

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

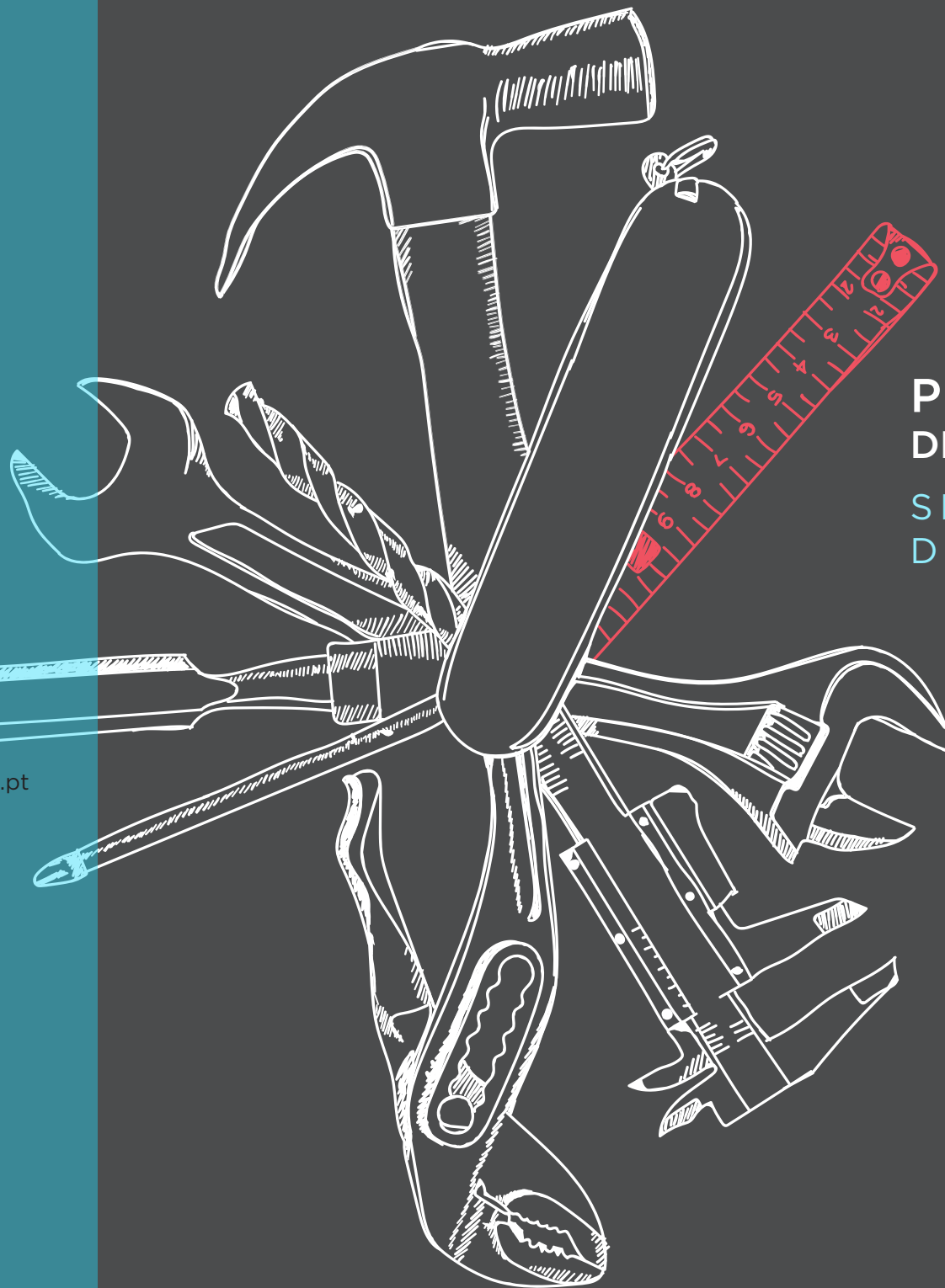
HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00

PROGRAMA DE ATIVIDADES

SETEMBRO A
DEZEMBRO
2021



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

ESPAÇOS DE TRABALHO E PC'S

ENTREVISTAS DE EMPREGO

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

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

ESPAÇO INFORMAÇÃO 2^a | 3^a | 4^a | 6^a 9h00-17h00

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.

COWORK-EMPREGO segundas e quartas 9h00-12h00

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

TUTORIA INFORMÁTICA Todas as quartas 14h30-16h30

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.

