

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

| 2^a | 3^a | 4^a | 6^a |

9h00 • 17h00

PROGRAMA
DE ATIVIDADES
JANEIRO A MARÇO'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

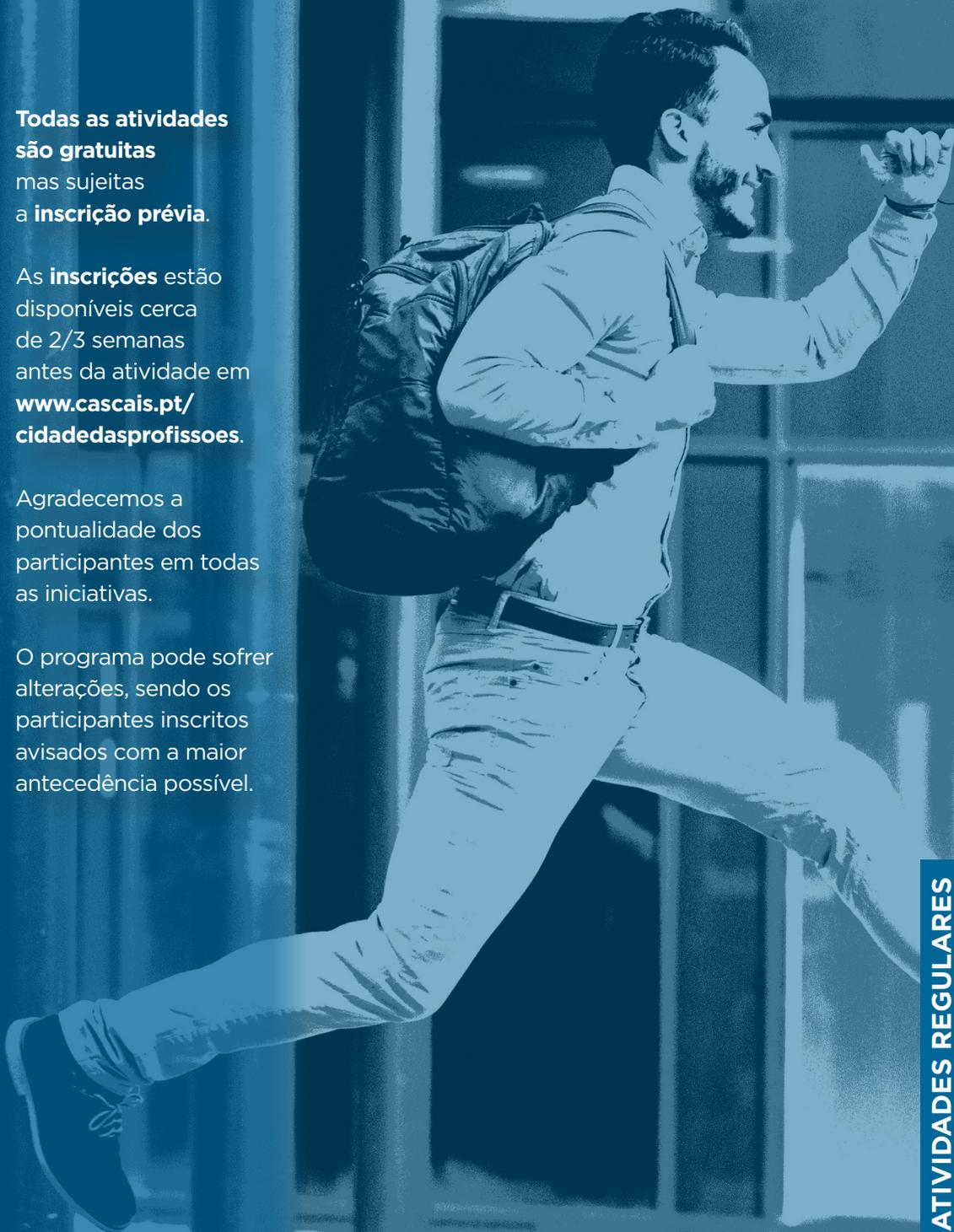
A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões decorrem online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

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.

