundo complexo e estão convidados a explorá-lo!

Dinamização: Nathalia Gaiarim e Érica Liberato (Especialistas em Sustentabilidade e Ambiente com abordagem ecossistémica)

COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O ENSINO BÁSICO OU SECUNDÁRIO

2 junho | 17h00-18h30

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 para melhorar as suas habilitações.

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

CONHECE O CONTA CONNOSCO - PROFISSIONAIS UNIDOS PARA TE AJUDAR

14 junho | 18h00-19h00

Sessão live no [facebook Cidade das Profissões de Cascais](#) para conhecer o projeto Conta Connosco que reúne uma equipa de profissionais com disponibilidade para conversar e apoiar quem procura emprego, quer preparar uma entrevista ou procura informação sobre uma área profissional: Estratégia

Digital, Criatividade, Recrutamento & Formação, Desenvolvimento & Programação, Gestão & Operações, Marketing, Media & Vendas, Finanças & Contabilidade, Ciências & Engenharia, Direito do Trabalho, Empreendedorismo.

Dinamização: Conta Connosco

PREPARAR-SE PARA ENTREVISTA DE EMPREGO

21 junho | 17h00-19h00

A entrevista de emprego é uma excelente oportunidade para demonstrar a qualquer recrutador todo o leque de competências e personalidade. Neste workshop serão abordadas as possíveis estruturas de entrevista e exemplificadas algumas questões - e tipos de respostas - colocadas em momento de entrevista, tanto por parte do recrutador/a, como por parte do candidato/a.

Dinamização: Booming
- Gestão de Carreira

ALINHAR VALORES E OBJETIVOS PROFISSIONAIS

28 e 29 junho | 14h30-16h30

Neste workshop vamos abordar o que são valores e como nos podem orientar nas ações e escolhas profissionais. Será um espaço de reflexão sobre o que realmente importa, como quer usar o seu tempo, e como o trabalho pode contribuir para estas escolhas.

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

EMPREGOS VERDES

6 julho | 19h00-20h30

Entidade convidada: Érica Liberato (Esp em Sustentabilidade e Ambiente com abordagem ecossistémica)

OFICINAS FORMATIVAS

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

- ONLINE

COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25h)

6 a 29 abril | terças e quintas | 18h30-21h30
Nesta formação terá a oportunidade de adquirir ferramentas que potenciam as suas competências pessoais empreendedoras com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da sua empregabilidade.

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



CURSO INTENSIVO EDIÇÃO DE VÍDEO (25h)

12, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 28 e 29 abril
9h30-12h30

Curso completo de edição: footage, planos, efeitos, legendas, oráculos, títulos, sonorização, finalização e exportação para emissão. Destina-se a munícipes que desejam trabalhar de forma profissional na área do vídeo (prioridade para pessoas em situação de desemprego ou reconversão profissional).

Esta formação é uma oferta de Rui Dias – senior video editor para a comunidade de Cascais.

IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL ONLINE (6h)

19, 21 e 23 abril | 18h00-20h00
A nossa aparência quando alinhada com o que queremos transmitir potencia a nossa comunicação. Nesta oficina vamos perceber como utilizar a imagem em diferentes situações profissionais online, de forma diferencial.

COMUNICAÇÃO EM LIDERANÇA (10h)

13, 18, 20, 25 e 27 maio | 15h00-17h00
Nesta oficina pode melhorar a comunicação na liderança, desenvolvendo a capacidade de motivar e envolver uma equipa.

EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12h)

16, 17, 23 e 25 junho | 14h30-17h30
Nesta oficina terá a oportunidade de se preparar para ampliar e agilizar a sua empregabilidade através da elaboração e planeamento da ferramenta estruturada de networking.

INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO (6h)

14, 15 e 16 julho | 14h30-16h30
Oficina destinada a jovens para conhecer o funcionamento básico do mercado de trabalho: relações laborais, modalidades de trabalho, direitos & deveres e motivações associadas ao trabalho.

CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

- ONLINE E PRESENCIAL

VIAJAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (7ª EDIÇÃO)

13 abril a 20 julho | terças | 10h00-13h00 (15 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.

PONTO DE ENCONTRO

UM LOCAL DE ENCONTRO E BEM ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO. UM PONTO DE ENCONTRO PARA APRENDER, DESCOBRIR E NUTRIR.

12, 19 e 26 maio | 2 e 9 junho
● 10h00-12h00

ATELIERS DO BEM-ESTAR

TODOS OS MESES HÁ PROPOSTAS DIFERENTES PARA MOMENTOS DE BEM-ESTAR SEGUNDAS PELA MANHÃ.

► Por vídeo-conferência

● 5 abril | 9h30-10h20
YOGA DO RISO

Dinamização: Mar de Risas
by Mar Gómez

● 12, 19 e 26 abril | 9h30-10h20
CICLO DE YOGA: Trazer a atenção para o seu corpo e mente

● 17, 24 e 31 maio | 9h30-10h00
CICLO DE AUTO-CUIDADO: Mover e respirar e regenerar

● 14, 21 e 28 junho | 9h30-10h20
CICLO DE YOGA: Na linha do coração

Dinamização: Cláudia Canto Moniz / Fundação para o Bem

● 15, 12 e 19 julho | 9h30-10h00
CICLO DE MINDFULNESS: Lançar a âncora e ganhar foco

► Vídeo enviado por e-mail

● 10 maio **Inspiração PRIMAVERA**

● 26 julho **Inspiração PRAIA**

CAFÉ DAS LÍNGUAS

VENHA PRATICAR LÍNGUAS DE FORMA DESCONTRAÍDA. OS DINAMIZADORES LANÇAM O TEMA E SEGUE-SE UMA CONVERSA INFORMAL ENTRE PARTICIPANTES.

INGLÊS

Terças | 17h00-18h00

- 6, 13, 20 e 27 abril
- 4, 11, 18 e 25 maio
- 1, 8, 15, 22 e 29 junho

ESPAANHOL

● 14 abril | 17h00-18h00

Dinamização: Instituto Espanhol

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 | entre as 14h30 e 16h30

- 7, 14, 21 e 28 maio
- 4, 11, 18 e 25 junho

ATIVIDADES PARA EMPRESAS

► RECRUTAMENTO LOCAL

- Sessões online para divulgação de ofertas e/ou entrevistas rápidas
- Disponibilização de espaço no centro de Cascais para entrevistas de emprego

Para mais informação, contacte cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

► OFICINAS FORMATIVAS (certificadas pela DGERT)

COMUNICAÇÃO EM LIDERANÇA (10h)
13, 18, 20, 25 e 27 maio
| 15h00-17h00

► WORKSHOPS ONLINE

SEGREDOS PARA A LIDERANÇA DE EQUIPAS
5 maio | 10h00-12h00
Dinamização: Art Healing
by Vilma Vieira

► ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ANÁLISE DOS TRAÇOS DE CARÁCTER PARA LÍDERES
14, 15 ou 16 abril | 9h30-11h00
Por vídeo-chamada (uma sessão de 1h30)
Dinamização: SCTM – Sara Colin
Training & Mentoring

Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

Formação certificada FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5h)
6 e 7 maio | 14h00-16h30

Oficina **online** 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.

Tertúlia para técnicos A INVISIBILIDADE DO VISÍVEL
24 junho | 15h00-16h30
| local a anunciar

Venha refletir connosco a realidade e quotidiano de quem trabalha com pessoas.

AS FERRAMENTAS EMPLAY

PARA A EMPREGABILIDADE

SÃO RECURSOS EDUCATIVOS

ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS

EM: WWW.EMPLAY.EU/PT

A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS DISPÕE DE JOGOS DE TABULEIRO EMPLAY PARA EMPRÉSTIMO A ENTIDADES LOCAIS – MAIS INFO

WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