CAFÉ DAS LÍNGUAS Todas as quartas 17h00-18h00 | online

Esta é a oportunidade para
praticar o seu Inglês de
forma descontraída. Um/a
dinizador/a lança
o tema e segue-se uma
conversa informal entre
os participantes no grupo.

ATELIERS DO BEM-ESTAR Todas as segundas 9h30-10h20

Propostas diversas
para começar
a semana com
energia positiva

*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

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.

ATIVIDADES REGULARES

SETEMBRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

15 e 29 setembro
entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

27 setembro

entre as 14h30 e 16h30

Individual por vídeo-chamada
ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Individual mediante marcação

Por vídeo-chamada ou presencial

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

SUPPORT TO MIGRANTS

Individual mediante marcação

By appointment

Por vídeo-chamada ou telefone

Various languages

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY

– O JOGO DA

EMPREGABILIDADE

22 setembro | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE YOGA:

Trazer a atenção para
o seu corpo e mente

13, 20 e 27 setembro (segundas)
9h30-10h20

Presencial

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

todas as quartas | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

Sessão de informação online

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

8 setembro | 21h00-22h00

Parceiro: Centro Qualifica do Centro de
Formação e Reabilitação Profissional de
Alcoitão – IEFP

Workshop presencial

FOTOGRAFIA DE RUA

10 setembro | 10h00-12h30

Parceiro: Maria Pessoa Photographer
[atividade de retorno à comunidade no
âmbito do Voucher Microiniciativas –
Programa + Empregabilidade]

Workshop online

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

15 setembro | 10h00-12h00

Parceiro: Citeforma – Centro de Formação

Workshop online

COMUNICAÇÃO DIGITAL
COM SIGNIFICADO

16 setembro | 17h00-19h00

Parceiro: Brand's Lab Program

Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA

17 setembro | 9h30 ou 10h30

Individual por vídeo-chamada

Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

Workshop online

INTRODUÇÃO À LÍNGUA
GESTUAL PORTUGUESA

17 setembro | 17h00-19h00

Clube

(12 sessões online e presenciais)

VIRAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO
E EMPREGABILIDADE (8ª ED)

21 setembro a 14 dezembro

terças | 10h00-13h00

Workshop online

IRS JOVEM

21 setembro | 10h00-12h00

Parceiro: Nucase – Contabilidade e
Fiscalidade

Workshop presencial

REFLETIR & PARTILHAR
PARA MAIOR SUCESSO

– COACHING EM GRUPO

24 setembro | 10h00-11h30

Parceiro: Reinvent Yourself

Oficina formativa online

para jovens

INTRODUÇÃO

AO MERCADO

DE TRABALHO (6H)

28, 29 e 30 setembro

14h30-16h30

Workshop online

3 PASSOS PARA ENTRAR

NOS NEGÓCIOS DE MODA

29 setembro | 18h00-20h00

Parceiro: Elsa Dionísio

- Fashion Business Management

OUTUBRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

13 e 27 outubro

entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

19 outubro

entre as 14h30 e 16h30

Individual por vídeo-chamada

ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS

Individual mediante marcação

Por vídeo-chamada ou presencial

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

SUPPORT TO MIGRANTS

Individual mediante marcação

By appointment

Por vídeo-chamada ou telefone

Various languages

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

Evento presencial

VAMOS JOGAR EMPLAY

– O JOGO DA

EMPREGABILIDADE

15 outubro | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - OUTONO

4 outubro | 9h30 Em vídeo

CICLO DE MINDFULNESS:

Lançar a âncora e ganhar foco

11, 18 e 25 outubro (segundas)

9h30-10h20

Presencial

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

13, 20 e 27 outubro

17h00-18h00

CONVERSAS EM LÍNGUA

GESTUAL

29 outubro | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

6, 13, 20 e 27 outubro (quartas)

entre as 14h30 e 16h30

Presencial

Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS
QUE + RECRUTAM

1 outubro | 11h00-12h00

Entidade convidada: Best Account RH

Workshop presencial

CONSTRUIR UM CANDEEIRO
EM MADEIRA

6 outubro | 10h00-18h00

Local: FabLab Cascais - Alcabideche

Parceiro: JM Epoxy Designs

[atividade de retorno à comunidade no âmbito do Voucher Microiniciativas - Programa + Empregabilidade]

Oficina formativa online

A COMUNICAÇÃO NA GESTÃO
DE CONFLITOS (12H)

