

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos profissionais

ABR • MAI • JUN • JUL • 2022

# 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

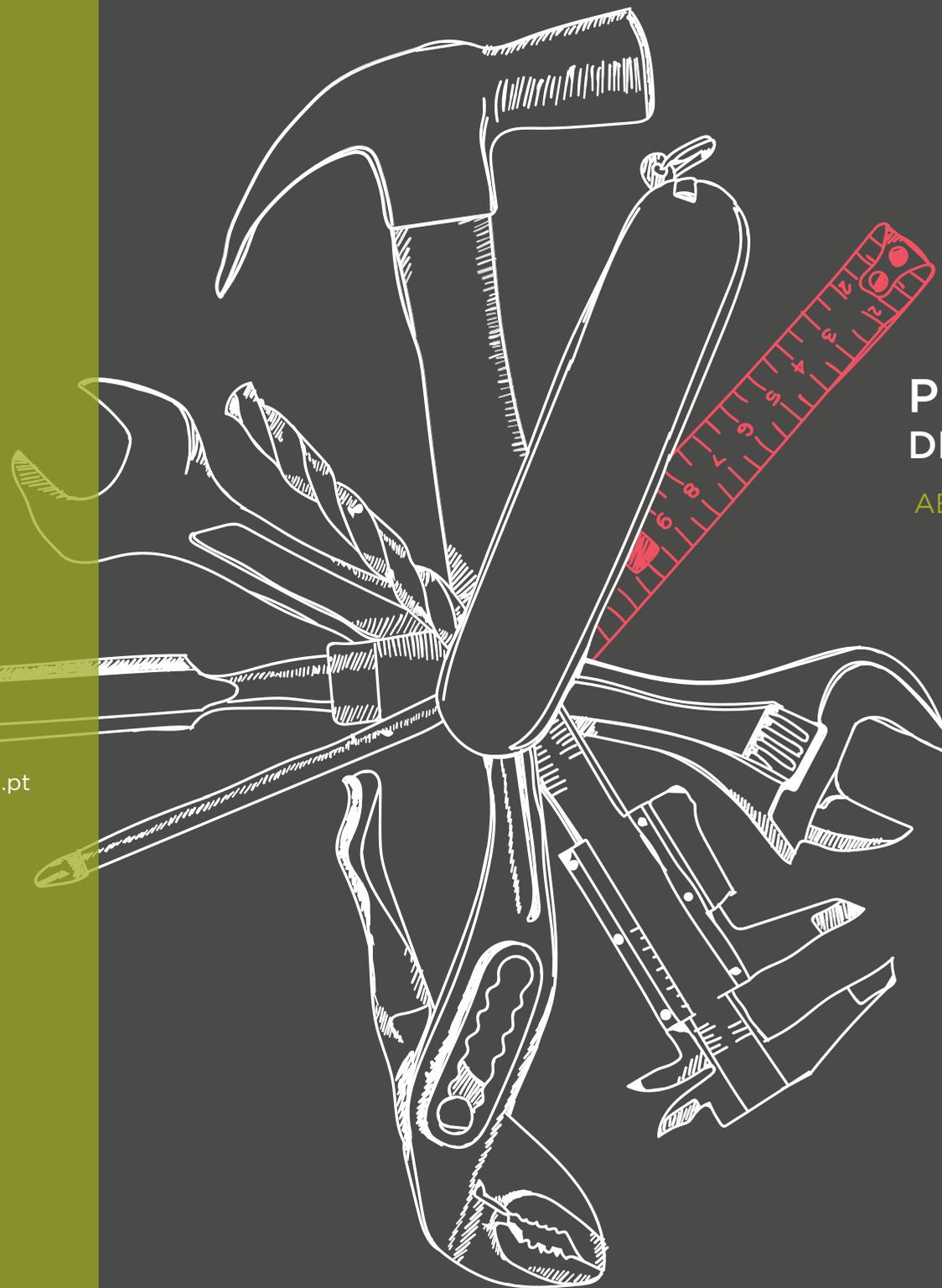
## HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00

## PROGRAMA DE ATIVIDADES

ABRIL A JULHO 2022



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  
2ª | 3ª | 4ª | 6ª  
9h00-13h00 | 14h00-17h00

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

ESPAÇO DE TRABALHO E COMPUTADORES  
2ª | 3ª | 4ª | 6ª  
9h00-13h00 | 14h00-17h00

Espaço de trabalho / leitura e acesso a computadores para consulta de informação ou atividades profissionais. Se tem dúvidas na utilização do computador ou na edição de um CV em word, pode recorrer à **Tutoria Informática** (quartas | quinzenal)

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

Propostas diversas para começar a semana com energia positiva na Cidade das Profissões

RECRUTAMENTO

Regularmente, empresas estarão na Cidade das Profissões a apresentar as suas ofertas de emprego e a realizar entrevistas (ofertas de emprego a divulgar).