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

JANEIRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV
6, 13 e 27 jan
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

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

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
29 jan | 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 EMPLOY - O
JOGO DA EMPREGABILIDADE**
22 jan | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

SESSÃO INVERNO
4 jan | 9h30 | Em vídeo
CICLO DE AUTO-CUIDADO:
Mover e respirar para cuidar de si
11, 18 e 25 jan | 9h30-10h00
Por vídeo-conferência

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS
5, 12, 19 e 26 jan | 17h00-18h00
Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

8, 15, 22 e 29 janeiro
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

Sessão de informação online

live no facebook Cidade
das Profissões de Cascais
**CONHECER O PROGRAMA
CASCAIS SURF PARA
A EMPREGABILIDADE**
7 jan | 18h00
Parceiro: Associação Surf Social Wave

Sessão de informação online

**COMPETÊNCIAS PARA A
INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL
DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA**
8 jan | 16h30-17h30
Parceiro: CERCICA - Formação Profissional

Sessão de informação online

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

Workshop online

**APRENDER A VENDER
VIRTUALMENTE**
13 jan | 18h00-20h00
Parceiro: Lead-Results

Atendimento especializado

**(RE)DESCOBERTA DA MISSÃO
PROFISSIONAL**
18 jan | entre as 10h00 e 12h00
Individual por marcação
Presencial
Parceiro: Booming - Gestão de Carreira

Workshop online
**ECONOMIA COLABORATIVA
PARA TORNAR O MUNDO MELHOR**
20 jan | 10h00-12h00
Parceiro: Catarina Farinha (Empreendedora social)

Workshop online
**INOVAÇÃO DIGITAL –
METODOLOGIAS ÁGEIS**
22 jan | 10h00-12h00
Parceiro: Filipa Faria (Talent acquisition lead)

Sessão de informação online
**REDE EURES: COMO TRABALHAR
NOUTRO PAÍS EUROPEU**
26 jan | 14h30-16h00
Parceiro: EURES Portugal

Oficina formativa online
GESTÃO DO TEMPO (6H)
27 e 29 jan | 14h30-17h30

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

FEVEREIRO

Atendimento especializado
CONSULTORIA DE CV
10, 17 e 24 fevereiro
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
9 fev | entre as 14h30 e 16h30
Por vídeo-chamada ou telefone
Parceiro: DNA Cascais

Atendimento especializado
ATENDIMENTO AO MIGRANTE
26 fev | 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**
17 fev | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar
SESSÃO ALEGRIA
15 fev | 9h30 | Em vídeo
**CICLO DE YOGA: Trazer a atenção
para o seu corpo e mente**
1, 8 e 22 fev | 9h30-10h00
Por vídeo-conferência

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
2, 9 e 23 fev | 17h00-18h0
Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA
5, 12, 19 e 26 fevereiro
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

Workshop online
**XADREZ – JOGO OU
FERRAMENTA DE GESTÃO?**
3 fev | 10h00-12h00
Parceiro: Be Better – Your HR Partner

Workshop online
**OBRIGAÇÕES
DO PROFISSIONAL LIBERAL**
5 fev | 10h00-12h00
Parceiro: Nucase – Contabilidade e
Fiscalidade

Workshop online
COMO MUDAR DE CARREIRA?
10 fev | 18h00-20h00
Parceiro: Best Account – Recursos
Humanos

**Oficina formativa online
para técnicos**
**FERRAMENTAS EMPLAY PARA
A EMPREGABILIDADE (5H)**
11 e 12 fev | 14h00-16h30

**Visita | Dia aberto
ao público em geral,
técnicos, agentes
educativos e empresas**
**CONHEÇA O CENTRO
DE FORMAÇÃO
E REABILITAÇÃO
PROFISSIONAL DE ALCOITÃO**
19 fev | 10h00-12h00