6, 7, 13 e 14 outubro | 14h30-17h30

Sessão de informação online

REDE EURES: COMO
TRABALHAR NOUTRO PAÍS
EUROPEU

8 outubro | 14h30-16h00

Parceiro: EURES Portugal

Oficina formativa online

COMO CRIAR O MEU PERFIL
LINKEDIN (3H)

12 e 14 outubro | 21h00-22h30

Workshop presencial

O USO DA PNL (PROGRAMAÇÃO
NEUROLINGUÍSTICA) E DO
COACHING COMO FERRAMENTA
DE SUPERAÇÃO

13 outubro | 10h00-12h00

Parceiro: Zions - Training Center

Sessão de informação online

OFERTA FORMATIVA
PARA PESSOAS COM
DEFICIÊNCIA / INCAPACIDADE

15 outubro | 18h00-19h00

Parceiro: CERCICA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais

Sessão de informação online

live no facebook Cidade

das Profissões de Cascais

CONHECER O PROGRAMA
CASCAIS SURF PARA A
EMPREGABILIDADE

(11ª edição com candidaturas
até 25 outubro)

18 outubro | 11h00-12h00

Parceiro: Associação Surf Social Wave

Oficina formativa online

COMO POTENCIAR O MEU
PERFIL LINKEDIN (3H)

19 e 21 outubro | 21h00-22h30

Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES
EM CASCAIS: FORMAÇÃO
PROFISSIONAL GRATUITA

20 outubro | 10h00-11h30

Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFEP

Workshop online

WORKSHOP PARA PAIS E
FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO
VOCACIONAL

20 outubro | 18h00-19h30

Parceiro: Design the Future

Oficina formativa online

para técnicos

FERRAMENTAS EMPLOY PARA
A EMPREGABILIDADE (5H)

21 e 22 outubro | 14h00-16h30

Workshop presencial

REFLETIR & PARTILHAR
PARA MAIOR SUCESSO

- COACHING EM GRUPO

22 outubro | 10h00-11h30

Parceiro: Reinvent Yourself

Workshop presencial

LICENCIAR A COZINHA
DE CASA

25 outubro | 16h00-18h00

Parceiro: Cascais Food Lab & SARA
- HACCP Digital

Encontro com famílias de pessoas com condição específica de empregabilidade

O QUE PODE FAZER

A DIFERENÇA?

27 outubro | 17h00-20h00

Workshop online

PREPARAR-SE PARA
A REFORMA: DESAFIOS
E OPORTUNIDADES

29 outubro | 10h00-12h00

Parceiro: Projeto R

NOVEMBRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

10 e 24 novembro

entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

23 novembro

entre as 14h30 e 16h30

Individual por vídeo-chamada
ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS

Individual mediante marcação

Por vídeo-chamada ou presencial

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
SUPPORT TO MIGRANTS

Individual mediante marcação

By appointment

Por vídeo-chamada ou telefone

Various languages

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

22 novembro | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE AUTO-CUIDADO:

Ouvir o corpo

15, 22 e 29 novembro (segundas)

9h30-10h20

Presencial

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

3, 10, 17, 24 novembro (quartas)

17h00-18h00

CONVERSAS EM LÍNGUA GESTUAL

19 novembro | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

3, 10, 17 e 24 novembro (quartas)

entre as 14h30 e 16h30

Presencial

Workshop presencial

HUMANIZAR O CONTACTO COM O CLIENTE

3 novembro | 17h00-19h00

Parceiro: Art Healing by Vilma Vieira

Workshop online

FABLAB: COMO FAZER QUASE TUDO

5 novembro | 14h30-16h30

Parceiro: FabLab Cascais

Oficina formativa online

GESTÃO DE PROJETOS (15H)

8, 10, 12, 17 e 18 novembro

14h30-17h30

Workshop presencial

COMUNICAÇÃO CONSCIENTE

10 novembro | 10h00-12h00

Parceiro: Barbara Tavares

- Psicologia Positiva / Coach

Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS

QUE + RECRUTAM

12 novembro | 11h00-12h00

Entidade convidada: Centro de

Emprego de Cascais - IEFP

Workshop presencial

FLEXIBILIDADE PSICOLOGICA: FERRAMENTA PARA UM PERCURSO PROFISSIONAL COM DIREÇÃO

15 e 16 novembro | 14h30-16h30

Workshop online

CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO

17 novembro | 10h00-12h00

Parceiro: PPL Crowdfunding

Workshop presencial

REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO - COACHING EM GRUPO

26 novembro | 10h00-11h30

Parceiro: Reinvent Yourself

DEZEMBRO

Evento online

vídeos no facebook

Cidade das Profissões de Cascais

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

1 a 10 dezembro | 3 testemunhos
reais em vídeo

Workshop presencial

MINDSET & GARRA

3 dezembro | 10h00-12h00

Parceiro: Barbara Tavares - Psicologia

Positiva / Coach

Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE

6 e 13 dezembro (segundas) |

10h00-17h00

Atendimento presencial

sem marcação

Parceiro: GIP Imigrante

Atelier do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO - NATAL

6 dezembro | 9h30 | Em vídeo

Oficina formativa online

XADREZ: JOGO OU

FERRAMENTA DE GESTÃO (4H)

