

## WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

SESSÕES BREVES  
DINAMIZADAS  
POR PARCEIROS  
DA CIDADE DAS PROFISSÕES  
DE CASCAIS ● ONLINE  
Inscreva-se em [www.cascais.pt/workshops](http://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, realocação, 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