

WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

SESSÕES BREVES DINAMIZADAS POR PARCEIROS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

- ONLINE OU PRESENCIAL

Inscreva-se em www.cascais.pt/workshops

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

8 setembro | 21h00-22h00
Tem muita experiência profissional mas não um diploma formal? Quer usar a sua experiência para terminar o ensino secundário? Nesta sessão informativa, fique a conhecer o Programa Qualifica para melhorar as suas habilitações.

Dinamização: Centro Qualifica do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

Workshop presencial FOTOGRAFIA DE RUA

10 setembro | 10h00-12h30
Gosta de fotografar e observar o que se passa à sua volta? A fotografia de rua tem tudo a ver com pessoas e modos de vida. Neste workshop, andaremos pela rua enquanto abordamos a importância da narrativa, como quebrar o gelo com as pessoas, a perspetiva, o movimento, etc. (requer máquina fotográfica ou telemóvel com câmara)

Dinamização: Maria Pessoa
Photographer [atividade de retorno à comunidade no âmbito do Voucher Microiniciativas - Programa + Empregabilidade]

Workshop online QUAIS AS COMPETÊNCIAS + PROCURADAS PELAS EMPRESAS E COMO DESENVOLVÊ-LAS?

15 setembro | 10h00-12h00
Workshop que visa promover o desenvolvimento das competências que atualmente são mais importantes para o mercado de trabalho, como por ex. Trabalho em Equipa, Comunicação, Relações Interpessoais e Resolução de Problemas. Após a aplicação de questionários de auto análise, partilharemos dicas de como melhorar competências e quais as alternativas de formação profissional mais indicadas.

Dinamização: Citeforma
- Centro de Formação

Workshop online INTRODUÇÃO À LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA

17 setembro | 17h00-19h00
Workshop de iniciação a esta língua usada principalmente pela comunidade surda em Portugal. Venha conhecer do que se trata, como se estrutura e aprenda algumas palavras e letras.

Workshop online IRS JOVEM

21 setembro | 10h00-12h00
Conheça o IRS Jovem, um novo benefício fiscal que isenta os jovens qualificados (até 26 anos) do pagamento de parte do imposto relativo aos primeiros rendimentos de trabalho dependente. Neste workshop serão apresentadas as condições e requisitos deste programa e poderá colocar dúvidas.

Dinamização: Nucase - Contabilidade e Fiscalidade

Workshop online COMUNICAÇÃO DIGITAL COM SIGNIFICADO

16 setembro | 17h00-19h00
Como criar conteúdos empáticos, coerentes e eficazes no mundo digital? Se tem um negócio online, venha connosco nesta viagem sobre como construir uma comunicação capaz de fidelizar clientes e criar relações de valor e a longo prazo.

Dinamização: Brand's Lab Program

Workshops presenciais REFLETIR & PARTILHAR PARA MAIOR SUCESSO - COACHING EM GRUPO

24 setembro, 22 outubro, 26 novembro, 17 dezembro
10h00-11h30

Precisa de aumentar a sua autoconfiança ou tem certos pensamentos e hábitos que o/a impedem de realizar os seus objetivos? Participe nas sessões mensais de coaching em grupo em que vai obter mais clareza sobre os seus padrões de pensamento e aprender com os outros participantes.

Através de perguntas poderosas vai refletir e partilhar para desenvolver comportamentos que lhe garantem um maior sucesso profissional e pessoal.

Dinamização: Reinvent Yourself

Workshop online 3 PASSOS PARA ENTRAR NOS NEGÓCIOS DE MODA

29 setembro | 18h00-20h00
Neste workshop de introdução à gestão de projetos de moda vamos abordar: Quais os elementos a considerar quando se elabora um plano de negócios? Como financiar o seu negócio de moda? Como criar brand awareness nesta área?

Dinamização: Elsa Dionísio
- Fashion Business Management

Sessões de informação online ÁREAS PROFISSIONAIS QUE + RECRUTAM

1 outubro | 11h00-12h00
Entidade convidada: Best Account RH
12 novembro | 11h00-12h00
Entidade convidada: Centro de Emprego de Cascais - IEFP

Sessões informativas sobre quais as profissões que registam, no momento, mais ofertas de emprego, quais as condições gerais destas ofertas e que requisitos são procurados e valorizados pelos empregadores. Visa aproximar as pessoas que procuram emprego, estudantes e técnicos de emprego da realidade do mercado de trabalho.