6 e 7 dezembro | 14h30-16h30

Oficina formativa presencial para técnicos

OFICINA AVANÇADA EMPLAY PARA MULTIPLICADORES

9 dezembro | 14h30-17h30

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

- Christmas edition

15 dezembro | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

15 dezembro

entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

Workshop presencial

REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO - COACHING EM GRUPO

17 dezembro | 10h00-11h30

Parceiro: Reinvent Yourself

NA CIDADE DAS PROFISSÕES

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

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

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

CONSULTORIA DE CV

15 e 29 setembro | 13 e 27 outubro | 10 e 24 novembro | 15 dezembro
● entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

27 setembro | 19 outubro | 23 novembro

● entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Dinamização: DNA Cascais

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou presencial

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

GESTÃO DE CARREIRA

17 setembro ● 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

EMPREGABILIDADE MIGRANTE

Todas as segundas

● 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

Mediante marcação

Por vídeo-chamada ou telefone

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



EVENTOS

VAMOS JOGAR EMPLOY

- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

Online: 22 setembro | 22 novembro

● 14h30-16h30

Presencial: 15 outubro

● 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.

O QUE PODE FAZER

A DIFERENÇA?

ENCONTRO COM FAMÍLIAS DE PESSOAS COM CONDIÇÃO ESPECÍFICA DE EMPREGABILIDADE

27 outubro ● 17h00-20h00

Presencial

Debate sobre os papéis de familiares na auto-determinação e empregabilidade de pessoas com deficiência ou outra condição específica. Uma sessão aberta para conversar a partir das histórias de vida de cada participante.

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

1ª semana de dezembro

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. Inspire-se!

WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

SESSÕES BREVES DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

- ONLINE OU PRESENCIAL

Inscreva-se em www.cascais.pt/workshops

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

8 setembro | 21h00-22h00
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 - IEF

Workshop presencial FOTOGRAFIA DE RUA

10 setembro | 10h00-12h30
Gosta de fotografar e observar o que se passa à sua volta? A fotografia de rua tem tudo a ver com pessoas e modos de vida. Neste workshop, andaremos pela rua enquanto abordamos a importância da narrativa, como quebrar o gelo com as pessoas, a perspetiva, o movimento, etc. (requer máquina fotográfica ou telemóvel com câmara)

Dinamização: Maria Pessoa
Photographer [atividade de retorno à comunidade no âmbito do Voucher Microiniciativas - Programa + Empregabilidade]

Workshop online QUAIS AS COMPETÊNCIAS + PROCURADAS PELAS EMPRESAS E COMO DESENVOLVÊ-LAS?

15 setembro | 10h00-12h00
Workshop que visa promover o desenvolvimento das competências que atualmente são mais importantes para o mercado de trabalho, como por ex. Trabalho em Equipa, Comunicação, Relações Interpessoais e Resolução de Problemas. Após a aplicação de questionários de auto análise, partilharemos dicas de como melhorar competências e quais as alternativas de formação profissional mais indicadas.

Dinamização: Citeforma
- Centro de Formação

Workshop online INTRODUÇÃO À LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

17 setembro | 17h00-19h00
Workshop de iniciação a esta língua usada principalmente pela comunidade surda em Portugal. Venha conhecer do que se trata, como se estrutura e aprenda algumas palavras e letras.

Workshop online IRS JOVEM

21 setembro | 10h00-12h00
Conheça o IRS Jovem, um novo benefício fiscal que isenta os jovens qualificados (até 26 anos) do pagamento de parte do imposto relativo aos primeiros rendimentos de trabalho dependente. Neste workshop serão apresentadas as condições e requisitos deste programa e poderá colocar dúvidas.

Dinamização: Nucafe
- Contabilidade e Fiscalidade

Workshop online COMUNICAÇÃO DIGITAL COM SIGNIFICADO

16 setembro | 17h00-19h00
Como criar conteúdos empáticos, coerentes e eficazes no mundo digital? Se tem um negócio online, venha connosco nesta viagem sobre como construir uma comunicação capaz de fidelizar clientes e criar relações de valor e a longo prazo.

