

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos  
profissionais

Programa | Jun '25

## Atendimento

### Consultoria de CV

4 e 25 junho | 10h00-12h00  
Individual por videochamada  
Técnicos da Cidade das Profissões  
de Cascais

### Consultoria de Entrevista

Mediante marcação Individual presencial  
ou por videochamada  
Técnicos da Cidade das Profissões  
de Cascais

### Cursos Profissionais, como funcionam?

Mediante marcação e por videochamada  
**Parceria:** EHTE - Escola de Hotelaria  
e Turismo do Estoril

### Apoio ao Empreendedor

17 junho | 10h00-15h30  
Individual por videochamada ou telefone  
**Parceria:** DNA Cascais

### Inclusão de Pessoas com Deficiência no Mercado de Trabalho

Mediante marcação  
Por videochamada ou presencial  
**Parceria:** Centro de Recursos para  
a Qualificação e o Emprego - CERCICA

### Atendimento ao Migrante Support to Migrants

Mediante marcação, vários idiomas  
Individual por videochamada ou telefone  
By appointment, various languages  
Individually by videoconference or  
telephone  
**Parceria:** Rede de Acolhimento Municipal  
ao Migrante em Cascais

### Empregabilidade Migrante

Terças | 10h00-17h00  
Atendimento presencial sem marcação  
**Parceria:** Gabinete de Inserção  
Profissional - GIP Imigrante

### Procura Ativa de Emprego

9h30-13h00  
Terças | Espaço CdPC - Parede  
Quartas | Espaço CdPC - Cascais  
Atendimento presencial individual  
com marcação  
**Parceria:** Centro de Emprego  
de Cascais - IEFPP

## Atividades Semanais

### Ateliês do Bem-Estar

**Ciclo Variado**  
Segundas | 9h30-10h20 | Presencial

**2 junho** Respiração harmoniosa: Equilíbrio  
entre corpo, mente e emoção **com:** Sandra  
Rosa

**9 junho** Yoga: Filosofia para a vida  
**com:** Adriana Pedroso

**16 junho** Consciência Corporal para  
o equilíbrio do corpo e mente: Exercícios  
Hipopressivos **com:** Camila Balbi

**23 junho** Alongamentos e respiração: Uma  
prática de bem-estar **com:** Joana Jacinto

**30 junho** Yoga: Energia de verão  
**com:** Rosa Vieira dos Santos

### Mediação Digital

10h00-12h00 | Presencial  
6 junho - Espaço CdPC - Cascais  
27 junho - Espaço CdPC - Parede  
Técnicos da Cidade das Profissões  
de Cascais

## Clubes

### Clube de Línguas

**Conversas em Português**  
**Portuguese Conversation Club**

3, 17 e 24 junho  
Terças | 9h30-10h30 | Presencial

### Conversas em Inglês

4, 11, 18 e 25 junho  
Quartas | 17h30-18h30 | Presencial

### Clube de Jogos:

**Ganhe em Empregabilidade**  
6 e 27 junho | 11h00-12h30 Presencial  
Técnicos Cidade das Profissões de Cascais

### Encontros de Mulheres

28 junho (último sábado/mês)  
10h00-12h00 | Presencial

**Parceria:** Sara Colin Training  
& Mentoring

## Oficinas

### Inteligência Emocional

**Empatia e relações interpessoais (12h)**  
23, 27, 30 junho e 4 julho | 15h00-18h00  
Presencial

## Workshops

### Formação Profissional e Competências de Futuro: Desafios e Tendências

2 junho | 11h00-12h00 | Online  
**Parceria:** Citeforma - Centro de Formação

### A Importância da Imagem Pessoal

4 junho | 15h00-17h00 | Presencial  
**Parceria:** Ana Nisa - Image Consulting

### Fazer Voluntariado?

**Como e Porquê?**  
5 junho | 10h00-11h30 | Online  
**Parceria:** Divisão de Voluntariado  
- Câmara Municipal de Cascais

### Como fazer um Orçamento Inicial para um Projeto

11 junho | 18h00-20h00 | Presencial  
**Parceria:** Associação Surf Social Wave

### Melhor Qualidade do Ar no seu Local de Trabalho: O que Fazer?

24 junho | 14h30-17h30 | Presencial  
**Parceria:** Marta Oliveira

### Apoios na Empregabilidade Inclusiva

25 junho | 11h30-12h30 | Online  
**Parceria:** Centro de Recursos para a  
Qualificação e o Emprego da CERCICA

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

**CASCAIS** Câmara  
Municipal

**Edifício Cascais Center**  
R. Manuel Joaquim Avelar, 118 | 2750-281 Cascais

**Estação de Inovação Social**  
Rua das Clementinas, Lojas 1 e 2 | 2775-184 Parede

**Horário** 2ª, 3ª, 4ª e 6ª | 9h00 - 13h00 e 14h00 - 17h00

+351 214 825 154

[cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt](mailto:cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt)

Cidade das Profissões Cascais



Conheça todas  
as atividades