Oficina formativa online
**INTRODUÇÃO AO PLANO
DE NEGÓCIOS (6H)**
22, 24 e 26 fev | 14h30-16h30

Atendimento especializado
**(RE)DESCOBERTA
DA MISSÃO PROFISSIONAL**
23 fev | entre as 19h00 e 21h00
Individual por marcação |
Por vídeo-chamada
Parceiro: Booming – Gestão de Carreira

Tertúlia online
**A EMPREGABILIDADE
INCLUSIVA EM TEMPOS
DE CRISE**
24 fev | 17h00-18h30

MARÇO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

3, 10 e 17 março
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

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

Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

26 mar | 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
29 mar | 14h30-16h30

Ateliers do Bem-Estar

SESSÃO IMAGINAÇÃO

1 mar | 9h30 | Em vídeo

CICLO DE MINDFULNESS:

Lançar a âncora e ganhar foco
8, 15 e 22 mar | 9h30-10h00
Por vídeo-conferência

SESSÃO PRIMAVERA

19 mar | 9h30 | Em vídeo

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

2, 9, 16 e 23 mar | 17h00-18h00
Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

5, 12, 19 e 26 março
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

1 mar | 14h30-16h00
Parceiro: Centro de Formação e
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Oficina formativa online

A COMUNICAÇÃO NA GESTÃO DE CONFLITOS (12H)

3, 5, 10 e 12 mar | 14h30-17h30

Workshop online

OBRIGAÇÕES DO EMPRESÁRIO/A EM NOME INDIVIDUAL

5 mar | 10h00-12h00
Parceiro: Nucase -
Contabilidade e Fiscalidade

Oficina formativa online

COMO CRIAR O MEU LINKEDIN (3H)

9 e 11 mar | 21h00-22h30

Atendimento especializado

GESTÃO DE CARREIRA

12 mar | entre as 9h30 e 11h30
Individual por marcação
Por vídeo-chamada
Parceiro: Best Account
Recursos Humanos

Workshop online

CRIATIVIDADE COMO UMA COMPETÊNCIA DO FUTURO

15 mar | 18h00-20h00
Parceiro: Nathalia Gaiarim e Érica Liberato
(Especialistas em Sustentabilidade e
Ambiente com abordagem ecossistémica)

Oficina formativa online

COMO OTIMIZAR O MEU LINKEDIN (3H)

16 e 18 mar | 21h00-22h30

Tertúlia online

(DES)EQUILÍBRIOS NO
TRABALHO - DESAFIOS
E OPORTUNIDADES PARA
A SAÚDE MENTAL
17 mar | 17h00-18h30

Sessão de informação online

RECURSOS NO APOIO À INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

19 mar | 14h00-14h45
Parceiro: Centro de Recursos do Centro
de Emprego de Cascais - IEFP / CERCICA

Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS
PROFISSIONAIS INSPIRADORES
(16ª edição)
22, 24 e 26 março
3 testemunhos reais em vídeo

Workshop online

VALOR(ES): PORQUÊ PENSAR EM VALORES NA EMPREGABILIDADE?

24 mar | 10h00-12h00

Workshop online

CONSTITUIÇÃO DE EMPRESA E OBRIGAÇÕES CONTABILÍSTICO-FISCAIS

26 mar | 10h00-12h00
Parceiro: Nucase - Contabilidade
e Fiscalidade

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

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

CONSULTORIA DE CV

6, 13 e 27 janeiro | 10, 17 e 24 fevereiro | 3, 10 e 17 março
● entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

12 janeiro | 9 fevereiro | 16 março
● entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Dinamização: DNA Cascais

(RE)DESCOBERTA DA MISSÃO PROFISSIONAL

18 janeiro
● entre as 10h00 e 12h00

Presencial

23 fevereiro

● entre as 19h00 e 21h00

Por vídeo-chamada

Cada vez faz mais sentido viver uma realidade profissional que nos motive e que nos desafie constantemente a sermos a melhor versão possível. E quando não sabemos o que nos preenche ou o que é significativo para nós, em termos profissionais? Em conjunto, vamos descobrir a missão profissional, para que o processo de ingresso no mercado de trabalho, procura de novos desafios, ou desenvolvimento profissional seja muito mais consciente e fundamentado nos valores de cada um.