Dinamização: Brand's Lab Program

Workshops presenciais REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO - COACHING EM GRUPO

24 setembro, 22 outubro, 26 novembro, 17 dezembro
10h00-11h30

Precisa de aumentar a sua autoconfiança ou tem certos pensamentos e hábitos que o/a impedem de realizar os seus objetivos? Participe nas sessões mensais de coaching em grupo em que vai obter mais clareza sobre os seus padrões de pensamento e aprender com os outros participantes.

Através de perguntas poderosas vai refletir e partilhar para desenvolver comportamentos que lhe garantem um maior sucesso profissional e pessoal.

Dinamização: Reinvent Yourself

Workshop online 3 PASSOS PARA ENTRAR NOS NEGÓCIOS DE MODA

29 setembro | 18h00-20h00
Neste workshop de introdução à gestão de projetos de moda vamos abordar: Quais os elementos a considerar quando se elabora um plano de negócios? Como financiar o seu negócio de moda? Como criar brand awareness nesta área?

Dinamização: Elsa Dionísio
- Fashion Business Management

Sessões de informação online ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

1 outubro | 11h00-12h00
Entidade convidada: Best Account RH
12 novembro | 11h00-12h00
Entidade convidada: Centro de Emprego de Cascais - IEF

Sessões informativas sobre quais as profissões que registam, no momento, mais ofertas de emprego, quais as condições gerais destas ofertas e que requisitos são procurados e valorizados pelos empregadores. Visa aproximar as pessoas que procuram emprego, estudantes e técnicos de emprego da realidade do mercado de trabalho.

Workshop presencial
CONSTRUIR UM CANDEEIRO EM MADEIRA

6 outubro | 10h00-18h00

Local: FabLab Cascais - Alcabideche

Workshop para iniciantes e curiosos sobre como fazer de forma simples e rápida um candeeiro em madeira. Custo de 10€ para suportar parte do material necessário. Máx 6 participantes.

Dinamização: JM Epoxy Designs

[atividade de retorno à comunidade no âmbito do Voucher Microiniciativas - Programa + Empregabilidade]

Sessão de informação online
REDE EURES: COMO TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU

8 outubro | 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

Workshop presencial
O USO DA PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA) E DO COACHING COMO FERRAMENTA DE SUPERAÇÃO

13 outubro | 10h00-12h00

Neste workshop os participantes receberão ferramentas de empoderamento para conseguirem enfrentar a realidade diária e os seus obstáculos. Através de um teste de perfil comportamental, baseado na plataforma DISC, terão uma visão geral do seu comportamento na área profissional.

Dinamização: Zions - Training Center

Sessão de informação online
OFERTA FORMATIVA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/ INCAPACIDADE

15 outubro | 18h00-19h00

Nesta sessão vamos apresentar os novos cursos de formação profissional de dupla certificação a iniciar em 2022. Ficará a conhecer os cursos, os requisitos, como te poderás candidatar e esclarecer as tuas dúvidas. Esta sessão é dirigida a pessoas com deficiência e respetivas famílias, professores, técnicos e outros interessados.

Dinamização: CERCICA - Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais

Sessão de informação online
CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA A EMPREGABILIDADE (11ª ed.)

18 outubro | 11h00-12h00

live no facebook Cidade das Profissões de Cascais

Sessão 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 25 outubro.

Dinamização: Associação Surf Social Wave

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

20 outubro | 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

Workshop online
WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

20 outubro | 18h00-19h30

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

Workshop presencial
LICENCIAR A COZINHA DE CASA

25 outubro | 16h00-18h00

Neste workshop vamos conhecer as etapas para licenciar uma cozinha em casa de forma a cumprir os requisitos legais e de segurança alimentar para poder vender comida aí confeccionada.

Dinamização: Cascais Food Lab & SARA - HACCP Digital

Workshop online
PREPARAR-SE PARA A REFORMA: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

29 outubro | 10h00-12h00

Workshop para capacitar pessoas que começam a pensar sobre a sua reforma a identificarem quais os recursos para uma vida longa e como preparar a transição para uma reforma bem-sucedida. Alguns dos temas abordados serão: Autodiagnóstico de Recursos, As mudanças da reforma, Mapear oportunidades e Definir objetivos. Pessoas recém-reformadas ou em situação de pré-reforma são igualmente bem-vindas.

