

## 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