cascais.pt

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos profissionais

SET · OUT · NOV · DEZ · 2022

Réseau International cités des Métiers

CASCAIS

Tudo *começa nas* pessoas

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Edifício Cascais Center
R. Manuel Joaquim de Avelar 118
2750-281 Cascais

214 825 154

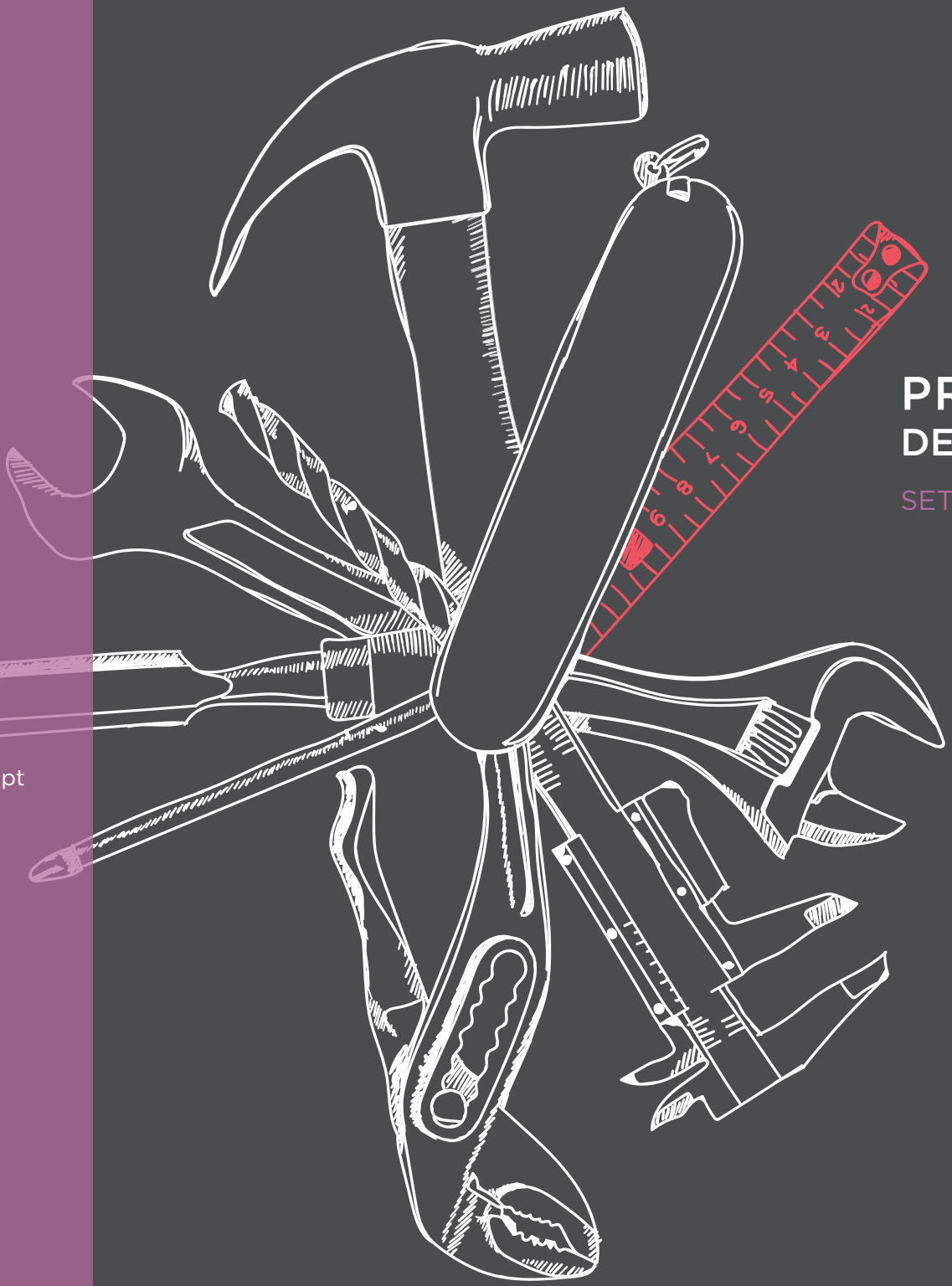
cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

Cidade das Profissões Cascais

HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00



PROGRAMA DE ATIVIDADES

SET A DEZ 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 / Reseau International Cités des Métiers com mais de 30 centros em França, Bélgica, Suíça, Espanha, Itália e Portugal.