Dinamização: Booming

- Gestão de Carreira

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

29 janeiro | 26 fevereiro | 26 março
● 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

GESTÃO DE CARREIRA

12 março
● entre as 9h30 e 11h30

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 EMPLOY

- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

22 janeiro | 17 fevereiro | 29 março
● 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.

VISITA / OPEN DAY:

CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

19 fevereiro ● 10h00-12h00

Dia aberto do Centro de Formação que serve Cascais e Oeiras, para que todos (público em geral, técnicos, agentes educativos, empresas, etc.) possam conhecer o espaço (incluindo as oficinas das várias áreas profissionais) e a oferta de formação e qualificação do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEPF.

TERTÚLIA ONLINE:

A EMPREGABILIDADE INCLUSIVA EM TEMPOS DE CRISE

24 fevereiro ● 17h00-18h30

Segundo as Nações Unidas as pessoas com deficiência e/ou diagnóstico de doença mental estão em particular desvantagem relativamente às consequências socioeconómicas da pandemia de COVID-19. Que desafios e oportunidades para potenciar respostas reais na comunidade? Convidamos um painel de oradores especialistas na área para pensar a ação.

TERTÚLIA ONLINE: (DES) EQUILÍBRIOS NO TRABALHO - DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A SAÚDE MENTAL

17 março ● 17h00-18h30

Iremos debater com especialistas convidados o impacto que a incerteza, a exigência e a sobrecarga têm tido nas nossas vidas nos últimos tempos, os riscos que isso acarreta para a saúde, os sinais de alarme a que devemos estar atentos e as estratégias de auto-cuidado. Iremos também focar no papel que as organizações podem ter na promoção da resiliência dos seus colaboradores.

(A)CASOS - PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (16ª EDIÇÃO)

22, 24 e 26 março

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. Ao longo da semana, 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 o link para aceder à sessão no dia anterior no seu e-mail

CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA A EMPREGABILIDADE

7 janeiro | 18h00

Live no facebook

Sessão para esclarecer tudo sobre este programa de 5 semanas que alia o desporto à empregabilidade e empreendedorismo.

● As candidaturas para a 8ª edição decorrem até 18 janeiro

Dinamização: Associação Surf Social Wave

COMPETÊNCIAS PARA A INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

8 janeiro | 16h30-17h30

Sessão dirigida a pessoas com deficiência intelectual, respetivas famílias e técnicos para divulgação e esclarecimento sobre a formação contínua online disponibilizada pela CERCICA ao longo de 2021.

Dinamização: CERCICA – Formação Profissional

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

11 janeiro | 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

APRENDER A VENDER VIRTUALMENTE: WORKSHOP 3-EM-1

13 janeiro | 18h00-20h00

Vender ou fazer prospeção virtualmente é mais do que apenas usar novas tecnologias. No contexto virtual, as pessoas comportam-se e interagem de forma diferente e são mais facilmente distraídas, o que obriga a maioria dos profissionais nas vendas B2B a equiparem-se de novas competências. Este workshop 3-em-1 desenvolve 3 áreas críticas: O Plano de Venda Virtual; A Prospeção e Abordagem Inicial Virtual; Preparação e a Reunião Virtual.

Dinamização: Lead-Results

ECONOMIA COLABORATIVA PARA TORNAR O MUNDO MELHOR

20 janeiro | 10h00-12h00

A Economia Colaborativa é uma tendência em crescimento para uma economia mais justa, humana, solidária que busca o bem comum e a sustentabilidade. Vamos perceber como pode ser uma solução para momentos de crise e como o Capitalismo Solidário / Marketing

Social pode ajudar a equilibrar os interesses das empresas, trabalhadores, clientes e o ambiente.

