

ATENDIMENTO INDIVIDUAL

CONSULTORIA DE CV

11 e 25 janeiro
entre as 10h00 e 12h00
Individual por vídeo-chamada

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

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

GESTÃO DE CARREIRA

19 janeiro | 14h00
Individual por vídeo-chamada
Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

MENTORIA EM LIDERANÇA

Inscrições até 27 janeiro | Sessões em
fevereiro e março
Individual por vídeo-chamada
Parceiro: SCTM - Sara Colin Training & Mentoring

CRIAÇÃO E DESENVOLVIMENTO DE MICROPROJETOS

Mediante marcação
Individual por vídeo-chamada ou
presencial

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

EMPREGABILIDADE MIGRANTE

terças | 10h00-17h00
Atendimento presencial sem marcação
Parceiro: GIP Imigrante

PROCURA ATIVA DE EMPREGO

quartas | 9h30-13h00
Atendimento presencial sem marcação
Parceiro: Centro de Emprego de Cascais - IEFP

ATIVIDADES SEMANAIS

Ateliers do Bem-Estar

INSPIRAÇÃO: FELICIDADE
2 janeiro (segunda) | 9h30
Em vídeo

CICLO DE MOVIMENTO CONSCIENTE:

No sentido do autocuidado
9, 16, 23 e 30 janeiro (segundas)
9h30-10h20
Presencial

Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS
11, 18 e 25 janeiro (quartas)
17h30-18h30
Por vídeo-conferência

CONVERSAS EM PORTUGUÊS

17, 24 e 31 janeiro (terças)
9h30-10h30 | Presencial

TUTORIA INFORMÁTICA

11 e 25 janeiro (quartas)
entre as 9h30 e 12h30 | Presencial

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

f Cidade das Profissões Cascais

CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

cascais.pt

OFICINAS FORMATIVAS (formação certificada)

MENTE SAUDÁVEL, TRABALHO
COM PROPÓSITO (8H)

19, 26 janeiro | 2, 9 fevereiro
14h30-16h30 | Presencial

WORKSHOPS DINAMIZADOS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

MOTIVAÇÃO NO TRABALHO:
SEGREDOS E ESTRATÉGIAS
10 janeiro | 17h00-19h00 | Presencial
Parceiro: Art Healing - Vilma Vieira

DEFINIR OBJETIVOS PESSOAIS
E PROFISSIONAIS
23 janeiro | 15h00-17h00 | Online
Parceiro: Be Better - Your HR partner

PRIMEIROS PASSOS NO
EMPREENDEDORISMO
25 janeiro | 17h00-19h00 | Presencial
Parceiro: Associação Surf Social Wave

MOOD BOARD 2023
17 janeiro | 15h00-17h00 | Presencial
Parceiro: Lifestyle & Wellness by Claudia C. Moniz

COMO LICENCIAR A SUA COZINHA
30 janeiro | 15h00-18h00 | Presencial
Parceiro: Cascais Food Lab & SARA - HACCP
Digital

SESSÕES DE INFORMAÇÃO DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

COMO CERTIFICAR A MINHA
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E
COMPLETAR O ENSINO BÁSICO OU
SECUNDÁRIO

24 janeiro | 21h00-22h00 | Online
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação
e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

CONHECE OS CURSOS DE
ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA
(CET) EM HOTELARIA E TURISMO
27 janeiro | 11h30-12h30 | Online
Parceiro: EHTE - Escola de Hotelaria e Turismo do
Estoril

CONHECER O PROGRAMA CASCAIS
SURF PARA A EMPREGABILIDADE
(16ª edição - fevereiro 2023)
27 janeiro | 19h00-20h00 | Live no
facebook Cidade das Profissões de
Cascais

Parceiro: Associação Surf Social Wave

ATIVIDADES PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE

**Oficina formativa para técnicos
e professores**

OFICINA AVANÇADA PARA
MULTIPLICADORES EMPLAY
- FERRAMENTAS PARA A
EMPREGABILIDADE (3ª EDIÇÃO)
18 janeiro | 14h15-17h15 (sessão 1)
Presencial

**Sessão de informação para técnicos
VAMOS FALAR SOBRE CURSOS
PROFISSIONAIS**

31 janeiro | 11h30-12h30 | Online
Parceiro: EHTE - Escola de Hotelaria e Turismo do
Estoril