



- Edifício Cascais Center
 R. Manuel Joaquim de Avelar 118
 2750-281 Cascais
- **Q** 214 825 154
- @ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt
- f Cidade das Profissões Cascais

HORÁRIO

2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00



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 servicos ao público.

A Cidade das Profissões de Cascais* faz parte da Rede Internacional das Cidades das Profissões / Reseau 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 2º | 3º | 4º | 6º 9h00-17h00

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

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

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

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.

ESPAÇO INFORMAÇÃO 2º | 3 º | 4º | 6º 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.

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.

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 - IEFP

^{*}Cidade das Profissões 'em prefiguração'



JANEIRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV 5 e 19 janeiro entre as 10h00 e 12h00 Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A 25 janeiro 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 terças | 10h00-17h00 Atendimento presencial

sem marcação Parceiro: GIP Imigrante

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE MINDFULNESS: Lançar a âncora e ganhar foco 10, 17 e 24 janeiro (segundas) 9h30-10h20 Presencial INSPIRAÇÃO INVERNO

Café das Línguas

Care das Elliguas

CONVERSAS EM INGLÊS 12, 19 e 26 janeiro (quartas) 17h00-18h00

31 ianeiro | 9h30 Em vídeo

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM FRANCÊS

28 janeiro | 11h30-12h30

Por vídeo-conferência Parceiro: Élise Plissonneau

TUTORIA INFORMÁTICA

19 e 26 janeiro (quartas) 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

(12ª edição de 24 janeiro a 25 fevereiro)

10 janeiro | 19h00-20h00 Parceiro: Associação Surf Social Wave

Oficina formativa online

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25H)

11, 13, 18, 20, 25 e 27 janeiro 18h30-21h30

1 e 3 fevereiro | 18h30-22h00 Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER

Workshop online

FAÇA 2022 VALER A PENA: WORKSHOP DE PLANEAMENTO 12 janeiro | 19h00-21h00

Parceiro: Cláudia Pinho e Renata Rila

Sessão de informação online

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

17 janeiro | 21h00-22h00 Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP Oficina formativa online

GESTÃO DO TEMPO PESSOAL E PROFISSIONAL (6H) 19 e 21 janeiro | 14h3O-17h3O

Workshop online

FAZER VOLUNTARIADO? COMO E PORQUÊ?

21 janeiro | 10h00-11h30 Parceiro: Divisão de Voluntariado Câmara Municipal de Cascais

Workshop online

DEIXE DE VENDER PRODUTOS OU SERVIÇOS, VENDA RESULTADOS

24 janeiro | 16h00-18h00

Parceiro: Lead Results

Sessão presencial

QUEM RECRUTA QUEM

26 janeiro | 9h30-12h30 Co-organização: Centro de Emprego de Cascais - IEFP Empresa e ofertas a divulgar

Workshop online

O PODER DA MARCA PESSOAL

27 janeiro | 17h00-18h30 Parceiro: Carla Costa - Especialista em Branding & Marca Pessoal

Coaching em grupo presencial

REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO

28 janeiro | 10h00-11h30 Parceiro: Reinvent Yourself

FEVEREIRO

Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV 2 e 16 fevereiro entre as 10h00 e 12h00 Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A 22 fevereiro entre as 14h30 e 16h30 Individual por vídeo-chamada ou telefone

Atendimento especializado

Parceiro: DNA Cascais

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 terças | 10h00-17h00 Atendimento presencial sem marcação Parceiro: GIP Imigrante

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE AUTO-CUIDADO: Ouvir o corpo 7, 14 e 21 fevereiro (segundas) 9h30-10h20 Presencial

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS 2, 9, 16 e 23 fevereiro (quartas) 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM PORTUGUÊS PORTUGUESE CONVERSATION CLUB

8, 15 e 22 fevereiro (terças) 9h30-11h00

Presencial

CONVERSAS EM FRANCÊS

11 e 25 fevereiro | 11h30-12h30 Por vídeo-conferência Parceiro: Élise Plissonneau