Dinamização: Projeto R



Workshop presencial **HUMANIZAR O CONTACTO** **COM O CLIENTE**

3 novembro | 17h00-19h00

A relação com o cliente é a chave do sucesso em todas as vendas. Se preenchermos as suas maiores necessidades que são a 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
by Vilma Vieira



Workshop online **FABLAB: COMO FAZER** **QUASE TUDO**

5 novembro | 14h30-16h30

Venha conhecer o Fablab Cascais, um recurso para a experimentação, prototipagem e materialização de ideias. Este Laboratório de Fabricação Digital pretende democratizar o acesso a invenções pessoais e colaborativas, através de tecnologias digitais que permitem criar quase tudo. Neste workshop vai conhecer os equipamentos (ex.: impressora 3D) e alguns exemplos reais da sua utilização para projetos pessoais / profissionais.

Dinamização: FabLab Cascais

Workshop presencial **COMUNICAÇÃO CONSCIENTE**

10 novembro | 10h00-12h00

A Comunicação Consciente, também conhecida por CNV – Comunicação Não Violenta, oferece ferramentas que nos possibilitam ter consciência das necessidades e valores pessoais e do outro, permitindo que haja clareza, compreensão, respeito e sintonia no ato de comunicar. Este workshop está estruturado de forma interativa com partes teóricas e exercícios práticos que vão contribuir para um melhor entendimento com quem convive e na resolução de conflitos pessoais e profissionais.

Dinamização: Barbara Tavares
– Psicologia Positiva / Coach

Workshop presencial **FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA:** **FERRAMENTA PARA UM** **PERCURSO PROFISSIONAL** **COM DIREÇÃO**

15 e 16 novembro | 14h30-16h30

Neste workshop vamos conhecer as competências chave da flexibilidade psicológica e como colocá-las em prática. Será um espaço de reflexão sobre os seus valores e objetivos profissionais, sobre a importância de entrar em contato com o momento presente e com as experiências internas e como quer usar o seu tempo para ir na direção do que lhe faz sentido.

Dinamização: Cidade das Profissões
de Cascais

Workshop online **CRIAR CAMPANHAS** **DE CROWDFUNDING** **DE SUCESSO**

17 novembro | 10h00-12h00

Sessão para empreendedores e criativos com a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre 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



Workshop presencial **MINDSET & GARRA**

3 dezembro | 10h00-12h00

Este workshop pretende desafiarlo/a a pensar de forma diferente, promover novos comportamentos, acreditar em si e ajustar o seu “mindset” para uma vida mais feliz. Vamos entender e treinar a mentalidade de crescimento (growth mindset) e como “garra” (grit) uma combinação especial de paixão e perseverança conduz ao sucesso, disponibilidade para agir e novos caminhos pessoais e/ou profissionais.

Dinamização: Barbara Tavares
– Psicologia Positiva / Coach

OFICINAS FORMATIVAS

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

INTRODUÇÃO AO MERCADO **DE TRABALHO (6H)**

28, 29 e 30 setembro
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.

A COMUNICAÇÃO NA GESTÃO **DE CONFLITOS (12H)**

6, 7, 13 e 14 outubro | 14h30-17h30

Nesta oficina pode conhecer o modelo de comunicação compassiva ou não-violenta de modo a potenciar a sua comunicação empática e facilitar o relacionamento interpessoal, contribuindo para uma eficaz gestão de conflitos.

COMO CRIAR **O MEU LINKEDIN (3H)**

12 e 14 outubro | 21h00-22h30
Oficina para quem pretende criar o seu perfil no LinkedIn, a rede social de contactos profissionais e assim iniciar networking online.

COMO OTIMIZAR O MEU LINKEDIN (3H)

19 e 21 outubro | 21h00-22h30
Oficina para quem já tem perfil no LinkedIn e quer otimizar as suas funcionalidades, promovendo o seu perfil e a sua empregabilidade.

GESTÃO DE PROJETOS (15H)

8, 10, 12, 17 e 18 novembro
14h30-17h30
Nesta oficina pretende-se que o formando consiga iniciar, planear, executar, acompanhar e finalizar projetos de forma a maximizar o desempenho operacional e a competitividade da sua empresa. Adicionalmente conheceremos as principais competências de um gestor de projetos



XADREZ: JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO? (4H)

4 e 6 dezembro | 14h30-16h30
Quer tenha atração ou aversão ao xadrez, esta ação é para si. Como pode este jogo ajudar na tomada de decisões? Durante 4 horas práticas, conheça e partilhe da visão de dois profissionais; um mestre internacional de xadrez e uma mestra em gestão.