Co-organização: Centro de Emprego de Cascais - IEPF

CAFÉ DAS LÍNGUAS  
Inglês | Francês | Português

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

ATENDIMENTO A REFUGIADOS E MIGRANTES  
НА ПРОЦУРА ДЕ ЕМПРЕГО  
ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА МІГРАНТАМ, ЯКІ ШУКАЮТЬ РОБОТУ  
Todas as terças | цювівторка | 10h00-17h00

APOIO NA ELABORAÇÃO DE CV PARA UCRANIANOS  
ПІДТРИМКА ДЛЯ УКРАЇНЦІВ У ПІДГОТОВЦІ РЕЗЮМЕ  
[www.cascais.pt/resume](http://www.cascais.pt/resume)

\*Cidade das Profissões 'em prefiguração'



**Todas as atividades são gratuitas** mas sujeitas a **inscrição prévia**.

Visite [www.cascais.pt/atividades](http://www.cascais.pt/atividades) para ver os conteúdos das atividades (mensal)

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

6 e 27 abril  
entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

19 abril  
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  
EMPLOYABILITY FOR MIGRANTS

ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА  
МІГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ  
РОБОТУ

terças | 10h00-17h00

Atendimento presencial  
sem marcação

*Face-to-face, no appointment  
needed*

Parceiro: GIP Imigrante

### Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE MOVIMENTO  
CONSCIENTE:

A sabedoria do Corpo  
4, 11 e 18 abril (segundas)  
9h30-10h20

Presencial e online

### Café das Línguas

CONVERSAS EM PORTUGUÊS  
PORTUGUESE CONVERSATION  
CLUB

5, 19 e 26 abril (terças)  
9h30-11h00

Presencial

CONVERSAS EM INGLÊS

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

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM FRANCÊS

8 e 22 abril (sextas) | 9h30-10h30

Por vídeo-conferência

Parceiro: Élise Plissonneau

TUTORIA INFORMÁTICA

6 e 20 abril (quartas)  
entre as 9h30 e 12h30

Presencial

### Workshop online

CRIAR CAMPANHAS  
DE CROWDFUNDING  
DE SUCESSO

4 abril | 14h30-16h30  
Parceiro: PPL Crowdfunding

### Oficina online

PROMOVER-SE  
PROFISSIONALMENTE  
ATRAVÉS DO VIDEO (9H)  
5, 6 e 8 abril | 14h30-17h30

### Workshop online

ESTRATÉGIAS DE  
APRESENTAÇÃO:  
MOSTRAR IDEIAS,  
PROJETOS E COMPETÊNCIAS

7 abril | 14h30-16h30  
Parceiro: SAB Comunicar

### Evento presencial

VAMOS JOGAR EMPLAY  
- O JOGO DA  
EMPREGABILIDADE  
18 abril | 14h30-16h30

### Workshop presencial

OBRIGAÇÕES NA ROTULAGEM  
DOS PRODUTOS ALIMENTARES  
QUE PRODUZ

19 abril | 9h30-12h30  
Parceiro: Cascais Food Lab & SARA -  
HACCP Digital

### Oficina formativa online

EMPREGABILIDADE  
E NETWORKING (12H)  
19, 21, 26 e 28 abril | 14h30-17h30

### Sessão de informação online

UNIVERSIDADE ABERTA:  
ESTUDAR ONDE ESTIVER,  
AO SEU RITMO

19 abril | 18h00-19h00  
Parceiro: Universidade Aberta

### Workshop online

FAZER VOLUNTARIADO:  
COMO E PORQUÊ?

