

### ATENDIMENTO

#### GESTÃO DE CARREIRA

Dia 14 | 9h30 | Por vídeo-chamada  
PARCERIA: Best Account - Recursos Humanos

#### CONSULTORIA DE CV

Dia 15 e 29 | entre as 10h00 e 12h00  
Individual por vídeo-chamada

#### APOIO AO EMPREENDEDOR

Dia 21 | entre as 11h00 e 15h30  
Individual por vídeo-chamada  
ou telefone  
PARCERIA: DNA Cascais

#### CURSOS PROFISSIONAIS, COMO FUNCIONAM?

Individual ou em grupo por vídeo-  
-chamada | Mediante marcação  
PARCERIA: Escola de Hotelaria  
e Turismo do Estoril - EHTE

#### ATENDIMENTO AO MIGRANTE *SUPPORT TO MIGRANTS*

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

#### EMPREGABILIDADE MIGRANTE

Todas as terças | 10h00-17h00  
Atendimento presencial  
sem marcação  
PARCERIA: Gabinete de inserção  
profissional - GIP Imigrante

#### PROCURA ATIVA DE EMPREGO

Todas as quartas | 9h30-13h00  
Atendimento presencial  
individual com marcação  
PARCERIA: Centro de Emprego  
de Cascais - IEFP

### ATIVIDADES SEMANAIS

#### ATELIERS DO BEM-ESTAR

**Ciclo de Yoga:**  
**Despertar para a primavera**  
Dias 6, 13, 20 e 27 | segundas  
| 9h30-10h20 | Presencial e online

#### MEDIAÇÃO DIGITAL

Dias 8 e 22 | entre as 09h30  
e 12h30 | Presencial

### OFICINAS FORMATIVAS (formação certificada)

COMO POTENCIAR  
O MEU PERFIL LINKEDIN (4H30)  
Dias 8, 10 e 13 | 21h00-22h30  
Online

#### EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12H)

Dias 16, 21, 23 e 28 | 14h30-17h30  
Online

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

☎ 214 825 154

@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

### HORARIO

2ª | 3ª | 4ª | 6ª

9h00-13h00 | 14h00-17h00

## WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

O IMPACTO DA PERSONALIDADE NA BUSCA DE NOVOS DESAFIOS PROFISSIONAIS  
Dia 7 | 14h00-17h00 | Online  
PARCERIA: Margarida Rocha - MRs Change 2.0

SESSÃO DE INFORMAÇÃO PARA TÉCNICOS  
**Plataforma Mymentor**  
**Conhecimento, pesquisa, e atualização de competências**  
Dia 14 | 15h00-16h30 | online  
PARCERIA: Associação Better Future

AUTOCOMPAIXÃO:  
O PODER DA GENTILEZA AUTODIRIGIDA  
Dia 17 | 10h00-12h00 | Presencial  
PARCERIA: Marta Ferraz - Quid Si

ROAD MAP TO THE PERFECT JOB  
Dia 20 | 15h-17h | Presencial  
PARCERIA: Surf Social Wave

METODOLOGIAS ÁGEIS PARA TODOS  
Dia 22 | 10h00-12h00 | Presencial  
PARCERIA: Filipa Faria  
(Talent acquisition lead)

O USO DA PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA) E DO COACHING COMO FERRAMENTA DE SUPERAÇÃO  
Dia 24 | 10h00-12h00 | Presencial  
PARCERIA: Zions - Training Center

FAZER VOLUNTARIADO? COMO E PORQUÊ?  
Dia 30 | 10h00-11h30 | Online  
PARCERIA: Divisão de Voluntariado - Câmara Municipal de Cascais

## CLUBES

SESSÃO DE APRESENTAÇÃO DO CLUBE  
**SE NÃO AGORA, QUANDO?**  
Dia 1 | 10h00-13h00 | Presencial

CLUBE DE LÍNGUAS  
» **CONVERSAS EM INGLÊS**  
Todas as quartas | 17h30-18h30  
Presencial  
» **CONVERSAS EM PORTUGUÊS | PORTUGUESE CONVERSATION CLUB**  
Todas as terças | 9h30-10h30  
Presencial

## EVENTOS

TERTÚLIA SOBRE EMPREENDEDORISMO FEMININO  
**Dia Internacional da Mulher - A conectividade das mulheres de todo o mundo**  
Dia 8 | 18h00-20h00 | Presencial  
PARCERIA: Fábrica do Empreendedor Adroana

VISITA | DIA ABERTO  
**Conhecer o Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão como um recurso | Técnicos, público em geral, agentes educativos ou empresas**  
Dia 29 | 10h00-12h00  
PARCERIA: IEFP Alcoitão



Tudo começa nas pessoas

Inscrições em [cascais.pt](https://cascais.pt)