ATELIERS DO BEM-ESTAR

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

► Ciclos de 3 sessões presenciais (ou por vídeo-conferência, se recomendado)

● 13, 20 e 27 setembro | 9h30-10h20

CICLO DE YOGA:

Trazer a atenção para o seu corpo e mente

● 11, 18 e 25 outubro | 9h30-10h20

CICLO DE MINDFULNESS:

Lançar a âncora e ganhar foco

● 15, 22 e 29 novembro | 9h30-10h20

CICLO DE AUTO-CUIDADO:

Ouvir o corpo

► Vídeo enviado por e-mail

● 4 outubro **Inspiração OUTONO**

● 6 dezembro **Inspiração NATAL**



TUTORIA INFORMÁTICA

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

Quartas | entre as 14h30 e 16h30

● 6, 13, 20 e 27 outubro

● 3, 10, 17 e 24 novembro



CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

● ONLINE E PRESENCIAL

VIRAR - GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (8ª EDIÇÃO)

21 setembro a 14 dezembro

Terças

10h00-13h00 (12 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.

CAFÉ DAS LÍNGUAS

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

INGLÊS

17h00-18h00

● 14, 21 e 28 setembro

● 13, 20 e 27 outubro

● 3, 10, 17, 24 novembro

● 15 dezembro

LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

17h00-18h00

● 29 outubro ● 19 novembro

Para participantes com conhecimentos prévios das línguas

AS FERRAMENTAS EMPLOY PARA A EMPREGABILIDADE SÃO RECURSOS EDUCATIVOS ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS
EM: WWW.EMPLOY.EU/PT

A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS DISPÕE DE JOGOS DE TABULEIRO EMPLOY PARA EMPRÉSTIMO A ENTIDADES LOCAIS - MAIS INFO
WWW.CASCAIS.PT/EMPLOY

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS

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

Formação certificada DGERT
FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5h)
21 e 22 outubro | 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.

Formação certificada DGERT, CCPF Professores e Ordem dos Psicólogos
OFICINA AVANÇADA EMPLAY PARA MULTIPLICADORES
9 dezembro | 14h30-17h30
presencial
(sessão de apresentação)

Formação certificada de 36 horas para qualificar técnicos de empregabilidade, professores e jovens para usar as ferramentas EMPLAY na promoção da empregabilidade junto dos seus públicos e pares. A oficina inclui formação em sala (6 sessões / 18 horas) e aplicação em contexto a decorrer até maio 2022.

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) **online**

COMUNICAÇÃO E GESTÃO DE CONFLITOS (12h)

6, 7, 13 e 14 outubro | 14h30-17h30

GESTÃO DE PROJETOS (15h)

8, 10, 12, 17 e 18 novembro
14h30-17h30

XADREZ: JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO (4h)

6 e 7 dezembro | 14h30-16h30

► WORKSHOPS

PREPARAR-SE PARA A REFORMA: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

29 outubro | 10h00-12h00 **online**
Dinamização: Projeto R

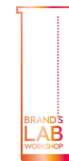
HUMANIZAR O CONTACTO COM O CLIENTE

3 novembro | 17h00-19h00
presencial
Dinamização: Art Healing by Vilma Vieira

Inscrições:
www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES





4ª EDIÇÃO

EXPERIMENTA

UMA ATIVIDADE PROFISSIONAL

POR 8 MESES | INÍCIO 15 OUTUBRO

CANDIDATURAS DE 13 A 24 SETEMBRO 2021

Jovens residentes ou estudantes no Concelho de Cascais

Entre os 18 e os 29 anos

Frequência mínima 12º ano de escolaridade

Saiba mais em
cascais.pt/experimenta

EMPREGABILIDADE E PROMOÇÃO DE TALENTO

INFORMAÇÕES: 214 815 945 | dept@cm-cascais.pt

 facebook.com/emprego.cascais
 Câmara Municipal de Cascais

CASCAIS
Tudo começa nas pessoas

DNA.CASCAIS

Empreendedorismo e Comércio



dnacascais.pt

DNA.MATCH

5ª Edição

- **Estágios Remunerados** (6 meses) + **Formação**
- **17 Setembro - Candidaturas Empresas**
- **21 Outubro - Candidaturas Municipais**
- **11 e 12 Novembro - Pitch** (para te dares a conhecer)
- **13 Dezembro - Início do Programa**

Mais info:

www.cascais.pt/dnamatch

dna.match@dnacascais.pt

(+351) 21 481 57 48 / 21 481 58 40

CASCAIS
Tudo começa nas pessoas



INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

CURSOS DE APRENDIZAGEM

Tens menos de 25 anos, o 9º ano de escolaridade ou superior, sem conclusão do 12º ano?
No IEFP podes obter uma qualificação profissional de nível IV e concluir o 12º ano.