Workshop presencial
CONSTRUIR UM CANDEEIRO EM MADEIRA

6 outubro | 10h00-18h00

Local: FabLab Cascais - Alcabideche

Workshop para iniciantes e curiosos sobre como fazer de forma simples e rápida um candeeiro em madeira. Custo de 10€ para suportar parte do material necessário. Máx 6 participantes.

Dinamização: JM Epoxy Designs
[atividade de retorno à comunidade no âmbito do Voucher Microiniciativas – Programa + Empregabilidade]

Sessão de informação online
REDE EURES: COMO TRABALHAR NOUTRO PAÍS EUROPEU

8 outubro | 14h30-16h00

Sessão de informação com uma conselheira da Rede EURES (rede europeia de serviços de emprego criada pela Comissão Europeia) para saber como aceder a ofertas de trabalho e conhecer o mercado laboral de outros países europeus. Ficarás ainda a conhecer os apoios EURES para a realização de entrevistas, relocalização, etc.

Dinamização: EURES Portugal



Workshop presencial
O USO DA PNL (PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA) E DO COACHING COMO FERRAMENTA DE SUPERAÇÃO

13 outubro | 10h00-12h00

Neste workshop os participantes receberão ferramentas de empoderamento para conseguirem enfrentar a realidade diária e os seus obstáculos. Através de um teste de perfil comportamental, baseado na plataforma DISC, terão uma visão geral do seu comportamento na área profissional.

Dinamização: Zions – Training Center

Sessão de informação online
OFERTA FORMATIVA PARA PESSOAS COM DEFICIÊNCIA/ INCAPACIDADE

15 outubro | 18h00-19h00

Nesta sessão vamos apresentar os novos cursos de formação profissional de dupla certificação a iniciar em 2022. Ficarás a conhecer os cursos, os requisitos, como te poderás candidatar e esclarecer as tuas dúvidas. Esta sessão é dirigida a pessoas com deficiência e respetivas famílias, professores, técnicos e outros interessados.

Dinamização: CERCICA – Cooperativa para a Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados de Cascais

Sessão de informação online
CONHECER O PROGRAMA CASCAIS SURF PARA A EMPREGABILIDADE (11ª ed.)

18 outubro | 11h00-12h00

live no facebook Cidade das Profissões de Cascais

Sessão para saber tudo sobre este programa e colocar as suas questões. O surf é a ferramenta base que aliada a outras vai apoiar os participantes no desenho e concretização do seu percurso pessoal/profissional ao longo deste programa de 5 semanas. Candidaturas até 25 outubro.

Dinamização: Associação Surf Social Wave

Sessão de informação online
MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

20 outubro | 10h00-11h30

Saiba quais os próximos cursos a iniciar e os apoios disponíveis para formandos. Há cursos de curta duração para melhorar competências e o CV e também cursos mais longos, com formação nas empresas, que conferem novo nível de qualificação.

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

Workshop online
WORKSHOP PARA PAIS E FILHOS SOBRE EXPLORAÇÃO VOCACIONAL

20 outubro | 18h00-19h30

Workshop para conhecer a plataforma Design the Future com

mais de 200 entrevistas em vídeo sobre profissões, questionários de auto-conhecimento e informação sistematizada para ajudar a conhecer o mundo do trabalho e planear a carreira.

Dinamização: Design the Future

Workshop presencial
LICENCIAR A COZINHA DE CASA

25 outubro | 16h00-18h00

Neste workshop vamos conhecer as etapas para licenciar uma cozinha em casa de forma a cumprir os requisitos legais e de segurança alimentar para poder vender comida aí confeccionada.

Dinamização: Cascais Food Lab & SARA – HACCP Digital

Workshop online
PREPARAR-SE PARA A REFORMA: DESAFIOS E OPORTUNIDADES

29 outubro | 10h00-12h00

Workshop para capacitar pessoas que começam a pensar sobre a sua reforma a identificarem quais os recursos para uma vida longa e como preparar a transição para uma reforma bem-sucedida. Alguns dos temas abordados serão: Autodiagnóstico de Recursos, As mudanças da reforma, Mapear oportunidades e Definir objetivos. Pessoas recém-reformadas ou em situação de pré-reforma são igualmente bem-vindas.

Dinamização: Projeto R

Workshop presencial **HUMANIZAR O CONTACTO** **COM O CLIENTE**

3 novembro | 17h00-19h00

A relação com o cliente é a chave do sucesso em todas as vendas. Se preenchermos as suas maiores necessidades que são a confiança, segurança e a sensação de que terá sempre o nosso apoio, teremos conquistado um fiel aliado. Este workshop é para vendedores que procuram maior sucesso nas suas vendas e para empresas que procuram melhores resultados.

Dinamização: Art Healing
by Vilma Vieira



Workshop online **FABLAB: COMO FAZER** **QUASE TUDO**

5 novembro | 14h30-16h30

Venha conhecer o Fablab Cascais, um recurso para a experimentação, prototipagem e materialização de ideias. Este Laboratório de Fabricação Digital pretende democratizar o acesso a invenções pessoais e colaborativas, através de tecnologias digitais que permitem criar quase tudo. Neste workshop vai conhecer os equipamentos (ex.: impressora 3D) e alguns exemplos reais da sua utilização para projetos pessoais / profissionais.

Dinamização: FabLab Cascais

Workshop presencial **COMUNICAÇÃO CONSCIENTE**

10 novembro | 10h00-12h00

A Comunicação Consciente, também conhecida por CNV – Comunicação Não Violenta, oferece ferramentas que nos possibilitam ter consciência das necessidades e valores pessoais e do outro, permitindo que haja clareza, compreensão, respeito e sintonia no ato de comunicar. Este workshop está estruturado de forma interativa com partes teóricas e exercícios práticos que vão contribuir para um melhor entendimento com quem convive e na resolução de conflitos pessoais e profissionais.

Dinamização: Barbara Tavares
– Psicologia Positiva / Coach

Workshop presencial **FLEXIBILIDADE PSICOLÓGICA:** **FERRAMENTA PARA UM** **PERCURSO PROFISSIONAL** **COM DIREÇÃO**

15 e 16 novembro | 14h30-16h30

Neste workshop vamos conhecer as competências chave da flexibilidade psicológica e como coloca-las em prática. Será um espaço de reflexão sobre os seus valores e objetivos profissionais, sobre a importância de entrar em contato com o momento presente e com as experiências internas e como quer usar o seu tempo para ir na direção do que lhe faz sentido.

Dinamização: Cidade das Profissões
de Cascais

Workshop online **CRIAR CAMPANHAS** **DE CROWDFUNDING** **DE SUCESSO**

17 novembro | 10h00-12h00

Sessão para empreendedores e criativos com a intenção de criar uma campanha de crowdfunding. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre esta ferramenta de financiamento através da experiência da equipa do PPL e do testemunho de um caso de sucesso. Vem aprender como concretizar os projetos que tens na gaveta!

Dinamização: PPL Crowdfunding



Workshop presencial **MINDSET & GARRA**

3 dezembro | 10h00-12h00

Este workshop pretende desafiá-lo/a a pensar de forma diferente, promover novos comportamentos, acreditar em si e ajustar o seu “mindset” para uma vida mais feliz. Vamos entender e treinar a mentalidade de crescimento (growth mindset) e como “garra” (grit) uma combinação especial de paixão e perseverança conduz ao sucesso, disponibilidade para agir e novos caminhos pessoais e/ou profissionais.

Dinamização: Barbara Tavares
– Psicologia Positiva / Coach

OFICINAS FORMATIVAS

FORMAÇÕES CERTIFICADAS
PELA DGERT COM
METODOLOGIAS FORMATIVAS
PARTICIPATIVAS,
AUTORREFLEXIVAS E DE
APRENDIZAGEM ENTRE PARES
● ONLINE

INTRODUÇÃO AO MERCADO **DE TRABALHO (6H)**

28, 29 e 30 setembro
14h30-16h30

Oficina destinada a jovens para conhecer o funcionamento básico do mercado de trabalho: relações laborais, modalidades de trabalho, direitos & deveres e motivações associadas ao trabalho.

A COMUNICAÇÃO NA GESTÃO **DE CONFLITOS (12H)**

6, 7, 13 e 14 outubro | 14h30-17h30

Nesta oficina pode conhecer o modelo de comunicação compassiva ou não-violenta de modo a potenciar a sua comunicação empática e facilitar o relacionamento interpessoal, contribuindo para uma eficaz gestão de conflitos.

COMO CRIAR **O MEU LINKEDIN (3H)**

12 e 14 outubro | 21h00-22h30

Oficina para quem pretende criar o seu perfil no LinkedIn, a rede social de contactos profissionais e assim iniciar networking online.