21 abril | 10h00-12h00  
Parceiro: Divisão de Voluntariado  
Câmara Municipal de Cascais

### Sessão de informação online

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

26 abril | 21h00-22h00  
Parceiro: Centro Qualifica do Centro  
de Formação e Reabilitação Profissional  
de Alcoitão - IEFEP

### Workshop presencial

REGIME DO MAIOR  
ACOMPANHADO: O PAPEL  
DOS FAMILIARES DAS PESSOAS  
COM CAPACIDADE DIMINUÍDA

27 abril | 18h00-19h30  
Parceiro: Projeto InclusivaMente  
Fundação Vasco Vieira de Almeida  
& EAPN Portugal

### Workshop online

COMO OTIMIZAR  
O TEMPO EM REGIME  
DE TRABALHO REMOTO?

29 abril | 10h00-12h00  
Parceiro: Remote Portugal

## MAIO

### Atendimento especializado

**CONSULTORIA DE CV**  
11 e 25 maio  
entre as 10h00 e 12h00  
Individual por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

**APOIO AO EMPREENDEDOR/A**  
24 maio  
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*  
Mediante marcação  
*By appointment*  
Individual por vídeo-chamada  
ou telefone *Various languages*  
Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

### Atendimento especializado

**EMPREGABILIDADE MIGRANTE**  
*EMPLOYABILITY FOR MIGRANTS*  
*ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА*  
*МИГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ*  
*РОБОТУ*  
terças | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
sem marcação  
*Face-to-face, no appointment*  
*needed*  
Parceiro: GIP Imigrante

### Ateliers do Bem-Estar

**INSPIRAÇÃO: POSSIBILIDADES**  
2 maio | 9h30 | Em vídeo

### MINDFULNESS:

Lançar a âncora e cultivar  
a compaixão  
9, 16 e 23 maio (segundas)  
9h30-10h20  
Presencial e online

**INSPIRAÇÃO: ESPERANÇA**  
30 maio | 9h30 | Em vídeo

### Café das Línguas

**CONVERSAS EM PORTUGUÊS**  
*PORTUGUESE CONVERSATION*  
*CLUB*  
3, 10, 17, 24 e 31 maio (terças)  
9h30-11h00  
Presencial

**CONVERSAS EM INGLÊS**  
4, 11, 18 e 25 maio (quartas)  
17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

**CONVERSAS EM FRANCÊS**  
6 e 20 maio | 9h30-10h30  
Por vídeo-conferência  
Parceiro: Élise Plissonneau

**TUTORIA INFORMÁTICA**  
4 e 18 maio (quartas)  
entre as 9h30 e 12h30  
Presencial

### Oficina formativa online

**COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA**  
(12H)  
3, 5, 10 e 12 maio | 14h30-17h30

### Workshop online

**PRÓXIMA PARAGEM: A SUA  
JORNADA PROFISSIONAL**  
6 maio | 11h00-12h30  
Parceiro: Gabi Oliveira - Gamification  
and Facilitation for Companies

### Workshop presencial

**CONHEÇA O FABLAB -  
EXPERIMENTAR CORTE A LASER**  
7 maio | 10h00-11h30 | no FabLab  
Cascais - Adroana, Alcabideche  
Parceiro: Fablab Cascais

### Workshop presencial

**FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA:  
FERRAMENTA PARA UM  
PERCURSO PROFISSIONAL  
COM DIREÇÃO**  
9 maio | 14h30-16h30

### Workshop presencial

**DOIS PRATOS E UMA MESA -  
WORKSHOP DE DJ HIP HOP**  
11 maio | 17h30-19h00  
Parceiro: DJ Maskarilha

### Sessão de informação online

**MELHORAR QUALIFICAÇÕES  
EM CASCAIS: FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL GRATUITA**  
13 maio | 10h00-11h30  
Parceiro: Centro de Formação e  
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

### Workshop presencial

**MARCAS HUMANAS E IMPACTO  
SOCIAL: COMO COMUNICAR  
IGUALDADE, INCLUSÃO  
E SUSTENTABILIDADE**

17 maio | 14h30-16h30  
Parceiro: Kiesing - Human Brands

### Sessão de informação online

**CONHECER O PROGRAMA  
CASCAIS SURF PARA A  
EMPREGABILIDADE (14ª ED.)**  
18 maio | 11h00-12h00 | live no  
facebook Cidade das Profissões de Cascais  
Parceiro: Associação Surf Social Wave