Réseau International
cités des Métiers

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

*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

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 | 3 ª | 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 - IEFP

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 NA PROCURA DE EMPREGO
ДОПОМОГА БІЖЕНЦАМ ТА МІГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ РОБОТУ
Todas as terças | щовівторка | **10h00-17h00**

APOIO NA ELABORAÇÃO DE CV PARA UCRANIANOS
ПІДТРИМКА ДЛЯ УКРАЇНЦІВ У ПІДГОТОВЦІ РЕЗЮМЕ
www.cascais.pt/resume

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

Visite **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**

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

SETEMBRO

Atendimento especializado
CONSULTORIA DE CV
7 e 21 setembro
entre as 10h00 e 12h00
Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
20 setembro
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
MINDFULNESS:
Lançar a âncora e cultivar a compaixão
12, 19 e 26 setembro (segundas)
9h30-10h20
Presencial e online

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
21 e 28 setembro (quartas)
17h30-18h30
Presencial

Café das Línguas
CONVERSAS EM PORTUGUÊS | *| PORTUGUESE CONVERSATION CLUB*
20 e 27 setembro (terças)
9h30-10h30
Presencial

Tutoria Informática
7 e 14 setembro
entre as 14h30 e 16h30
Presencial

Oficina formativa online
MELHORAR A PRODUTIVIDADE PESSOAL (16H)
20, 22, 29 setembro e 4,6, 11, 13 e 19 outubro | 20h30-22h30

Workshop online
FORMAÇÃO PROFISSIONAL E COMPETÊNCIAS DE FUTURO: DESAFIOS E TENDÊNCIAS NO MUNDO DO TRABALHO EM 2022
22 setembro | 10h30-11h30
Parceiro: Citeforma

Workshop presencial
CONHEÇA O CHANGE MAKERS - O MAKER SPACE DE S. DOMINGOS DE RANA
24 setembro | 10h00-13h00 no Maker Space – Outeiro de Polima, S.D. Rana
Parceiro: Citeforma

Workshop presencial
CONHEÇA O CHANGE MAKERS - O MAKER SPACE DE S. DOMINGOS DE RANA
24 setembro | 10h00-13h00
no Maker Space – Outeiro de Polima, S.D. Rana
Parceiro: Projeto Change Makers

Evento para entidades empregadoras
HISTÓRIAS DE INCLUSÃO E DIVERSIDADE
28 setembro | 16h00-17h30
Co-organização: Comissão para a Pessoa com Deficiência do Concelho de Cascais

Workshop online
DIREÇÕES NO PROCESSO DE BRANDING
28 setembro | 18h30-20h00
Parceiro: Elsa Dionísio - Fashion Business Management

ATIVIDADES REGULARES

OUTUBRO

Atendimento especializado
CONSULTORIA DE CV
12 e 26 outubro
entre as 10h00 e 12h00
Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
18 outubro
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 МІГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ РОБОТУ
terças | 10h00-17h00
Atendimento presencial sem marcação
Face-to-face, no appointment needed
Parceiro: GIP Imigrante

Atelier do Bem-Estar
CICLO DE YOGA: NA LINHA DO EQUILÍBRIO
3, 10, 17 e 24 outubro
9h30-10h20 | Presencial

Atelier do Bem-Estar
INSPIRAÇÃO: OUTONO
31 outubro | 9h30 | Em vídeo

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
12, 19 e 26 outubro (quartas)
17h30-18h30 | Presencial

Café das Línguas
CONVERSAS EM PORTUGUÊS | *PORTUGUESE CONVERSATION CLUB*
4, 11, 18 e 25 outubro (terças) | 9h30-10h300 | Presencial