Dinamização: Catarina Farinha (Empreendedora social)

INOVAÇÃO DIGITAL – METODOLOGIAS ÁGEIS

22 janeiro | 10h00-12h00

Torna-te num profissional com ampla visão de conhecimento sobre valores, princípios, métodos e práticas ágeis, Scrum, Kanban. Esta formação é indicada para iniciantes que desejam começar a dar os primeiros passos no mundo ágil.

Dinamização: Filipa Faria (Talent acquisition lead)

REDE EURES: COMO TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU

26 janeiro | 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, realocização, etc.

Dinamização: EURES Portugal

MINDSET “SOU CAPAZ”

29 janeiro | 10h00-12h00

Este workshop pretende desafiá-lo/a 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)

XADREZ – JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?

3 fevereiro | 10h00-12h00

Quer tenha atração 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 – Your HR Partner

OBRIGAÇÕES DO PROFISSIONAL LIBERAL

5 fevereiro | 10h00-12h00

Workshop sobre como iniciar a atividade de profissional liberal (recibos verdes) e principais obrigações contabilístico-fiscais associadas.

Dinamização: Nucase – Contabilidade e Fiscalidade

COMO MUDAR DE CARREIRA?

10 fevereiro | 18h00-20h00

Quer saber tudo o que deve fazer para tornar possível uma mudança de carreira? Vai ser um processo simples, complexo? Curto ou longo? Junte-se a nós e descubra todas as variáveis que deverá considerar!

Dinamização: Best Account – Recursos Humanos

MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

1 março | 14h30-16h00

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 Prof.de Alcoitão - IEFP

OBRIGAÇÕES DO EMPRESÁRIO/A EM NOME INDIVIDUAL

5 março | 10h00-12h00

Workshop sobre como iniciar a atividade como empresário/a em nome individual (ENI) e principais obrigações contabilístico-fiscais associadas.

Dinamização: Nucase – Contabilidade e Fiscalidade

CRIATIVIDADE COMO UMA COMPETÊNCIA DO FUTURO

15 março | 18h00-20h00

Numa era de tamanha complexidade é preciso pensar em soluções criativas para resolver os problemas não mais lineares. Não é sobre “pensar fora da caixa”, mas sim expandir a sua caixa. A criatividade será uma característica importante para o mercado de trabalho, mas, será que ela é um dom ou é uma habilidade capaz de ser desenvolvida em todos os seres humanos?

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

RECURSOS NO APOIO À INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA

19 março | 14h00-14h45

Sessão dirigida a empresas, pessoas com deficiência e respetivas famílias, e técnicos de inserção para conhecimento dos serviços que os Centros de Recursos prestam às empresas e às pessoas com deficiência, de forma gratuita, no que respeita à divulgação, seleção, recrutamento e acompanhamento em Posto de Trabalho.

Dinamização: Centro de Recursos do Centro de Emprego de Cascais - IEFP / CERCICA

VALOR(ES): PORQUÊ PENSAR EM VALORES NA EMPREGABILIDADE?

24 março | 10h00-12h00

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.

CONSTITUIÇÃO DE EMPRESA E OBRIGAÇÕES CONTABILÍSTICO-FISCAIS

26 março | 10h00-12h00

Workshop sobre como iniciar a atividade através da constituição de uma empresa e principais obrigações contabilístico-fiscais.

Dinamização: Nucase – Contabilidade e Fiscalidade

OFICINAS FORMATIVAS

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

- ONLINE

GESTÃO DO TEMPO (12h)

27 e 29 janeiro | 14h30-17h30

Nesta oficina terá a oportunidade de repensar o tempo do seu dia-a-dia, criar prioridades e aprender diferentes dicas para começar o novo ano com mais tempo para o essencial.