### Sessão de informação online

**MOSTRE O QUE SABE  
FAZER! A SUA EXPERIÊNCIA  
PROFISSIONAL CONTA**  
23 maio | 10h00-12h00  
Parceiro: Citeforma - Centro de Formação

### Oficina formativa online para técnicos

**FERRAMENTAS EMPLAY PARA  
EMPREGABILIDADE (5H)**  
25 e 26 maio | 14h00-16h30

### Workshop online

**INTERNACIONALIZAÇÃO  
DE NEGÓCIOS DE MODA**  
26 maio | 18h30-20h00  
Parceiro: Elsa Dionísio - Fashion Business  
Management

### Sessão de informação online

**ÁREAS PROFISSIONAIS  
QUE + RECRUTAM**  
27 maio | 11h00-12h00  
Entidade conv.: EGOR - Recursos Humanos

### Workshop presencial

**MINDFULNESS NAS EMPRESAS**  
30 maio | 14h30-16h30  
Parceiro: Lifestyle and Wellness by Claudia C. Moniz

### Oficina formativa online

**COMO POTENCIAR O MEU PERFIL  
LINKEDIN (4H30)**  
31 maio, 2 e 7 junho | 21h00-22h30

## JUNHO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

8 e 22 junho  
entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

21 junho  
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

Mediante marcação  
By appointment

Individual por vídeo-chamada  
ou telefone *Various languages*

Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

### Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE  
EMPLOYABILITY FOR MIGRANTS

ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА  
МИГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ  
РОБОТУ

terças | 10h00-17h00

Atendimento presencial  
sem marcação

Face-to-face, no appointment  
needed

Parceiro: GIP Imigrante

### Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE YOGA:

Mente e corpo em equilíbrio  
6, 20 e 27 junho (segundas)

9h30-10h20

Presencial

SESSÃO DE CHIKUNG  
TERAPÊUTICO

21 junho | 10h30-11h30

Quinta da Alagoa - Carcavelos

Parceiro: Academia de Saúde de Cascais

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

1, 8 e 22 junho (quartas)

17h00-18h30

Presencial

CONVERSAS EM PORTUGUÊS  
PORTUGUESE CONVERSATION  
CLUB

7, 21 e 28 junho (terças)

9h30-11h00

Presencial

CONVERSAS EM FRANCÊS

2 e 24 junho | 9h30-10h30

Por vídeo-conferência

Parceiro: Élise Plissonneau

ENCONTRO DE LÍNGUAS  
& CULTURAS

Para participantes das  
atividades cafés das línguas  
29 junho | 17h00

Presencial

TUTORIA INFORMÁTICA

1 e 22 junho (quartas)

entre as 9h30 e 12h30

Presencial

(A)CASOS - PERCURSOS  
PROFISSIONAIS INSPIRADORES  
(20ª EDIÇÃO)

Especial ciclo de histórias de  
Inclusão e Diversidade em vídeo  
Ao longo do mês no facebook  
Cidade das Profissões de Cascais

### Workshop presencial e online

IDENTIFICAR E COMUNICAR  
AS SUAS PROPOSTAS DE  
VALOR: UMA COMPETÊNCIA  
PROFISSIONAL CRÍTICA

1 junho | 17h00-19h00

Parceiro: Lead-Results

### Workshop presencial para técnicos e líderes de equipas

PRIMEIROS SOCORROS  
EM SAÚDE MENTAL

3 junho | 10h00-12h00

Parceiro: Quid Si - Marta Ferraz

### Workshop presencial

CONHEÇA O FABLAB -  
EXPERIMENTAR ESTAMPAGEM

4 junho | 10h00-11h30 | no FabLab

Cascais - Adroana, Alcabideche

Parceiro: Fablab Cascais

### Sessão de informação online

MERCADO DE TRABALHO  
E OFERTA FORMATIVA:

SAIBA COMO MELHORAR  
O SEU PERFIL PROFISSIONAL

6 junho | 10h00-12h00

Parceiro: Citeforma - Centro de Formação

### Oficina formativa presencial

GESTÃO DE PROJETOS (15H)

20, 21, 22 e 23 de junho

14h30-17h30

(22 junho também 10h00-13h00)

### Workshop online

PREPARAR-SE PARA  
A REFORMA: DESAFIOS  
E OPORTUNIDADES

20 junho | 18h00-20h00

Parceiro: Projeto R - Susana Schmitz

### Workshop online

FAZER VOLUNTARIADO?  
COMO E PORQUÊ?