TUTORIA INFORMÁTICA

2, 9, 16 e 23 fevereiro (quartas) entre as 14h30 e 16h30 Presencial

Workshop presencial

OS CONFLITOS NAS RELAÇÕES HUMANAS

1 fevereiro | 10h00-11h30

Parceiro: SCTM - Training & Mentoring

Workshop online

COMO PREPARAR CANDIDATURAS A EMPREGO

4 fevereiro | 10h00-12h00 Parceiro: Mercado RH

Clube presencial

TEATRO - UM PALCO PARA SER 7, 14, 21 e 28 fevereiro 14h3O-16h3O

Oficina formativa online

EMPREENDEDORISMO: OS PRIMEIROS PASSOS (9H)

8, 10 e 15 fevereiro | 14h30-17h30

Sessão de informação online

ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

9 fevereiro | 11h00-12h00

Evento online

VAMOS JOGAR EMPLAY - O JOGO DA EMPREGABILIDADE

11 fevereiro | 14h30-16h30 Projeto www.emplay.eu

Workshop online

DESENVOLVIMENTO PESSOAL COM POY (POINTS OF YOU®)

16 fevereiro | 18h30-20h00 Parceiro: Marta Ferraz - Quid Si

Workshop online

FAZER VOLUNTARIADO? COMO E PORQUÊ?

17 fevereiro | 14h30-16h00 Parceiro: Divisão de Voluntariado Câmara Municipal de Cascais

Coaching em grupo presencial

REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO

18 fevereiro | 10h00-11h30 Parceiro: Reinvent Yourself

Oficina formativa online

A ARTE DA ARGUMENTAÇÃO (12H)

18 e 25 fevereiro, 4 e 11 março 14h30-17h30

Workshop online

EMPREENDEDORISMO SOCIAL: PROJETOS COM IMPACTO

22 fevereiro | 14h30-16h30 Parceiro: Agência de Empreendedores Sociais

Sessão presencial QUEM RECRUTA QUEM

23 fevereiro | 9h30-12h30

Co-organização: Centro de Emprego de Cascais - IEFP Empresa e ofertas a divulgar

Workshop presencial

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA... O CAMINHO PARA CONTAR UMA HISTÓRIA AUTÊNTICA

25 fevereiro | 10h00-12h00 Parceiro: Barbara Tavares Psicologia Positiva / Coach

MARÇO

Atendimento especializadoCONSULTORIA DE CV

2 e 16 março entre as 10h00 e 12h00

Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

22 março

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

terças | 10h00-17h00

Atendimento presencial sem marcação

Parceiro: GIP Imigrante

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE YOGA: Na linha do coração

7, 14 e 21 março (segundas) 9h30-10h20

Presencial

INSPIRAÇÃO PRIMAVERA

28 março | 9h30 Em vídeo

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

9, 16, 23 e 30 março (quartas) 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM PORTUGUÊS PORTUGUESE CONVERSATION CLUB

8, 15, 22 e 29 março (terças) 9h30-11h00

Presencial

CONVERSAS EM FRANCÊS

18 marco | 11h30-12h30

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

9, 16, 23 e 30 março (quartas) entre as 14h30 e 16h30

Presencial

Oficina formativa online

COMO PROMOVER O SEU NEGÓCIO ONLINE (6H)

8, 10, 15 e 17 março | 21h00-22h30

Workshop presencial

TÉCNICAS PARA VENDER COM CONFIANCA

9 março | 17h00-19h00 Parceiro: Art Healing by Vilma Vieira

Workshop online

FAZER VOLUNTARIADO? COMO E PORQUÊ?