Tutoria Informática
11 e 25 outubro | entre as 9h30 e as 12h30
Presencial

Clube (10 sessões presenciais)
VIRAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (9ª ED)
3 Outubro a 5 dezembro | segundas | 10h30-13h00

Workshop presencial
MENTE SAUDÁVEL, TRABALHO COM PROPÓSITO
10 outubro | 14h00-17h00
Câmara Municipal de Cascais - Carolina Crispim
Evento incluído na Semana da Saúde Mental 2022

Oficina formativa presencial para jovens
INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO (10H)
11, 12, 13 e 14 outubro | 14h30-17h00

Clube (8 sessões presenciais)
TEATRO – UM PALCO PARA SER
11 outubro a 6 dezembro | terças | 18h00-20h00

Workshop presencial
COMO FAZER UM PLANO DE NEGÓCIO
13 outubro | 18h00-20h00
Parceiro: Associação Surf Social Wave

Workshop presencial
COMO FAZER UMA GARRAFEIRA DE FORMA SIMPLES
15 outubro | 10h00-13h00 | no FabLab Cascais – Adroana, Alcabideche
Parceiro: FabLab Cascais

Workshop presencial
MARCAS HUMANAS E IMPACTO SOCIAL: COMO COMUNICAR IGUALDADE, INCLUSÃO E SUSTENTABILIDADE
18 outubro | 14h30-16h30
Parceiro: Kiesing - Human Brands

Workshop presencial para jovens
COMO SER UM ÀS NA 1ª ENTREVISTA
19 outubro | 14h30-15h30
Parceiro: Filipa Faria – Head of Talent

Sessão de informação online
CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA A EMPREGABILIDADE (15ª ED.)
20 outubro | 19h00 | live no facebook Cidade das Profissões de Cascais
Parceiro: Associação Surf Social Wave

Workshop online
O IMPACTO DA PERSONALIDADE NA BUSCA DE NOVOS DESAFIOS PROFISSIONAIS
21 outubro | 10h00-13h00
Parceiro: Margarida Rocha - MRs Change 2.0

Oficina formativa online (6H)
MARKETING DIGITAL PARA NEGOCIOS
24, 26 e 28 outubro
20h00-22h00

ATIVIDADES REGULARES

NOVEMBRO

Atendimento especializado
CONSULTORIA DE CV
9 e 23 novembro
entre as 10h00 e 12h00
Individual por vídeo-chamada

Atendimento especializado
APOIO AO EMPREENDEDOR/A
22 novembro
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 МІГРАНТАМ, які ШУКАЮТЬ РОБОТУ
terças | 10h00-17h00
Atendimento presencial sem marcação
Face-to-face, no appointment needed
Parceiro: GIP Imigrante

Atelier do Bem-Estar
CICLO DE RESPIRAÇÃO: TRANSFORMAR E RENASCER
7, 14, 21 e 28 novembro (segundas) | 9h30-10h20 | Presencial
Parceiro: Asas Awake

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
2, 9, 16, 23 e 30 novembro (quartas) | 17h30-18h30 | Por vídeo-conferência

Café das Línguas
CONVERSAS EM PORTUGUÊS
8, 15, 22 e 29 novembro (terças)
9h30-10h30 | Presencial

Tutoria Informática
8 e 22 novembro | entre as 9h30 e 12h30 | Presencial

Sessão de informação online
MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA
2 novembro | 10h00-11h30
Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão – IEFP

Sessão de informação online para empregadores
APOIOS À CONTRATAÇÃO DISPONIBILIZADOS PELO INSTITUTO DE EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL (IEFP)
4 novembro | 11h00-12h00
Parceiro: Centro de Emprego de Cascais – IEFP / Co-organização: GEMTE

Oficina formativa presencial
PREPARE O SEU PITCH PROFISSIONAL (8H)
7 e 9 novembro | 14h00-18h00

Workshop online
ESTRATÉGIAS DE APRESENTAÇÃO: MOSTRAR IDEIAS, PROJETOS E COMPETÊNCIAS
8 novembro | 14h30-16h30
Parceiro: SAB Comunicar

Oficina formativa online para técnicos
FERRAMENTAS EMPLAY PARA EMPREGABILIDADE (5H)
9 e 10 novembro | 14h00-16h30

Workshop online
CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO
14 novembro | 14h30-16h30
Parceiro: PPL Crowdfunding

Evento presencial
VAMOS JOGAR EMPLAY – O JOGO DA EMPREGABILIDADE
16 novembro | 14h30-16h30
Presencial

Workshop online
FAZER VOLUNTARIADO? COMO E PORQUÊ?
17 novembro | 10h00-11h30
Parceiro: Divisão de Voluntariado - Câmara Municipal de Cascais

Workshop presencial
VENHA APRENDER OS BÁSICOS DA MÁQUINA DE COSTURA
19 novembro | 14h00-18h00 | no FabLab Cascais – Adroana, Alcabideche
Parceiro: FabLab Cascais

Sessão de informação online
COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O ENSINO BÁSICO OU SECUNDÁRIO
21 novembro | 21h00-22h00
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão – IEFP

Workshop presencial
O PODER DA AUTOVALORIZAÇÃO
23 novembro | 18h00-19h30
Parceiro: Carla Costa – Transformação e Marca Pessoal

Workshop presencial
RESILIÊNCIA PESSOAL: COMO AUMENTAR A SUA
25 novembro | 10h00-12h00
Parceiro: Quid Si - Marta Ferraz

Workshop online
O COMÉRCIO ELETRÓNICO E AS NOVAS REGRAS DE TRIBUTAÇÃO EM SEDE DE IVA
28 novembro | 14h30-16h30
Parceiro: Nucase – Contabilidade e Fiscalidade

Workshop presencial para técnicos
LIVE2WORK - ATIVIDADES PARA O DESENHO DE PROJETOS DE VIDA
29 novembro | 14h00-17h00
Parceiros: Santa Casa da Misericórdia de Lisboa - Centro de Educação, Formação e Certificação (projeto Live2Work)

Workshop presencial
CV'S QUE DIFERENCIAM
30 novembro | 14h30-16h00
Parceiro: Filipa Faria – Head of Talent

DEZEMBRO

Atelier do Bem-Estar
CICLO DE YOGA: RECOLHER E RELAXAR
5, 12 e 19 de dezembro
9h30-10h20 | Presencial e online

Café das Línguas
CONVERSAS EM PORTUGUÊS
6 e 13 dezembro (terças) | 9h30-10h30 | Presencial

Café das Línguas
CONVERSAS EM INGLÊS
7 e 14 dezembro (quartas)
17h30-18h30 | Presencial

Tutoria Informática
7 e 14 dezembro (quartas)
entre as 9h30 e 12h30 | Presencial

Oficina formativa online
COMO POTENCIAR O MEU PERFIL LINKEDIN (4H30)
12, 14 e 16 dezembro
21h00-22h30

Atendimento especializado
CONSULTORIA DE CV
14 dezembro | entre as 10h00 e 12h00
Individual por vídeo-chamada

Evento presencial
CASCAIS A SORRIR: SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E RASTREIO EM SAÚDE ORAL
13 dezembro | 10h30-12h30
Parceiro: Projeto Cascais a Sorrir – Associação Mundo a Sorrir

Workshop presencial
HOW TO WRITE A COVER LETTER AND A CV IN ENGLISH
5 dezembro | 17h00-18h30
Parceiro: Magdolna Hursán - English as a Foreign Language Teacher

PARCEIROS

DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES

CARLA COSTA

CERCICA
Inovar para Incluir!

citeforma

CPD

DNA. CASCAIS
Empreendedorismo e Comércio

Elsa Dionísio

fablab CASCAIS

QUID SI
GUIDE-SE

SURF SOCIAL WAVE

Kiesing
Human Brands

CENTROS QUALIFICA

INSTITUTO DO EMPREGO E FORMAÇÃO PROFISSIONAL

MARGARIDA ROCHA
MRs Change 2.0

gemte

SAB comunicar

PPL

<CHANGE> MAKERS

NUCASE GRUPO

Live2Work

MUNDO A SORRIR

FORMAÇÃO PEDAGÓGICA INICIAL DE FORMADORES (90H)

REGIME B-LEARNING

ASSOCIAÇÃO EMPRESARIAL DO CONCELHO DE CASCAIS

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 €**
NÃO ASSOCIADOS **270,00 €**
DESEMPREGADOS* **220,00 €**
*Inscritos no IEFP

Entidade Formadora Certificada

Entidade com curso de formação pedagógica homologado/reconhecido pelo IEFP

Entidade Formadora:
ProfiForma
Valor para o Potencial Humano

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

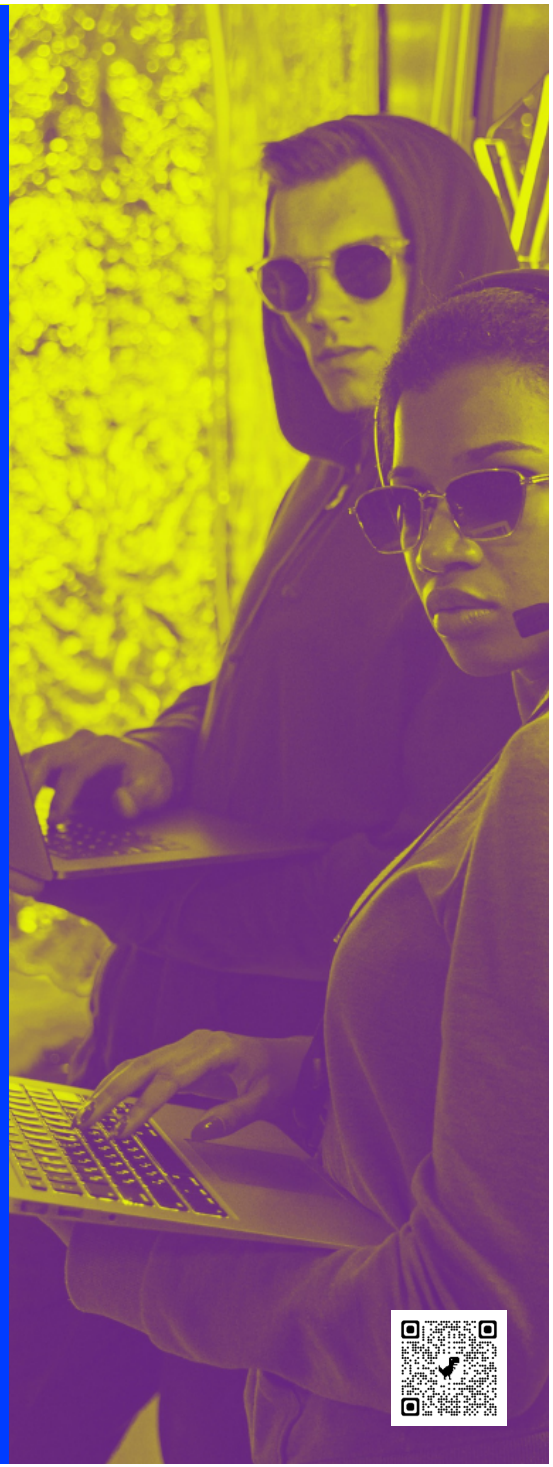
SKILL'IT

Faz play ao teu futuro

Queres desenvolver competências para o teu futuro?

www.skillit.pt

Descobre as SKILLS que vão dar volume à tua vida!



Implementado por: TESE, The Inventors

Outros parceiros: Instituto do Emprego e Formação Profissional, Garantia Jovem

Investidor social: Fundação Vodafone Portugal

Co-financiado por: Portugal Inovação Social, Lisb@20 20, Portugal 2020, União Europeia Fundo Social Europeu