

ATENDIMENTO INDIVIDUAL

ATENDIMENTO INFORMATIVO
SOBRE PROCURA DE EMPREGO,
FORMAÇÃO E RECURSOS PARA A
EMPREGABILIDADE

segunda a sexta (exceto quinta)
9h00-13h00 e 14h00-17h00
Presencial sem marcação

EMPREGABILIDADE MIGRANTE
КОНСУЛЬТАЦІЇ З ПОШУКУ РОБОТИ

terças | вівторок
10h00-13h00 e 14h00-17h00
Presencial sem marcação
Parceiro: GIP Imigrante

CONSULTORIA DE CV

9 e 23 novembro | 14 dezembro
entre as 10h00 e 12h00
Por vídeo-chamada

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

22 novembro
entre as 11h00 e 15h00
Por vídeo-chamada ou telefone
Parceiro: DNA Cascais

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO
DE MICROPROJETOS

Mediante marcação
Por vídeo-chamada ou presencial

ATENDIMENTO AO MIGRANTE
SUPPORT TO MIGRANTS

Mediante marcação | *By appointment*
Por vídeo-chamada ou telefone
Various languages
Parceiro: Rede de Acolhimento
Municipal ao Migrante em Cascais

ATIVIDADES SEMANAIS

Café das Línguas

CONVERSAS EM PORTUGUÊS
PORTUGUESE CONVERSATION CLUB
(terças)
8, 15, 22 e 29 novembro | 6 e 13
dezembro | 9h30-10h30
Presencial

CONVERSAS EM INGLÊS

(quartas)
2, 9, 16, 23 e 30 novembro
17h30-18h30 *Por vídeo-conferência*
7 e 14 dezembro | 17h30-18h30
Presencial

TUTORIA INFORMÁTICA

8 e 22 novembro | 7 e 14 dezembro
entre as 9h30 e 12h30
Presencial

Ateliers do Bem-Estar

CICLO DE RESPIRAÇÃO: Transformar
e renascer
7, 14, 21 e 28 novembro (segundas)
9h30-10h20
Presencial e Online
Parceiro: Asas Awake

CICLO DE YOGA: Recolher e Relaxar

5, 12 e 19 de dezembro (segundas) |
9h30-10h20 | Presencial e Online

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

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

214 825 154

cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

Cidade das Profissões Cascais

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

cascais.pt

OFICINAS FORMATIVAS (formação certificada)

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

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

WORKSHOPS DINAMIZADOS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

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

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

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

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

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

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

O COMÉRCIO ELETRÓNICO E AS NOVAS REGRAS DE TRIBUTAÇÃO EM SEDE DE IVA

28 novembro | 14h30-16h30 | Online
Parceiro: Nucase - Contabilidade e Fiscalidade

CV'S QUE DIFERENCIAM
30 novembro | 11h00-13h00
Presencial

Parceiro: Filipa Faria - Head of Talent

HOW TO WRITE A COVER LETTER AND A CV IN ENGLISH

5 dezembro | 17h00-18h30
Presencial

Parceiro: Magdolna Hursán - English as a Foreign
Language Teacher

SESSÕES DE INFORMAÇÃO DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

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

COMO CERTIFICAR A MINHA
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL
E COMPLETAR O ENSINO
BÁSICO OU SECUNDÁRIO
21 novembro | 21h00-22h00 | Online
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação
Alcoitão - IEFP

EVENTOS

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

SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO E
RASTREIO EM SAÚDE ORAL
13 dezembro | 10h30- 12h30
Presencial

Parceiro: Projeto Cascais a Sorrir - Associação
Mundo a Sorrir