17 março | 14h30-16h00 Parceiro: Divisão de Voluntariado Câmara Municipal de Cascais

Coaching em grupo presencial

REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO

18 março | 10h00-11h30

Workshop presencial

COMO FAZER UM ORÇAMENTO INICIAL PARA UM PROJETO

21 março | 18h00-20h00 Parceiro: Associação Surf Social Wave

Sessão presencial

QUEM RECRUTA QUEM

23 março | 9h30-12h30

Co-organização: Centro de Emprego de Cascais - IEFP Empresa e ofertas a divulgar Workshop presencial

À DESCOBERTA DO LEGO® SERIOUS PLAY®: MELHORAR A COMUNICAÇÃO F RESOLVER PROBLEMAS

25 março | 14h30-16h30 Parceiro: Marta Ferraz | Quid Si

Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

30 março | 10h00-11h30 Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Oficina formativa online para técnicos

FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5H) 30 e 31 marco | 14h00-16h30

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

5 e 19 janeiro | 2 e 16 fevereiro | 2 e 16 março

entre as 10h00 e 12h00

das Profissões de Cascais

25 janeiro | 22 fevereiro | 22 março

entre as 14h30 e 16h30

Dinamização: DNA Cascais

Mediante marcação

Atendimento personalizado para o apoio ao desenvolvimento de projetos geradores de rendimento, na lógica do autoemprego. Destina-se a munícipes com projetos em fase de desenvolvimento da ideia, que procuram acompanhamento para estruturar o seu projeto. das Profissões de Cascais

Todas as tercas

entre as 10h00-17h00

Semanalmente o Gabinete de Inserção Profissional (GIP) Imigrante fará atendimento para apoiar a comunidade migrante na sua procura de emprego e inserção profissional. Dinamização: GIP Imigrante

Mediante marcação

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 servicos como embaixadas e consulados: e, tradução e interpretação linguístico-cultural.

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.

Português, English, Español, Français, Crioulo, Moldovenesc, Русский, Укранійська, български

Dinamização: Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais

EVENTOS

11 fevereiro | 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.

1º semana de marco

Conheca 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!

CLUBES

PRESENCIAL ESPACOS DE EXLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

7. 14. 21 e 28 fevereiro Segundas | 14h30-16h30 Neste clube vamos dar os primeiros passos numa arte que pode ser também uma ferramenta lúdica para olharmos para nós e para as nossas histórias de forma transformadora. Um palco para brincar a sermos.

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

- 19 e 26 janeiro
- 2, 9, 16 e 23 fevereiro
- 9, 16, 23 e 30 março



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

Sessão de informação online

10 janeiro | 19h00-20h00

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: 12ª edição de 24 janeiro a 25 fevereiro Dinamização: Associação Surf Social

Workshop online

12 janeiro | 19h00-21h00 Através da Roda da Vida. trabalharemos da situação atual para a situação ideal em que os seus planos e metas saiam do papel, neste ano que se inicia, e que a sua vida seja plena, feliz e produtiva.

Dinamização: Cláudia Pinho e Renata Rila

Sessão de informação online

17 janeiro | 21h00-22h00 Tem muita experiência profissional mas não um diploma formal? Quer usar a sua experiência para terminar o ensino secundário? Nesta sessão informativa, figue a conhecer o Programa Qualifica para melhorar as suas habilitações. Dinamização: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Coaching em grupo presencial

28 janeiro, 18 fevereiro, 18 marco | 10h00-11h30 Precisa de aumentar a sua autoconfianca 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

21 ianeiro | 10h00-11h30 17 fevereiro | 14h30-16h00 17 março | 14h30-16h00 Sabia que através do voluntariado pode exercer uma cidadania ativa e solidária, desenvolver as suas competências pessoais e sociais e aumentar o seu capital de vida? Neste workshop serão apresentados vários projetos de voluntariado em Cascais e como aceder. Dinamização: Divisão de Voluntariado Câmara Municipal de Cascais