APRENDIZAGEM: O TEU CAMINHO PARA O FUTURO



Saída Profissional	Início	Local
Técnico/a de Multimédia	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Mecatrónica Automóvel	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Mecatrónica de Motociclos	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Ação Educativa	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Comunicação, Marketing, Relações Públicas e Publicidade	setembro	Alcoitão
Técnico/a Comercial	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Restaurante/Bar	setembro	Alcoitão
Esteticista	setembro	Alcoitão
Técnico/a de Desporto	setembro	Alcoitão

INFORMAÇÕES

CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

✉ cfrp.alcoitao@iefp.pt

☎ 215 802 870

iefponline.iefp.pt

Apoios Sociais

- ▶ Bolsa de Profissionalização
- ▶ Bolsa para materiais de estudo
- ▶ Subsídio de Transporte
- ▶ Subsídio de Acolhimento
- ▶ Subsídio de Alimentação



Cofinanciado por:



Fundo Social Europeu

CASCAIS

associação
SURF
SOCIAL
WAVE



11ª Edição

programa

CASCAIS SURF para a
EMPREGABILIDADE

Início a 2 de Novembro de 2021

**INSCRIÇÕES
ABERTAS**
de 13 SET. '21
até 25 OUT. '21



#lifechanging

Mais informações em

www.surfsocialwave.org

CASCAIS



Cofinanciado por:





**Participação
gratuita, com
inscrição:**

91 455 42 08
clds4g.sdr@gmail.com
CLDS4G SDR



Set.

22

Estudar?
Trabalhar?
Talentos em
ação!
**14h-16h,
Cabeço de
Mouro**

30

Boas práticas
de recrutamento
inclusivo, com
a APPDI.
**14h30-16h,
online**
* também para
entidades
empregadoras

Out.

7

Empreender, é
para mim?
com Tamo
Junto PT,
**14h30-16h00,
online**

?

Emprego, aqui
vou eu!
**2 noites e 3
dias,
presencial,
atividades
várias, data a
definir**

19

Estudar?
Trabalhar?
Talentos em
ação!
**14h-16h, Pólo
Comunitário
Zambujal**

27

Que
profissão?
Que
profissional?
A minha Job
Tour!
**14h-16h,
Cabeço de
Mouro**

Nov.

2

Estudar?
Trabalhar?
Talentos em
ação!
**14h-16h,
Cabeço de
Mouro**

9

Inclusão e bem-
estar de
trabalhadores/as.
**14h30-16h,
online**
* também para
entidades
empregadoras

17

Que
profissão?
Que
profissional?
A minha Job
Tour!
**14h-16h,
Cabeço de
Mouro**

26

Recibos
verdes, o que
preciso de
saber?
**14h30-15h30,
online**

Dez.

7

Vida
profissional,
familiar e
pessoal: como
conciliar?
**14h30-16h,
online**
* também para
entidades
empregadoras

Está à procura de
emprego?
Reside em São
Domingos de Rana?

**Acompanhamentos
individuais de Coaching
para a empregabilidade.**
Por marcação:
91 455 42 08
clds4g.sdr@gmail.com

WORKSHOPS | 2021

GRATUITOS
15h00 – 17h00

Setembro

Ws – Como calcular o Preço de venda? 20/09/2021
Apresenta-te com um Video-CV 27/09/2021

Outubro

Cria o Teu Plano de Carreira 25/10/2021
Imagem para a Empregabilidade 02/10/2021

Novembro

Financia o Teu Negócio 22/11/2021

Dezembro

Candidaturas à Prova de Bala 06/12/2021

DESENVOLVER
ALCABIDECHÉ
CLDS 4G

Promovido por:



Parceiro:



Co-financiado por:



Organismo intermédio:



INSCRIÇÕES: emprego.adroana@fabricadoempreendedor.pt / 961 467 274

**WORKSHOP CONSTRUÇÃO DE CUBO PARA
FOTOGRAFAR PRODUTOS + INTRODUÇÃO À FOTOGRAFIA**

OUTUBRO

30 **WORKSHOP HALLOWEEN** 6 euros

13 **WORKSHOP Prenda de Natal** 6 euros
WORKSHOP Enfeites de Natal 6 euros **16**

Dezembro

