

## 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  
7 e 21 setembro | 12 e 26 outubro  
entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
20 setembro | 18 outubro  
entre as 14h30 e 16h30  
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)  
20 e 27 setembro | 4, 11, 18 e 25 outubro  
9h30-10h30  
Presencial

CONVERSAS EM INGLÊS  
(quartas)  
21 e 28 setembro | 17h30-18h30  
Por vídeo-conferência  
12, 19 e 26 outubro | 17h30-18h30  
Presencial

TUTORIA INFORMÁTICA  
(quartas)  
7 e 14 setembro | 12 e 26 outubro  
entre as 14h30 e 16h30  
Presencial

### Ateliers do Bem-Estar

MINDFULNESS: Lançar  
a âncora e cultivar a compaixão  
12, 19 e 26 setembro | 9h30-10h20  
Presencial e online

YOGA: Na linha do equilíbrio  
3, 10, 17 e 24 outubro | 9h30-10h20  
Presencial e online

INSPIRAÇÃO: Outono  
31 outubro | 9h30  
Em vídeo

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)

### MELHORAR A PRODUTIVIDADE PESSOAL (16H)

20, 22, 29 setembro  
4, 6, 11, 13 e 19 outubro  
20h30-22h30 Online

### INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO (10H)

11, 12, 13 e 14 outubro | 14h30-17h00  
Presencial para jovens

### MARKETING DIGITAL PARA NEGÓCIOS (10H)

24, 26 e 28 outubro | 20h00-22h00  
Online

## CLUBES

### VIARAR - GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (9ª EDIÇÃO)

3 outubro a 5 dezembro | segundas  
10h30-13h00 (10 sessões)

### TEATRO - UM PALCO PARA SER

11 outubro a 6 dezembro | terças

18h00-20h00 (8 sessões)

## WORKSHOPS DINAMIZADOS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

### FORMAÇÃO PROFISSIONAL E COMPETÊNCIAS DE FUTURO:

Desafios e Tendências no Mundo  
do Trabalho em 2022

22 setembro | 10h30-11h30 Online  
Parceiro: Citeforma

### CONHEÇA O CHANGE MAKERS

- O MAKER SPACE DE  
S. DOMINGOS DE RANA

24 setembro | 10h00-13h00

Presencial

no Maker Space - Outeiro de Polima, S.D. Rana

### DIREÇÕES NO PROCESSO DE BRANDING

28 setembro | 18h30-20h00 Online

Parceiro: Elsa Dionísio - Fashion Business  
Management

### MENTE SAUDÁVEL, TRABALHO COM PROPÓSITO

10 outubro | 14h00-17h00 Presencial  
Carolina Crispim - Câmara Municipal de Cascais

### COMO FAZER UM PLANO DE NEGÓCIO

13 outubro | 18h00-20h00 Presencial

Parceiro: Associação Surf Social Wave

### COMO FAZER UMA GARRAFEIRA DE FORMA SIMPLES

15 outubro | 10h00-13h00 Presencial  
no FabLab Cascais - Adroana, Alcabideche

### MARCAS HUMANAS E IMPACTO SOCIAL:

Como Comunicar Igualdade,  
Inclusão e Sustentabilidade

18 outubro | 14h30-16h30 Presencial

Parceiro: Kiesing - Human Brands

### COMO SER UM ÀS NA 1ª ENTREVISTA

19 outubro | 14h30-15h30 Presencial

Parceiro: Filipa Faria - Talent Acquisition Specialist

### O IMPACTO DA PERSONALIDADE NA BUSCA DE NOVOS DESAFIOS PROFISSIONAIS

21 outubro | 10h00-13h00 Online

Parceiro: Margarida Rocha - MRs Change 2.0

## SESSÃO DE INFORMAÇÃO

### CONHECER O PROGRAMA

CASCAIS SURF PARA  
A EMPREGABILIDADE (15ª ED.)

20 outubro | 19h00

live no FB Cidade das Profissões de Cascais

## 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