Workshop online

24 janeiro | 16h00-18h00 Neste webinar vamos olhar para a forma como os melhores performers do mundo na Venda Profissional B2B posicionam os seus produtos e serviços, incrivelmente, sem quase falar sobre eles. Então do que falam? A atividade de prospeção de novos clientes exige tanto uma abordagem inbound, marketing, como outbound, venda<u>s. É nas</u> vendas que proativamente deve interromper o dia do seu clienteideal. O que diz e como são fatores críticos para atrair o cliente. Os conselhos práticos que vamos ver e testar vão ajudar a aliviar o stress que pode estar a sentir quando contacta os seus clientes. e encorajá-los a querer falar consigo. Dinamização: Lead Results

Workshop online

27 janeiro | 17h00-18h30 Existem 7.8 biliões de pessoas no mundo e todas têm uma Marca Pessoal que é única e dinâmica. Neste workshop de desenvolvimento pessoal os participantes vão compreender como podem potenciar e criar uma Marca Pessoal autêntica no plano pessoal e profissional. Dinamização: Carla Costa - Especialista em Branding & Marca Pessoal

Workshop presencial

1 fevereiro | 10h00-11h30 O conflito faz parte da condição humana. Não há nenhuma relação que esteja livre do potencial de conflito. Mas será que existe uma forma de prevenir conflitos ou de minimizar os seus impactos? É isso que vamos descobrir neste workshop!

Dinamização: SCTM - Training & Mentoring

Workshop online

4 fevereiro | 10h00-12h00 Neste workshop receberá dicas e conselhos de um recrutador sobre como preparar boas candidaturas a emprego, nomeadamente como construir CVs relevantes, como contactar os empregadores e como criar boa impressão para maximizar a probabilidade de seguir para entrevista.

Dinamização: Mercado RH

Sessão de informação online ÁREAS PROFISSIONAIS

9 fevereiro | 11h00-12h00
Sessão informativa com
entidade recrutadora 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 online

DESENVOLVIMENTO PESSOAL COM POY

16 fevereiro | 18h30-20h00 Neste workshop de auto descoberta os participantes são convidados a explorar assuntos e processos que são importantes na sua vida pessoal e/ou profissional sob outros pontos de vista, com o objetivo de alterar padrões de comportamento identificados por si. Recorrendo à metodologia inovadora das ferramentas Points of You®, que estimulam o lado direito do cérebro em complementaridade ao habitual raciocínio lógico, os participantes irão abrir-se a novas possibilidades de mudança, expansão e crescimento.

Dinamização: Marta Ferraz - Quid Si

Workshop online

EMPREENDEDORISMO SOCIAL PROJETOS COM IMPACTO

22 fevereiro | 14h30-16h30
Saiba como funciona o processo
de empreender para resolver
problemas sociais e tornar o
mundo melhor. A Agência de
Empreendedores Sociais vai
explicar tudo sobre negócios
sustentáveis com impacto positivo.
Dinamização: Agência de
Empreendedores Sociais

Workshop presencial

COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA.. O CAMINHO PARA CONTAR UMA HISTÓRIA AUTÊNTICA

25 fevereiro | 10h00-12h00 A Comunicação Não Violenta (CNV), também conhecida por Comunicação Autêntica, é uma "linguagem" que nos possibilita ter consciência das necessidades e valores pessoais e do outro, permitindo que haja clareza, compreensão, respeito e sintonia no ato de comunicar. A qualidade desta interação tem a capacidade de transformar situações de tensão e conflito. através do diálogo e da empatia. Este workshop está estruturado de forma interativa com partes teóricas e exercícios práticos que o vão ajudar a estabelecer conexões genuínas com guem convive e a resolver conflitos pessoais e profissionais.

Dinamização: Barbara Tavares - Psicologia Positiva / Coach

Workshop presencial TÉCNICAS PARA VENDER

9 março | 17h00-19h00 Workshop prático para aprender ou reciclar técnicas que o ajudarão a vender, porque o verdadeiro sucesso de uma venda está na confiança e na forma como o vendedor/a pensa.

Dinamização: Art Healing by Vilma Vieira

Workshop presencial

COMO FAZER UM ORÇAMENTO INICIAL PARA UM PROJETO

21 março | 18h00-20h00 Dinamização: Associação Surf Social Wave

Workshop presencial

À DESCOBERTA DO LEGO* SERIOUS PLAY*: MELHORAR A COMUNICAÇÃO E RESOLVER PROBLEMAS

25 marcol 14h30-16h30 Pensa que os Legos são só para as crianças? Neste workshop irá descobrir como este brinquedo pode ser utilizado para trabalhar o pensamento criativo, a comunicação e a capacidade de escuta. Num ambiente descontraído que potencia a geração livre de ideias, os participantes são incentivados a participar ativamente na descoberta desta ferramenta com o intuito de melhorar a comunicação e a resolução de problemas.

Dinamização: Marta Ferraz - Quid Si

Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕE EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

30 março | 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



OFICINAS FORMATIVAS

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

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25H)

11, 13, 18, 20, 25 e 27 janeiro |
18h30-21h30
1 e 3 fevereiro | 18h30-22h00
Nesta formação terá a oportunidade de conhecer a comunicação assertiva e adquirir conhecimentos e ferramentas que potenciam a procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da empregabilidade.

Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinae em parceria com Be Better

GESTÃO DO TEMPO PESSOAL E PROFISSIONAL (6H)

19 e 21 janeiro | 14h30-17h30 Oficina destinada a todos que querem otimizarem a utilização do tempo na sua vida pessoal e profissional através do estabelecimento de prioridades com recursos a técnicas específicas.

EMPREENDEDORISMO: OS PRIMEIROS PASSOS (9H)

8, 10 e 15 fevereiro | 14h30-17h30 Nessa oficina pode conhecer quais as principais competências empreendedoras a desenvolver para colocar em ação o seu negócio, assim como definir os primeiros passos a dar para tornar real uma ideia de negócio.

A ARTE DA ARGUMENTAÇÃO (12H)

18 e 25 fevereiro | 4 e 11 março 14h30-17h30

No nosso dia a dia estamos constantemente a tomar posições sobre variadíssimos assuntos, seja no seio familiar, ciclo de amigos ou mercado de trabalho. O conhecimento de como argumentar e contra-argumentar torna possível justificar e defender os seus pontos de vista mais eficazmente, mas é a prática aliada a feedback sobre como podemos melhorar, que nos dá a confiança para comunicar de forma mais assertiva.

COMO PROMOVER O SEL NEGÓCIO ONLINE (6H)

8, 10, 15 e 17 março | 21h00-22h30 Nesta oficina pode encontrar estratégias de marketing digital que facilitem o plano de desenvolvimento do seu negócio online.

ATELIERS DO BEM-ESTAR

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

- ► Ciclos de 3 sessões presenciais
- 10, 17 e 24 janeiro | 9h30-10h20 CICLO DE MINDFULNESS: Lancar a âncora e ganhar foco
- 7, 14 e 21 fevereiro | 9h30-10h20CICLO DE AUTO-CUIDADO:Ouvir o corpo
- 7, 14 e 21 março | 9h30-10h20
 CICLO DE YOGA: Trazer a atenção para o seu corpo e mente
- ▶ Vídeo enviado por e-mail
- 31 janeiro Inspiração INVERNO
- 28 março Inspiração PRIMAVERA



CAFÉ DAS LÍNGUAS

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

CONVERSAS EM INGLÊS

Quartas | 17h00-18h00

- 12, 19 e 26 janeiro
- 2, 9, 16 e 23 fevereiro
- 9, 16, 23 e 30 março

por vídeo-conferência

Para participantes com conhecimentos prévios da língua (min. 3 anos de estudo ou equivalente)

CONVERSAS EM FRANCÊS

Sextas | 11h30-12h30

- 28 janeiro
- 11 e 25 fevereiro
- 18 marco

por vídeo-conferência

Para participantes com conhecimentos prévios da língua (min. 3 anos de estudo ou equivalente) Parceiro: Élise Plissonneau

CONVERSAS EM PORTUGUES / PORTUGUESE CONVERSATION CLUB

Terças | 9h30-11h00

- 8. 15 e 22 fevereiro
- **8**, 15, 22 e 29 março

Presencial

Conversation club for foreigners with at least A2 level in Portuguese language. This is not a course but rather informal meetings to practice speaking for employability reasons.

ATIVIDADES PARA EMPRESAS

► RECRUTAMENTO LOCAL

- Sessões para divulgação de ofertas e 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

GESTÃO DO TEMPO PESSOAL

19 e 21 janeiro | 14h30-17h30

A ARTE DA ARGUMENTAÇÃO (12H)

18 e 25 fevereiro | 4 e 11 março 14h30-17h30

COMO PROMOVER O SEI

8, 10, 15 e 17 março | 21h00-22h30

WORKSHOPS

DEIXE DE VENDER PRODUTOS OU SERVIÇOS VENDA RESULTADOS

24 janeiro | 16h00-18h00 online Dinamização: Lead Results

OS CONFLITOS NAS RELAÇÕES HUMANAS

1 fevereiro | 10h00-11h30 presencial Dinamização: SCTM

- Training & Mentoring

TÉCNICAS PARA VENDER

9 março | 17h00-19h00 presencial Dinamização: Art Healing by Vilma Vieira

A DESCOBERTA DO LEGO* SERIOUS PLAY*: MELHORAR A COMUNICAÇÃO E RESOLVER PROBLEMAS

25 março | 14h30-16h30 presencial Dinamização: Marta Ferraz - Quid Si

Inscrições:

www.cascais.pt/cidadedasprofissoes

RECRUTAMENTO

Sessões presenciais QUEM RECRUTA QUEN

26 janeiro | 23 fevereiro | 23 março 9h30-12h30 Cada sessão terá uma empresa diferente e respetivas ofertas de emprego

Regularmente, a Cidade das Profissões de Cascais e o Centro de Emprego de Cascais - IEFP organizam sessões presenciais com empresas que procuram colaboradores na zona. As ofertas são divulgadas nas semanas anteriores em www.cascais.pt/ cidadedasprofissões e no facebook Cidade das Profissões de Cascais.

Os candidatos interessados poderão inscrever-se para conhecer melhor as ofertas e realizar entrevistas de emprego com as empresas.

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS

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

Formação certificada DGERT FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (5h) 30 e 31 marco | 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.

AS FERRAMENTAS EMPLAY
PARA A EMPREGABILIDADE
SÃO RECURSOS EDUCATIVOS
ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS
EM: <u>WWW.EMPLAY.EU/PT</u>

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

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES





CARLA COSTA



ÉLISE PLISSONNEAU















REDE DE ACOLHIMENTO MUNICIPAL AO MIGRANTE EM CASCAIS











CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

VÁ MAIS ALÉM APOSTE NA FORMAÇÃO

VALORIZAÇÃO

QUALIFICAÇÃO

COMPETÊNCIAS

OPORTUNIDADES PROFISSIONAIS

TODA A OFERTA FORMATIVA EM

www.cascais.pt/formacao-em-cascais

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL CENTROS QUALIFICA CASCAIS

Tudo começa nas pessoas



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 escolariedade Data: a definir e dependente do nº de inscrições ASSOCIADOS 220,00 ϵ NÃO ASSOCIADOS 270,00 ϵ DESEMPREGADOS 220,00 ϵ

*Inscritos no IEEP





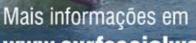
INFORMAÇÕES E/OU INSCRIÇÃO

Tel.: 214 823 450

E-mail: info@aeccascais.org Site: **www.aeccascais.org**









#lifechanging

www.surfsocialwave.org

























