

OFICINAS FORMATIVAS

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

- ONLINE

COMPETÊNCIAS EMPREENDEDORAS E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25h)

6 a 29 abril | terças e quintas | 18h30-21h30
Nesta formação terá a oportunidade de adquirir ferramentas que potenciam as suas competências pessoais empreendedoras com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da sua empregabilidade.

Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinae em parceria com Be Better



CURSO INTENSIVO EDIÇÃO DE VÍDEO (25h)

12, 14, 15, 16, 21, 22, 23, 28 e 29 abril
9h30-12h30

Curso completo de edição: footage, planos, efeitos, legendas, oráculos, títulos, sonorização, finalização e exportação para emissão. Destina-se a munícipes que desejam trabalhar de forma profissional na área do vídeo (prioridade para pessoas em situação de desemprego ou reconversão profissional).

Esta formação é uma oferta de Rui Dias – senior vídeo editor para a comunidade de Cascais.

IMAGEM PESSOAL E PROFISSIONAL ONLINE (6h)

19, 21 e 23 abril | 18h00-20h00
A nossa aparência quando alinhada com o que queremos transmitir potencia a nossa comunicação. Nesta oficina vamos perceber como utilizar a imagem em diferentes situações profissionais online, de forma diferencial.

COMUNICAÇÃO EM LIDERANÇA (10h)

13, 18, 20, 25 e 27 maio | 15h00-17h00
Nesta oficina pode melhorar a comunicação na liderança, desenvolvendo a capacidade de motivar e envolver uma equipa.

EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12h)

16, 17, 23 e 25 junho | 14h30-17h30
Nesta oficina terá a oportunidade de se preparar para ampliar e agilizar a sua empregabilidade através da elaboração e planeamento da ferramenta estruturada de networking.

INTRODUÇÃO AO MERCADO DE TRABALHO (6h)

14, 15 e 16 julho | 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.

CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

- ONLINE E PRESENCIAL

VIARAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE (7ª EDIÇÃO)

13 abril a 20 julho | terças | 10h00-13h00 (15 sessões)
Estes encontros semanais são um espaço de mobilização, valorização pessoal, motivação e partilha entre pessoas em situação de desemprego, que visa prevenir o desânimo e o isolamento.

PONTO DE ENCONTRO

UM LOCAL DE ENCONTRO E BEM ESTAR EM TEMPOS DE ISOLAMENTO. UM PONTO DE ENCONTRO PARA APRENDER, DESCOBRIR E NUTRIR.

12, 19 e 26 maio | 2 e 9 junho

- 10h00-12h00

ATELIERS DO BEM-ESTAR

TODOS OS MESES HÁ PROPOSTAS DIFERENTES PARA MOMENTOS DE BEM-ESTAR SEGUNDAS PELA MANHÃ.

► Por vídeo-conferência

● 5 abril | 9h30-10h20
YOGA DO RISO

Dinamização: Mar de Risas
by Mar Gómez

● 12, 19 e 26 abril | 9h30-10h20
CICLO DE YOGA: Trazer a atenção para o seu corpo e mente

● 17, 24 e 31 maio | 9h30-10h00
CICLO DE AUTO-CUIDADO: Mover e respirar e regenerar

● 14, 21 e 28 junho | 9h30-10h20
CICLO DE YOGA: Na linha do coração

Dinamização: Cláudia Canto Moniz / Fundação para o Bem

● 15, 12 e 19 julho | 9h30-10h00
CICLO DE MINDFULNESS: Lançar a âncora e ganhar foco

► Vídeo enviado por e-mail

● 10 maio **Inspiração PRIMAVERA**

● 26 julho **Inspiração PRAIA**