23 junho | 14h30-16h00

Parceiro: Divisão de Voluntariado  
Câmara Municipal de Cascais

### Tertúlia presencial

CICLO DE HISTÓRIAS DE  
INCLUSÃO E DIVERSIDADE

Conversas a partir dos  
testemunhos do (A)CASOS

- 20ª Edição

24 junho | 18h00-19h30

Co-organização: Comissão para a Pessoa  
com Deficiência do Concelho de Cascais

### Workshop presencial

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO

27 junho | 17h00-19h00

Parceiro: Art Healing - Vilma Vieira

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

CONHEÇA O CENTRO DE  
FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO  
PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

28 junho | 10h00-12h00

# JULHO

## Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO: VERÃO  
4 julho | 9h30

INSPIRAÇÃO: FELICIDADE  
11 julho | 9h30  
Em vídeo

## Oficina formativa online

IMAGEM PESSOAL  
E PROFISSIONAL (6H)  
4, 6 e 8 julho | 19h00-21h00

## Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
6 e 20 julho  
entre as 10h00 e 12h00  
Individual por vídeo-chamada

## Sessão de informação online

REDE EURES: COMO  
TRABALHAR NOUTRO  
PAÍS EUROPEU  
7 julho | 10h00-11h00

## Oficina formativa presencial para jovens

INTRODUÇÃO AO MERCADO  
DE TRABALHO (10H)  
12, 13, 14 e 15 julho | 14h30-17h00

## Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
19 julho  
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 telefone

## Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE  
SUPPORT TO MIGRANTS  
Mediante marcação  
By appointment

Individual por vídeo-chamada  
ou telefone *Various languages*  
Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

## Atendimento especializado

EMPREGABILIDADE MIGRANTE  
EMPLOYABILITY FOR MIGRANTS  
ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА  
МІГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ  
РОБОТУ  
terças | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
sem marcação  
*Face-to-face, no appointment  
needed*  
Parceiro: GIP Imigrante

# PARCEIROS

## DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES





# FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES (90H) REGIME B-LEARNING



O curso “Formação Pedagógica Inicial de Formadores” é certificado pelo IEFP e permite a obtenção do Certificado de Competências Pedagógicas – CCP (Antigo CAP), através do qual o formando fica qualificado a exercer a atividade de formador na sua área de formação. Além de melhorar as suas capacidades de comunicação, fica apto a planear, desenvolver e executar ações de formação, assim como a utilizar e potenciar plataformas de formação à distância (online).



## INSCRIÇÕES ABERTAS

Horário: Pós-laboral  
Habilitações mínimas: 9º ano de escolaridade  
Data: a definir e dependente do nº de inscrições

ASSOCIADOS 220,00 €  
NÃO ASSOCIADOS 270,00 €  
DESEMPREGADOS\* 220,00 €

\*Inscritos no IEFP

Entidade Formadora:



INFORMAÇÕES:  
Tel.: 214 823 450  
E-mail: info@aeccascais.org  
Site: www.aeccascais.org



## PROGRAMA EMPREGADOR INCLUSIVO 2022

5<sup>ª</sup>s 14h30 - 16h00 | online



### maio

**12** Conciliação entre a vida pessoal, familiar e profissional.

Ana Margarida Vieira, e  
Rosário Fidalgo,  
CITE

**14** Humanização da experiência de trabalho - realidade ou utopia?

Tiago Santos,  
Workwell

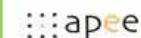
### outubro

**20** Medidas de Apoio à Contratação de pessoas com deficiência e incapacidade.

Miguel Lopes, IEFP

PARTICIPAÇÃO GRATUITA  
MAS SUJEITA A  
INSCRIÇÃO [AQUI](#)

Com a colaboração de:



CLDS4G SDR - [clds4g.sdr@gmail.com](mailto:clds4g.sdr@gmail.com) - 914554208



# SKILLIT

Faz play ao teu futuro

Queres  
desenvolver  
competências para  
o teu futuro?

[www.skillit.pt](http://www.skillit.pt)

Descobre as  
SKILLS que vão  
dar volume à tua  
vida!



Implementado por:



Outros parceiros:



Investidor social:



Co-Financiado por:

