

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 otimizar 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 SEU 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: Lançar a âncora e ganhar foco
- 7, 14 e 21 fevereiro | 9h30-10h20
CICLO 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 março

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

CONVERSAS EM PORTUGUÊS / 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.