

## COMO POTENCIAR O MEU PERFIL 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**



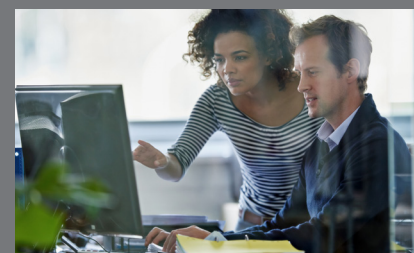
## TUTORIA INFORMÁTICA

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

Terças | 17h00-18h00

● 14, 21 e 28 setembro

● 12, 19 e 26 outubro

● 2, 9, 16, 23 e 30 novembro

● 15 dezembro

LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA  
17h00-18h00

● 29 outubro ● 19 novembro

Para participantes com conhecimentos prévios das línguas

**AS FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE SÃO RECURSOS EDUCATIVOS ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS**  
EM: [WWW.EMPLAY.EU/PT](http://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](http://WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY)