

CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos
profissionais

Atendimento

Consultoria de CV

4, 18 e 25 março

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

GPS Jovem

Desenvolvimento Vocacional e Profissional

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 março | 10h00-15h30

Individual por videochamada ou telefone

Parceria: DNA Cascais

Inclusão de Pessoas com Deficiência no Mercado de Trabalho

Mediante marcação

Presencial ou por videochamada

Parceria: Centro de Recursos para a Qualificação e o Emprego - CERCICA

Programa | Mar'26

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

Terças | Espaço CdPC - Parede

Quartas | Espaço CdPC - Cascais

9h30-13h00

Atendimento presencial individual

sem marcação

Parceria: Centro de Emprego

de Cascais - IEFP

Atividades Semanais

Ateliês do Bem-Estar

Segundas | 9h30-10h20 | Presencial

2 março

Meditações Dinâmicas - Flexibilidade e Saúde para Corpo e Mente

Com: José Mendes

9 março

Sentir o Corpo através da Arte

Com: Madalena Caramelo

16 março

Alongamentos & Respiração: Uma Prática de Bem-Estar

Com: Joana Jacinto

23 março

Meditação em Movimento: Conectar o Corpo e a Mente Aqui e Agora

Com: Rosa Vieira dos Santos

30 março

Movimento Consciente: Regenerar

Com: Ana Silvestre

Mediação Digital

6 março | Espaço CdPC - Cascais

20 março | Espaço CdPC - Parede

10h00-12h00 | Presencial

Técnicos da Cidade das Profissões de Cascais

Clubes

Clube de Línguas

Conversas em Português

Portuguese Conversation Club

3, 10, 17, 24 e 31 março

Terças | 9h30-10h30 | Presencial

Conversas em Inglês

4, 11, 18 e 25 março

Quartas | 17h30-18h30 | Presencial

Encontros de Mulheres

28 março (último sábado/mês)

10h00-12h00 | Presencial

Parceria: Sara Colin Training & Mentoring

Akademia das Emoções

14 março

10h00-12h00 | Presencial

Parceria: QUID SI - Marta Ferraz

Oficinas

Alia-te às Ferramentas IA na Procura Ativa de Emprego (5h)

9 e 10 março | 14h00-16h30 | Presencial

Digitalization for Small Business (9h)

18, 19 e 20 março | 14h00-17h00 | Presencial

*Oficina em Inglês/Training in English

O Poder da Empatia - da Neurociência à Prática Profissional (12h)

23, 24 e 25 março | 14h00-18h00 | Presencial

Workshops

Arte de Decidir: Do Impasse à Ação

11 março | 14h30-16h30 | Presencial

Parceria: Reinvent Yourself - Manon

Rosenboom Alves

Melhorar Qualificações em Cascais: Formação Profissional Gratuita

17 março | 11h00-12h00 | Online

Parceria: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Prepara-te: CV e Carta de Motivação

18 março | 17h00-18h00 | Online

Como fazer um Plano de Negócios

31 março | 18h00-20h00 | Presencial

Parceria: Associação Surf Social Wave

Inscrições em cascais.pt

CASCAIS Para toda a vida

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

Cidade das Profissões Cascais



Conheça todas as atividades