

## ATENDIMENTO INDIVIDUAL

### CONSULTORIA DE CV

8 e 22 fevereiro  
entre as 10h00 e 12h00  
Individual por vídeo-chamada

### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

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

### CURSOS PROFISSIONAIS, COMO FUNCIONAM?

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

### ORIENTAÇÃO PARA FUTUROS EMPREENDEDORES

16 fevereiro | 14h00  
Por vídeo-chamada  
Parceiro: Best Account - Recursos Humanos

### 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

CICLO DE MINDFULNESS: Lançar  
a âncora e cultivar a compaixão  
segundas | 9h30 - 10h20  
Presencial e online

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
1, 8, 15 e 22 fevereiro  
quartas | 17h30-18h30  
Por vídeo-conferência

### CONVERSAS EM PORTUGUÊS

7, 14 e 28 fevereiro  
terças | 9h30-10h30 | Presencial

### TUTORIA INFORMÁTICA

8 e 22 fevereiro  
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)

**DAR E RECEBER FEEDBACK (8H)**  
23 fevereiro e 2 março  
14h00-18h00  
Presencial

## WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES

**COMO CERTIFICAR A MINHA  
EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E  
COMPLETAR O ENSINO BÁSICO OU  
SECUNDÁRIO**  
9 de fevereiro | 21h00 - 22h00  
Parceiro: Centro Qualifica do Centro de Formação  
e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

**VENHA APRENDER TÉCNICAS  
BÁSICAS DE CERÂMICA**  
11 fevereiro | 10h00-13h00  
Presencial no FabLab Cascais -  
Adroana, Alcabideche  
Parceiro: FabLab Cascais

**COMO CONSTRUÍRES  
O TEU CV NO CANVA**  
22 fevereiro | 16h30-18h30 | Online  
Parceiro: Rita Macieiro

**SESSÃO DE INFORMAÇÃO:  
MELHORAR QUALIFICAÇÕES  
EM CASCAIS: FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL GRATUITA**  
24 fevereiro | 10h00-11h30 | Online  
Parceiro: Centro de Formação e Reabilitação  
Profissional de Alcoitão - IEFP

## CLUBES

**TEATRO - UM PALCO PARA SER**  
7 fevereiro a 6 junho (terças)  
18h30-20h00 | Presencial

**SE NÃO AGORA, QUANDO?**  
(Sessão de esclarecimento)  
1 março | 10h00-13h00 | Presencial

## ATIVIDADES PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE

**Oficina para técnicos  
de empregabilidade**  
**EMPREGABILIDADE INCLUSIVA:**  
O papel do técnico (8H)  
14 e 16 fevereiro | 14h00-18h00  
Presencial

## EVENTOS

**VAMOS JOGAR EMPLOY  
O JOGO DA EMPREGABILIDADE**  
13 fevereiro | 14h30-16h30  
Presencial  
Projeto [www.emplay.eu](http://www.emplay.eu)

**CASCAIS A SORRIR:  
SESSÃO DE SENSIBILIZAÇÃO  
E RASTREIO EM SAÚDE ORAL**  
15 fevereiro | 10h30-12h30  
Presencial  
Parceiro: Projeto Cascais a Sorrir - Associação  
Mundo a Sorrir