INTRODUÇÃO AO PLANO DE NEGÓCIOS (6H)

22, 24 e 26 fevereiro | 14h30-16h30

Nesta oficina poderá aprender as bases essenciais à construção de um plano de negócios para aplicar nos seus projetos.

A COMUNICAÇÃO NA GESTÃO DE CONFLITOS (12H)

3, 5, 10 e 12 março | 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)

9 e 11 março | 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)

16 e 18 março | 21h00-22h30

Oficina para quem já tem perfil no LinkedIn e quer otimizar as suas funcionalidades, promovendo o seu perfil a sua empregabilidade.

ATELIERS DO BEM-ESTAR

TODOS OS MESES HÁ 2 PROPOSTAS DIFERENTES PARA MOMENTOS DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS:

► CICLOS DE 3 SESSÕES SEQUENCIAIS

Por vídeo-conferência
Segundas | 9h30-10h00

- 11, 18 e 25 janeiro

CICLO DE AUTO-CUIDADO:

Mover e respirar para cuidar de si

- 1, 8 e 22 fevereiro

CICLO DE YOGA: Trazer a atenção para o seu corpo e mente

- 2, 9 e 23 março

CICLO DE MINDFULNESS:

Lançar a âncora e ganhar foco

► VÍDEOS INSPIRADORES

Vídeo enviado por e-mail
Segundas | 9h30

- 4 janeiro Sessão INVERNO

- 15 fevereiro Sessão ALEGRIA

- 1 março Sessão IMAGINAÇÃO

- 29 março Sessão PRIMAVERA

CAFÉ DAS LÍNGUAS - INGLÊS

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

Terças | 17h00-18h00

- 5, 12, 19 e 26 janeiro
- 2, 9 e 23 fevereiro
- 2, 9, 16 e 23 março

FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS

CURSOS DE FORMAÇÃO CERTIFICADOS PELA DGERT PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5h)
11 e 12 fevereiro | 14h30-16h30

Oficina online breve 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.

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

- 8, 15, 22 e 29 janeiro
- 5, 12, 19 e 26 fevereiro
- 5, 12, 19 e 26 março

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

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

► EVENTOS

Visita | Dia aberto ao público em geral, técnicos, agentes educativos e empresas

CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO
19 fevereiro | 10h00-12h00

Tertúlia online
(DES)EQUILÍBRIOS NO TRABALHO - DESAFIOS E OPORTUNIDADES PARA A SAÚDE MENTAL
17 março | 17h00-18h30

► WORKSHOPS ONLINE

APRENDER A VENDER VIRTUALMENTE
13 janeiro | 18h00-20h00
Dinamização: Lead-Results

INOVAÇÃO DIGITAL - METODOLOGIAS ÁGEIS
22 janeiro | 10h00-12h00
Dinamização: Filipa Faria (Talent acquisition lead)

XADREZ - JOGO OU FERRAMENTA DE GESTÃO?
3 fevereiro | 10h00-12h00
Dinamização: Be Better
- Your HR Partner

► SESSÕES DE INFORMAÇÃO ONLINE

RECURSOS NO APOIO À INTEGRAÇÃO PROFISSIONAL DE PESSOAS COM DEFICIÊNCIA
19 março | 14h00-14h45
Dinamização: Centro de Recursos do Centro de Emprego de Cascais - IEFP / CERCICA

Inscrições: www.cascais.pt/workshops

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES



BARBARA TAVARES
Positive Psychology Coach



be better
YOUR HR PARTNER



BOOMING
GESTÃO DE CARREIRA



CATARINA FARINHA

CERCICA
Inovar para Incluir!

DNA. CASCAIS

Empreendedorismo e Comércio

ÉRICA LIBERATO
Especialista em sustentabilidade



FILIPA FARIA

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL



LEAD-RESULTS
Generate New Business

NATHALIA GAIARIM



CENTROS QUALIFICA

REDE DE ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE

