



## A Universidade Aberta - UAb



- Fundada em 1988 - 32 anos de existência;
  - Única Instituição de Ensino Superior público a distância em Portugal;
  - utiliza nas suas atividades de ensino, as mais avançadas metodologias e tecnologias de ensino a distância orientadas para a *educação sem fronteiras geográficas nem barreiras físicas*,
  - dando especial enfoque à expansão da língua e da cultura portuguesas no espaço da lusofonia (comunidades migrantes e países de língua oficial portuguesa).
- ✓ O estudante deve obrigatoriamente ter acesso regular a um computador com ligação de banda larga à Internet

AbERTA  
www.uab.pt

## A Universidade Aberta - UAb

Aprendizagem  
ao Longo da Vida

- **Organização**

- Departamento de Ciências e Tecnologia – DCeT;
- Departamento de Ciências Sociais e de Gestão – DCSG;
- Departamento de Educação e Ensino a Distância – DEED;
- Departamento de Humanidades – DH;
- **Unidade para a Aprendizagem ao Longo da Vida – UALV;**

- **Rede nacional:**

- Duas Delegações Regionais (Coimbra e Porto);
- 18 Centros Locais de Aprendizagem:

Abrantes; Ansião; Cantanhede; Coruche; Grândola; Madalena; Madeira; Meda; Montijo; Peso da Régua; Ponte de Lima; Porto de Mós; Praia da Vitória; Reguengos de Monsaraz; Ribeira Grande; Sabugal; São João da Madeira; Silves;

AbERTA  
www.uab.pt

## Unidade para a Aprendizagem ao Longo da Vida – UALV

Aprendizagem  
ao Longo da Vida

- **Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida**

- Pós-graduações
- Estudos Integrados e Complementares
- Formação Profissional
- Extensão Universitária e Cultural
- Formações Modulares Certificadas
- Maiores de 23
- Formação Contínua de Professores
- Unidades Curriculares isoladas



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Pós-graduações

- Cursos com o mínimo de 30 ECTS destinados preferencialmente a todos aqueles que, possuindo um diploma universitário no âmbito do 1º ciclo (licenciatura), ou experiência profissional relevante no domínio para que se candidatam, pretendam aprofundar ou completar os seus estudos com vista à melhoria da sua preparação pessoal e/ou profissional.
- Estendem-se normalmente por 2 semestres letivos em ambiente virtual a distância (PlataformAbERTA).
- São formações de nível superior ao 1º ciclo (licenciatura), não conferentes de grau académico.



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Pós-graduações (60 ECTS)

Parceria UAb / IPCB (Inst. Politécnico de Castelo Branco)	UAb
Sistema de Informação Geográfica – Recursos Agroflorestais e Ambientais;	Administração e Políticas Públicas; (30 ECTS)
Reabilitação Sustentável de Edifícios;	Mediação de Conflitos;
Proteção Civil;	Gestão Autárquica e Modernização de Novos Desafios do Poder Local;
Gestão de Negócios;	Estudos Juvenis;
Ciências Florestais;	Ciências da Informação (tb Formação continua Professores); (80 ECTS)



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Estudos Integrados e Complementares

- Abrange Unidades Curriculares ou seminários autónomos, destinados ao complemento de habilitações, ou formações conducentes à obtenção de um grau académico.
- Neste âmbito salienta-se a realização de intervenções junto de grupos com necessidades específicas de formação, no sentido de permitir e facilitar a sua integração / progressão na vida académica e profissional.

### • CQES - Curso de Qualificação para Estudos Superiores (12 ECTS)

- Promover e contribuir para a qualificação de todos os que pretendem preparar-se para ingressar numa instituição de ensino superior;
- O CQES enquadra-se num programa de formação contínua que visa a aquisição, atualização e desenvolvimento de competências transversais de natureza teórica e prática em áreas do conhecimento consideradas fundamentais.
- Condições para frequentar o CQES:
  - quem tenha concluído o 12º ano de escolaridade ou equivalente e pretenda ingressar num curso de 1º Ciclo na UAb;
  - quem tenha concluído o 12º ano de escolaridade ou equivalente e pretenda alcançar melhor preparação para a realização do exame nacional de acesso ao ensino superior;
  - quem já se encontre a frequentar um curso de 1º ciclo da UAb;
  - quem tenha obtido o reconhecimento e creditação de competências ao abrigo da legislação: Artº 13º do Decreto-Lei nº 64/2006; Art. 45º do Decreto-Lei nº 74/2006; Artº 28 do Decreto-Lei nº 88/2006 e Artº 8º da Portaria nº 401/2007.



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Formação Profissional

- Ações vocacionadas para a formação, empregabilidade, e o aperfeiçoamento profissional contínuo e a atualização de conhecimentos.

Formação Profissional (cursos)	ECTS
Empreendedorismo e Negócios	4
A Administração Pública no Contexto da União Europeia e da Globalização	2
Formação Complementar em Cadastro Predial (Tipologia E   Topógrafos);	8
Formação Complementar em Cadastro Predial (Tipologias B e C – Ciências Geográficas e Engenharia);	7,5
Especialização em Direção de Segurança (CEDS)	14
Especialização em Cibersegurança;	4
Sistemas de Informação Geográfica: Exploração e Treino com ArcGIS	5
Formação Avançada em Gerontologia;	7
As Autarquias na Construção do Novo Paradigma da Política Educativa;	2
Liderança Emocional;	1
Reforma da Administração Local, Inovação e Novas Competências;	3
Seminário Europeu em Desenvolvimento Sustentável;	6
Soft Skills – Ferramentas de Sucesso;	1



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Extensão Universitária e Cultural

- Processo interdisciplinar educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre Universidade e Sociedade. É por meio da extensão que ocorre a aproximação, a integração e a parceria da universidade e da comunidade, da ciência e do saber popular e cultural, resultando em novos conhecimentos para a sociedade.
- Esta área integra a oferta pedagógica em ALV concebida pelos Departamentos da Universidade Aberta (de autoria departamental, interdepartamental ou individual) dirigida, em particular, à prestação de serviços à comunidade, designadamente em articulação com as atividades dos Centros Locais de Aprendizagem da UAb. Pode materializar-se, entre outros, através de cursos livres, cursos de verão ou sazonais, palestras e conferências, programas e eventos culturais, colóquios e congressos.



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Extensão Universitária e Cultural

Curso de Profissionalização em Serviço (60 ECTS)	Protocolo entre a Direção-Geral da Administração Escolar (DGAE) e a Universidade Aberta (UAb)
Complemento de Formação em Engenharia do Ambiente	Dirigido aos licenciados em Ciências do Ambiente pela Universidade Aberta que queiram inscrever-se como membros efetivos na Ordem de Engenheiros Técnicos em Portugal
Especialização em Patologias não Estruturais	... Pós-graduação em Reabilitação Sustentável de Edifícios... (30 ECTS cada)
Especialização em Patologias Estruturais	
Paleografia e Diplomática (6 ECTS)	- estudantes de nível de iniciação à paleografia ou com conhecimentos ainda rudimentares; - investigadores que pretendam iniciar-se no estudo de manuscritos portugueses anteriores ao século XX; - público, em geral, com interesse pela literatura e/ou documentação portuguesa dos séculos XIII a XIX.
Cinema – do pensamento à ação (8 ECTS)	ação de formação oferecida também como módulo isolado, transversal e destinada a Professores dos Ensinos Básico e Secundário, acreditada pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua de Professores
Climate Change – from global to local action (12 ECTS)	a program offered in a cooperation between three European distance learning universities: Universidade Aberta – UAb, Open Universiteit of the Netherlands – OUNL; Universidad Nacional de Educación a Distancia – UNED



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Formações Modulares Certificadas

- São oferecidos vários Itinerários de Formação, apresentados em vários Módulos, com Unidades Curriculares que permitem ao estudante optar por essas formações mesmo que não pretenda fazer um curso de 1º ciclo na íntegra.
- Têm a particularidade de ser ajustadas às possibilidades financeiras e temporais de cada estudante e são capitalizáveis para a obtenção de uma ou mais qualificações constantes do Catálogo Nacional de Qualificações.
- Permitem a criação de percursos flexíveis de duração variada, caracterizados pela adaptação a diferentes modalidades de formação, públicos-alvo, metodologias, contextos formativos e formas de validação.

Itinerários de Formação		
Ciências do Ambiente	Estudos Europeus	Informática
Ciências Sociais	Gestão	Línguas Aplicadas
Educação	História	Matemática e Aplicações
Estudos Artísticos	Humanidades	Matemática Aplicada à Gestão



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Maiores de 23

- programa para auxiliar todos aqueles que necessitam de um estímulo efetivo para o prosseguimento de estudos ao nível do ensino superior.
- integra as unidades curriculares de (cada uma com 78 horas/ 12 semanas de formação):
  - Matemática+;
  - História e Estudos Sociais;
  - Português +;
  - Inglês;
  - Ciências da Natureza.
- O candidato deverá optar pela(s) unidade(s) curricular(es) em que necessita de obter uma preparação mais consistente, atendendo à(s) prova(s) de acesso que tenha de realizar.
- destina-se a todos aqueles que:
  - a) tenham completado 23 anos até 31 de dezembro do ano anterior;
  - b) não sejam titulares de habilitação de acesso ao ensino superior;
  - c) pretendam candidatar-se à realização da prova escrita de acesso à Universidade para maiores de 23 anos no domínio científico em causa ou em domínios afins que exijam uma prova específica de Matemática, História e Estudos Sociais, Português, Inglês ou Ciências da Natureza.



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Formação Contínua de Professores

- Ações de formação destinadas aos docentes dos ensinos básico e secundário.
- Acreditadas pelo Conselho Científico-Pedagógico da Formação Contínua / Ministério da Educação.

Formação Contínua de Professores	
A Utilização das Novas Tecnologias na Promoção da Leitura Recreativa	Cinema e Vídeo – Desconstruções Pedagógicas
Supervisão Pedagógica na Avaliação do Desempenho Docente	Educação para a Sustentabilidade



AbERTA  
www.uab.pt

## Programas de Aprendizagem ao Longo da Vida



Aprendizagem  
ao Longo da Vida

### • Unidades Curriculares Isoladas

- Unidades Curriculares que integram os planos de estudos de cursos de 1º, 2º, 3º ciclo ou de Pós-graduações
- podem ser realizadas sem prévio acesso ou matrícula naqueles cursos, por estudantes do ensino superior ou por outros interessados.

Unidades Curriculares isoladas de:
Cursos de 1º ciclo
Cursos de 2º e 3º ciclo
Pós-Graduações



*Aprendizagem  
ao Longo da Vida*



• cascais.pt

SET • OUT • NOV • DEZ 2020

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

Aceleradora de projetos profissionais

EDIFÍCIO  
CASCAIS  
CENTER



**CASCAIS**

Tudo começa nas pessoas

# CIDADE DAS PROFISSÕES CASCAIS

✉ Edifício Cascais Center  
R. Manuel Joaquim de Avelar 118  
2750-281 Cascais

☎ 214 815 945

@ cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt

f Cidade das Profissões Cascais

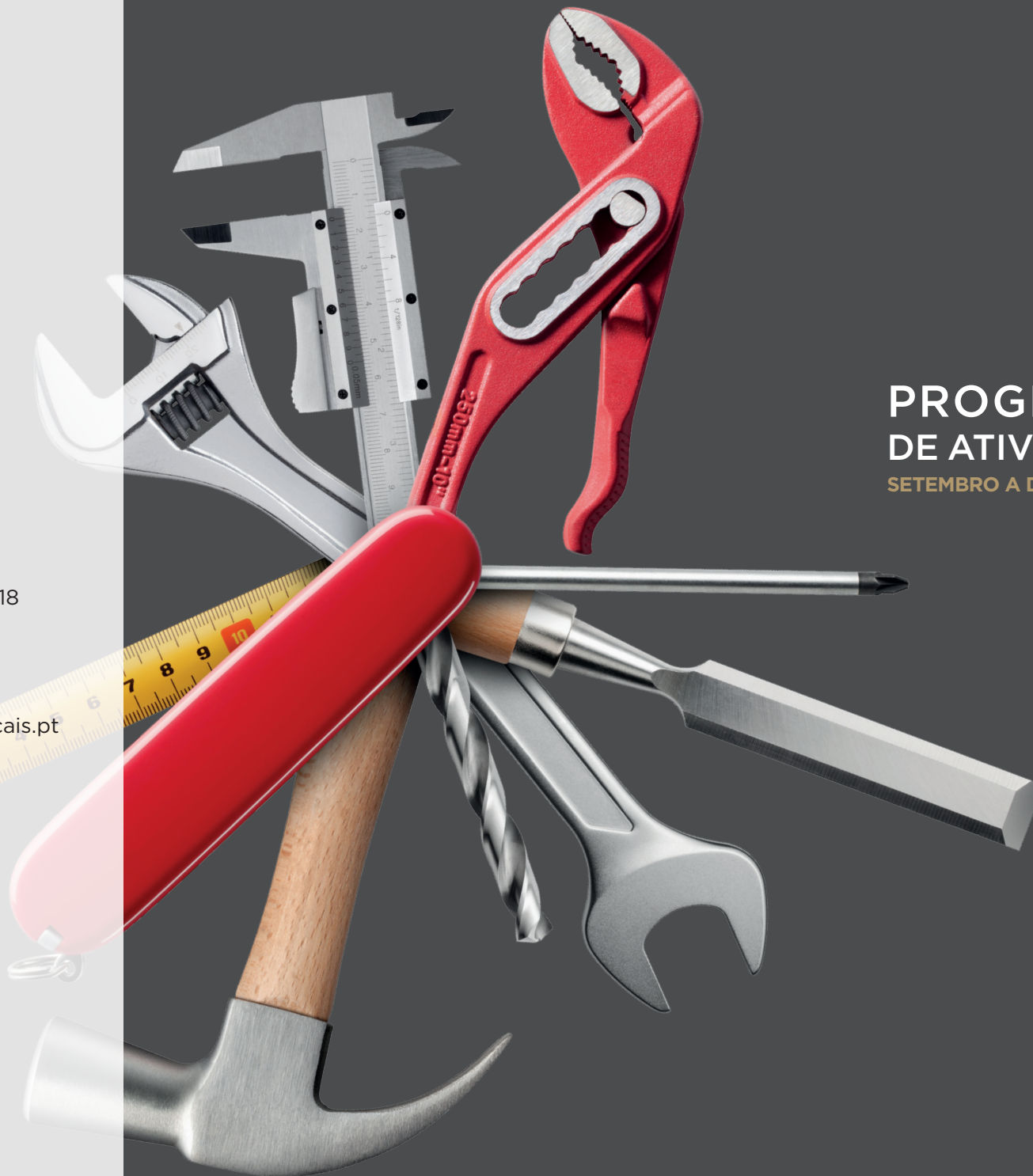
## HORÁRIO

| 2ª | 3ª | 4ª | 6ª |

9h00 • 17h00

## PROGRAMA DE ATIVIDADES

SETEMBRO A DEZEMBRO'20



A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS é um espaço dedicado ao desenvolvimento profissional e à aprendizagem ao longo da vida. Coordenada pela Câmara Municipal de Cascais, conta com vários parceiros, públicos e privados, que contribuem para a oferta de serviços ao público.

A Cidade das Profissões de Cascais\* faz parte da Rede Internacional das Cidades das Profissões / Réseau International Cités des Métiers com mais de 30 centros em França, Bélgica, Suíça, Espanha, Itália e Portugal.



Aqui encontra serviços gratuitos, de livre acesso e inclusivos, que promovem competências de empregabilidade, construção de projetos e contacto com profissionais e organizações:

WORKSHOPS E SESSÕES INFORMATIVAS

FORMAÇÃO

EVENTOS E ENCONTROS

ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTO GERAL

ESPAÇO INFORMAÇÃO

CAFÉ DAS LÍNGUAS

ENTREVISTAS DE EMPREGO

TUTORIA INFORMÁTICA

\*Cidade das Profissões 'em prefiguração'

# TUDO PARA O DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

2ª | 3ª | 4ª | 6ª

9h00-17h00

## ATENDIMENTO GERAL

Atendimento sem marcação sobre: formação, procura de emprego, orientação e divulgação dos recursos locais existentes.

## ATIVIDADES ONLINE

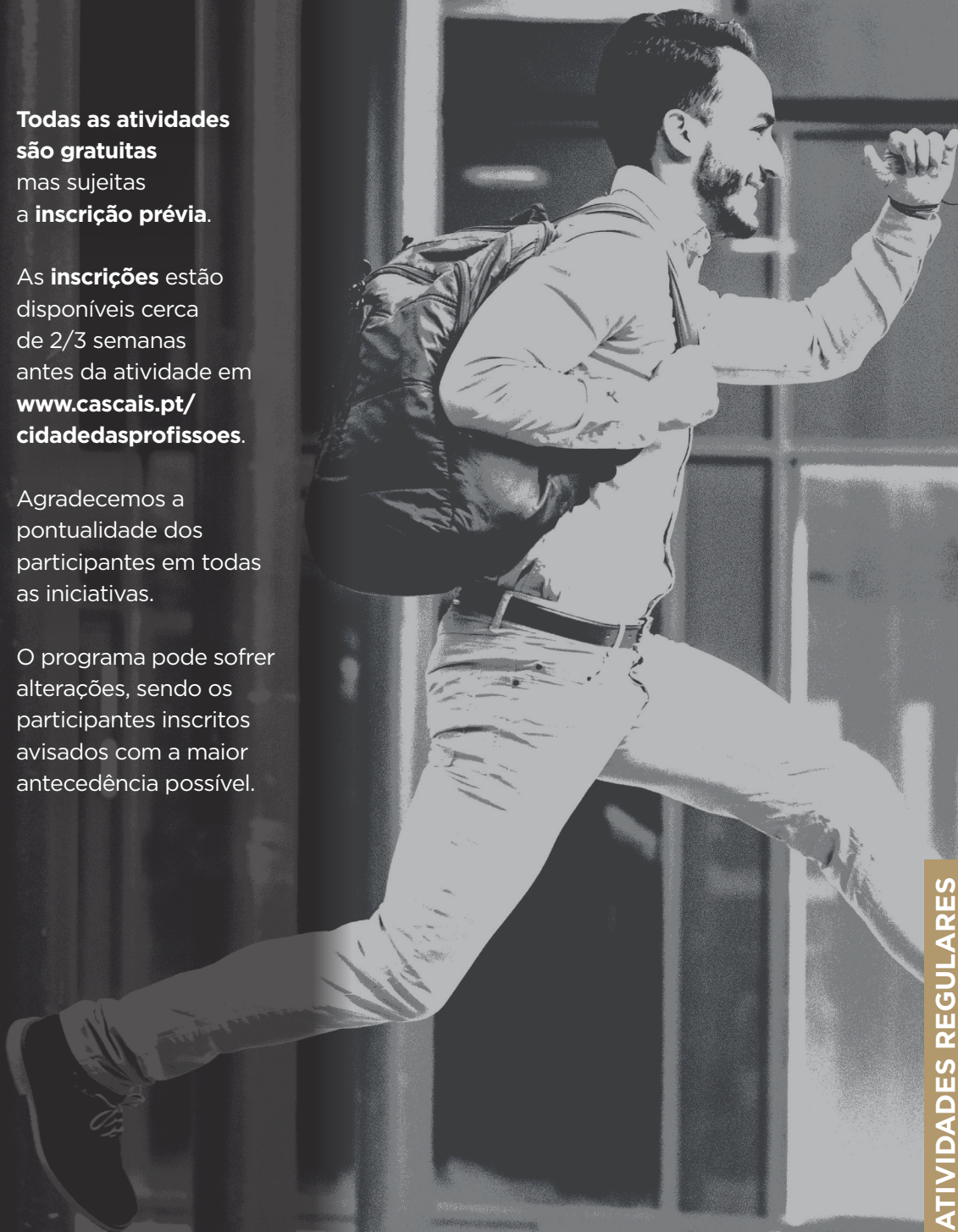
A maioria das atividades de grupo da Cidade das Profissões são, neste Verão, realizadas online. No espaço da Cidade das Profissões, garantimos um número muito reduzido de lugares, sujeitos a reserva prévia, para que quem não tem um bom acesso ao online possa igualmente participar em todas as iniciativas.

Todas as atividades são gratuitas mas sujeitas a inscrição prévia.

As inscrições estão disponíveis cerca de 2/3 semanas antes da atividade em [www.cascais.pt/cidadedasprofissoes](http://www.cascais.pt/cidadedasprofissoes).

Agradecemos a pontualidade dos participantes em todas as iniciativas.

O programa pode sofrer alterações, sendo os participantes inscritos avisados com a maior antecedência possível.



## SETEMBRO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV  
9 e 23 setembro  
| entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A  
15 setembro  
| entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE  
25 setembro  
| entre as 9h30 e 12h30  
Por vídeo-chamada  
ou telefone / Em várias línguas  
Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM  
30 setembro | 9h30  
Empregadores / áreas  
profissionais a anunciar

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

7, 14, 21 e 28 setembro  
(segundas) | 9h30-10h00  
Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
8, 15, 22, 29 setembro (terças)  
| 17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

11, 18 e 25 setembro (sextas)  
| entre as 14h30 e 16h30  
Presencial ou por vídeo-chamada

### Sessão de informação online

MELHORAR QUALIFICAÇÕES  
EM CASCAIS: FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL GRATUITA

7 setembro | 14h30-16h00  
Parceiro: Centro de Formação e  
Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP

### Oficina online

DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL E TÉCNICAS DE  
PROCURA DE EMPREGO (25H)  
Formação financiada  
por Lisboa 2020 / FEDER  
8 setembro a 6 outubro  
| terças e quintas | 18h30-21h30

### Sessão de informação online

CURSOS: COZINHEIRO/A  
E EMPREGADO/A DE MESA  
- REQUISITOS E BENEFÍCIOS  
9 setembro | 18h00-19h00  
Parceiro: CERCICA - Formação Profissional

### Sessão de informação online

COMO CERTIFICAR  
A MINHA EXPERIÊNCIA  
PROFISSIONAL E  
COMPLETAR O SECUNDÁRIO  
11 setembro | 10h00-11h30  
Parceiro: Centro Qualifica  
do Centro de Formação e Reabilitação  
Profissional de Alcoitão - IEFP

### Sessão de informação online

UNIVERSIDADE ABERTA:  
APRENDIZAGEM  
AO LONGO DA VIDA  
14 setembro | 18h30-19h30  
Parceiro: Universidade Aberta

### Sessão de informação online

APOIOS À MOBILIDADE  
GEOGRÁFICA / TRABALHAR  
NOUTRA REGIÃO

16 setembro | 14h30-16h00

Parceiro: Centro de Emprego de Cascais  
- Instituto de Emprego e Formação Profissional

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY  
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE

18 setembro | 14h30-16h30

### VISITA | Dia aberto

ao público em geral, técnicos,  
agentes educativos e empresas  
CONHEÇA O CENTRO  
DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO  
PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

21 setembro | 14h30-16h30

### Tertúlia online

O TRABALHO NO PÓS-COVID -  
TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

23 setembro | 17h30-19h00

Parceiro: LACS

### Workshop online

DESPORTO, DESENVOLVIMENTO  
PESSOAL E PERFIL PROFISSIONAL

28 setembro | 10h00-12h00

Parceiro: Associação Surf Social Wave

CLUBE VIARAR - GRUPO DE  
MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE

29 setembro'20 a 9 março'21

(20 sessões) | terças | 10h00-13h00

### Workshop online

COMO REALIZAR  
UM PORTEFÓLIO DIGITAL

30 setembro | 16h30-18h30

Parceiro: Agrupamento  
de Escolas de S. João do Estoril

## OUTUBRO

### Atendimento especializado

CONSULTORIA DE CV

7 e 21 outubro

| entre as 10h00 e 12h00

Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

APOIO AO EMPREENDEDOR/A

20 outubro

| entre as 14h30 e 16h30

Por vídeo-chamada ou telefone

Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

ATENDIMENTO AO MIGRANTE

23 outubro | entre as 9h30 e 12h30

Por vídeo-chamada

ou telefone / Em várias línguas

Parceiro: Rede de Acolhimento

Municipal ao Migrante em Cascais

### Sessão online

QUEM RECRUTA QUEM

28 outubro | 9h30

Empregadores / áreas  
profissionais a anunciar

ATELIERS DO BEM-ESTAR

12, 19 e 26 outubro

(segundas) | 9h30-10h00

Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS

6, 13, 20 e 27 outubro

(terças) | 17h00-18h00

Por vídeo-conferência

TUTORIA INFORMÁTICA

2, 9, 16, 23 e 30 outubro

(sextas) | entre as 14h30 e 16h30

Presencial ou

por vídeo-chamada

### Oficina formativa online

EMPREGABILIDADE

E NETWORKING (12H)

7, 8, 14 e 16 outubro | 14h30-17h30

### Encontro online

de trabalhadores independentes

TROCA DICAS

12 outubro | 17h00-18h30

### Workshop online

FABLAB

- COMO FAZER QUASE TUDO

13 outubro | 14h30-16h30

Parceiro: FABLAB Cascais

### Workshop online

CRIAR CAMPANHAS  
DE CROWDFUNDING  
DE SUCESSO

14 outubro | 10h00-12h00

Parceiro: PPL Crowdfunding

### Oficina formativa para técnicos

SAÚDE MENTAL E (DES)  
EMPREGO (14H)

15 e 22 outubro | 9h30-17h30

Dinamização: Direção Geral de Saúde

- Programa Nacional para a Saúde Mental

[no âmbito da Semana

de Comemoração da Saúde Mental]

### Workshop online

GESTÃO ORGÂNICA PARA  
DIMINUIÇÃO DO STRESS

19 outubro | 18h30-20h30

Parceiro: Organic Management Thinking

### Tertúlia online

EMPREGABILIDADE  
E INCLUSÃO: REALIDADES  
NA VOZ DE 2 ENTIDADES

21 outubro | 10h00-12h00

### Sessão de informação

online para empresas

APOIOS À CONTRATAÇÃO  
DISPONIBILIZADOS PELO IEFP

23 outubro | 14h00-15h00

Parceiro: Centro de Emprego  
de Cascais - Instituto de Emprego  
e Formação Profissional

### Oficina formativa online para jovens

INTRODUÇÃO AO MERCADO  
DE TRABALHO (6H)

26, 27 e 28 outubro | 14h30-16h30

### Sessão de informação online

MELHORAR

QUALIFICAÇÕES

EM CASCAIS: FORMAÇÃO  
PROFISSIONAL GRATUITA

30 outubro | 10h00-11h30

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

## NOVEMBRO

### Atendimento especializado

#### CONSULTORIA DE CV

4 e 18 novembro  
| entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### Atendimento especializado

#### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

17 novembro  
| entre as 14h30 e 16h30  
Por vídeo-chamada ou telefone  
Parceiro: DNA Cascais

### Atendimento especializado

#### ATENDIMENTO AO MIGRANTE

27 novembro  
| entre as 9h30 e 12h30  
Por vídeo-chamada  
ou telefone / Em várias línguas  
Parceiro: Rede de Acolhimento  
Municipal ao Migrante em Cascais

### Sessão online

#### QUEM RECRUTA QUEM

30 novembro | 9h30  
Empregadores / áreas  
profissionais a anunciar

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

2, 9, 16 e 23 novembro  
(segundas) | 9h30-10h00  
Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

#### CONVERSAS EM INGLÊS

3, 10, 17 e 24 novembro  
(terças) | 17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

6, 13, 20 e 27 novembro  
(sextas) | entre as 14h30 e 16h30  
Presencial ou por vídeo-chamada

### Sessão de informação online

#### COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O SECUNDÁRIO

2 novembro | 17h00-18h30  
Parceiro: Centro Qualifica  
do Centro de Formação e Reabilitação  
Profissional de Alcoitão - IEFP

### Oficina formativa online para técnicos

FERRAMENTAS EMPLOY  
PARA A EMPREGABILIDADE (4H)  
4 e 6 novembro | 14h30-16h30

### Sessão de informação online

#### REDE EURES:

COMO TRABALHAR  
NOUTRO PAÍS EUROPEU  
9 novembro | 14h30-16h00  
Parceiro: EURES Portugal

### Workshop online

#### GESTÃO DE EQUIPAS

11 novembro | 10h00-12h00  
Parceiro: Sara Colin Training & Mentoring

### Apresentação final dos projetos criados no Clube

SE NÃO AGORA, QUANDO?  
12 novembro | 18h00-20h00  
| local a definir

### Oficina formativa online

COMO SE PREPARAR PARA  
UMA ENTREVISTA ONLINE (12H)  
16, 18, 20, 23 e 24 novembro  
| 10h00-12h00

### Oficina formativa online

COMO OTIMIZAR  
O MEU LINKEDIN (3H)  
17 e 19 novembro | 21h00-22h30

### Workshop online para jovens

ABRIR A MENTE, OUVIR  
COM ATENÇÃO E RESPONDER  
(CICLO DE WORKSHOPS  
#HACKTHEBOX)

18 novembro | 16h00-18h30  
Parceiro: Associação Juvenil Rota Jovem

### Workshop

#### COMO CULTIVAR AS MINHAS FORÇAS PESSOAIS?

25 novembro | 10h00-12h00  
Parceiro: Barbara Tavares  
(Psicologia Positiva / Coach)

### Evento online

VAMOS JOGAR EMPLOY  
- O JOGO DA EMPREGABILIDADE  
27 novembro | 14h30-16h30

## DEZEMBRO

### Atendimento especializado

#### CONSULTORIA DE CV

2 e 16 dezembro  
| entre as 10h00 e 12h00  
Por vídeo-chamada

### ATELIERS DO BEM-ESTAR

14 dezembro | 9h30-10h00  
Por vídeo-conferência ou vídeo

### Café das Línguas

CONVERSAS EM INGLÊS  
15 dezembro (Christmas Special)  
| 17h00-18h00  
Por vídeo-conferência

### TUTORIA INFORMÁTICA

4 e 11 dezembro (sextas)  
| entre as 14h30 e 16h30  
Presencial ou por vídeo-chamada

### Workshop online

#### COMEÇAR A LIDERAR

4 dezembro | 10h00-12h00

### Evento online

(A)CASOS - PERCURSOS  
PROFISSIONAIS  
INSPIRADORES  
(15ª EDIÇÃO)  
7, 9 e 11 dezembro  
| 3 testemunhos reais em vídeo

### Oficina formativa online

GESTÃO EMOCIONAL (9H)  
9, 11 e 14 dezembro | 14h30-17h30

## ATENDIMENTO ESPECIALIZADO

ATENDIMENTOS TEMÁTICOS INDIVIDUAIS ASSEGURADOS POR PARCEIROS OU TÉCNICOS DA CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS

### CONSULTORIA DE CV

9 e 23 setembro | 7 e 21 outubro | 4 e 18 novembro | 2 e 16 dezembro

● entre as 10h00 e 12h00

Dinamização: Cidade das Profissões de Cascais

### APOIO AO EMPREENDEDOR/A

15 setembro | 20 outubro | 17 novembro ● entre as 14h30 e 16h30

Dinamização: DNA Cascais

### ATENDIMENTO AO MIGRANTE

25 setembro | 23 outubro | 27 novembro

● entre as 9h30 e 12h30

Os vários parceiros da Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais farão atendimentos individuais para informar sobre regularização da situação e permanência em Portugal; acesso à saúde, educação e habitação; mediação de diferentes serviços como embaixadas e consulados; e, tradução e interpretação linguístico-cultural. Atendimento confidencial.

*Partners from the network will inform migrants individually residence permits, health care, education, housing, mediation at embassy or consulate, cultural and linguistic translations and interpretation. Online call. Confidential*

Português, English, Español, Français, Crioulo, Moldovenesc, Русский, Українська, български

Dinamização: Rede de Acolhimento Municipal ao Migrante em Cascais

## EVENTOS

### VISITA / OPEN DAY:

CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO

21 setembro ● 14h30-16h30

Dia aberto do Centro de Formação que serve Cascais e Oeiras, para que todos (público em geral, técnicos, agentes educativos, empresas, etc.) possam conhecer o espaço (incluindo as oficinas das várias áreas profissionais) e a oferta de formação e qualificação do Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão - IEFP.

### TERTÚLIA ONLINE:

O TRABALHO NO PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

23 SETEMBRO ● 17H30-19H00

Espaço de debate sobre as tendências que a pandemia ajudou a acelerar, onde iremos explorar as oportunidades e necessidades de adaptação de empresas e colaboradores, formas de trabalho emergentes, engagement à distância e novos desafios do recrutamento. Com um painel de oradores convidados especialistas nas várias áreas.

Parceiro: LACS

### TROCA DICAS – ENCONTRO ONLINE DE TRABALHADORES INDEPENDENTES

12 outubro ● 17h00-18h30

Sessão de partilha de dificuldades e estratégias entre pessoas que trabalham de forma independente (freelancers e empresários individuais) para potenciar recursos e parcerias.

### VAMOS JOGAR EMPLOY

– O JOGO DA EMPREGABILIDADE

18 setembro | 27 novembro

● 14h30-16h30

Sessão de jogo em equipa em que se conversa sobre as várias dimensões da empregabilidade e competências como trabalho em equipa, conhecimento do mercado do trabalho, técnicas de procura de emprego ou networking.

### TERTÚLIA ONLINE:

EMPREGABILIDADE E INCLUSÃO - REALIDADES NA VOZ DE 2 ENTIDADES

21 outubro ● 10h00-12h00

Teremos a partilha do projeto “Football For All Leadership Programme” da organização **Integrated Dreams** e a partilha do projeto “Inclusão Social para a Maior Qualidade de Vida da Pessoa com Deficiência Visual” da **Associação Promotora do Ensino de Cegos**. Soluções inovadoras, empreendedorismo na área do desporto e comunidade inclusiva são algumas das ideias que iremos explorar nesta tertúlia online.

### APRESENTAÇÃO FINAL: Clube SE NÃO AGORA, QUANDO?

12 novembro ● 18h00-20h00

Apresentação pública dos projetos

desenvolvidos pelos participantes ao longo deste Clube (junho a novembro), que incluiu ciclo formativo + trabalho autónomo cooperado + consultoria e/ou mentoria + painéis de especialistas.

### (A)CASOS – PERCURSOS PROFISSIONAIS INSPIRADORES (15ª EDIÇÃO)

7, 9 e 11 dezembro ● em vídeo

Conheça 3 histórias reais de vidas profissionais interessantes, alternativas e surpreendentes, que mostram a variedade de percursos e formas de estar no mundo do trabalho. Ao longo da semana, assista aos testemunhos em vídeo nas redes sociais da Cidade das Profissões. Inspire-se!

## RECRUTAMENTO

DIVULGAÇÃO DE OFERTAS DE EMPREGO E/OU RECRUTAMENTO COM EMPRESAS

### QUEM RECRUTA QUEM

30 setembro | 28 outubro | 30 novembro ● 9h30

Veja online os conteúdos e/ou empresas presentes em cada sessão: [www.cascais.pt/entrevistas](http://www.cascais.pt/entrevistas)

## NA CIDADE DAS PROFISSÕES

ENCONTRA APOIO PARA CRIAR OU MELHORAR O SEU CV E PREPARAR-SE PARA ENTREVISTAS

## WORKSHOPS E SESSÕES DE INFORMAÇÃO

SESSÕES BREVES  
DINAMIZADAS POR PARCEIROS  
DA CIDADE DAS PROFISSÕES  
DE CASCAIS, AGORA ONLINE

### MELHORAR QUALIFICAÇÕES EM CASCAIS: FORMAÇÃO PROFISSIONAL GRATUITA

7 setembro | 14h30-16h00

● 30 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

### CURSOS: COZINHEIRO/A E EMPREGADO/A DE MESA - REQUISITOS E BENEFÍCIOS

9 setembro | 18h00-19h00

Apresentação da oferta formativa da CERCICA, certificada pela DGERT, destinada a pessoas com deficiência intelectual que tenham terminado o seu percurso escolar e que queiram adquirir conhecimentos técnicos e práticos com vista ao desempenho de uma profissão. A oferta formativa é composta por cursos do Catálogo Nacional de Qualificações: Cozinheiro/a e Empregado/a de Mesa, ambos de dupla certificação, i.e., atribuem equivalência ao 9º ano de escolaridade e nível 2 de qualificação profissional.

**Dinamização:** CERCICA  
- Formação Profissional

### COMO CERTIFICAR A MINHA EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL E COMPLETAR O SECUNDÁRIO

11 setembro | 10h00-11h30

● 2 novembro | 17h00-18h30

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

### UNIVERSIDADE ABERTA: APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

14 setembro | 18h30-19h30

Apresentação da oferta formativa da Unidade de Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), área estratégica da Universidade Aberta que visa a aquisição e a melhoria de competências, aptidões e conhecimentos, tendo em vista a construção de uma cidadania ativa e o aumento da empregabilidade. Destacam-se nesta unidade de formação as pós-graduações, os cursos de formação profissional, os cursos de extensão universitária e cultural e a formação contínua de professores.

**Dinamização:** Universidade Aberta

### APOIOS À MOBILIDADE GEOGRÁFICA / TRABALHAR NOUTRA REGIÃO

16 setembro | 14h30-16h00

Conheça os apoios financeiros do IEFP para as pessoas em situação de desemprego que mudem de residência para trabalhar ou criar o seu próprio emprego noutra zona do país.

**Dinamização:** Centro de Emprego de Cascais - Instituto de Emprego e Formação Profissional

### DESPORTO, DESENVOLVIMENTO PESSOAL E PERFIL PROFISSIONAL

28 setembro | 10h00-12h00

**Dinamização:** Associação Surf Social Wave

### COMO REALIZAR UM PORTEFÓLIO DIGITAL

30 setembro | 16h30-18h30

Neste workshop iremos perceber como realizar um Portefólio Digital na perspetiva de melhorar as suas candidaturas a emprego. O workshop será realizado pelas equipas dos Cursos Profissionais - Técnico de Comunicação; Marketing, Relações Públicas e Publicidade; Técnico de Gestão de Programação de Sistemáticos Informáticos.

**Dinamização:** Agrupamento de Escolas de S. João do Estoril

### FABLAB - COMO FAZER QUASE TUDO

13 outubro | 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

### CRIAR CAMPANHAS DE CROWDFUNDING DE SUCESSO

14 outubro | 10h00-12h00

Sessão dirigida a todos os empreendedores e criativos que tenham 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 casos de sucesso. Vem aprender como concretizar os projetos que tens na gaveta!

**Dinamização:** PPL Crowdfunding

### GESTÃO ORGÂNICA PARA DIMINUIÇÃO DO STRESS

19 outubro | 18h30-20h30

Gerir no atual contexto exige um completo domínio sobre as emoções. Observar em perspetiva e ajustar métodos é hoje uma premência, tornando assim a evolução dos projetos uma constante. Organic Management Thinking reúne uma série de “ferramentas” para ajudar a desenvolver estas competências e atingir os seus objetivos enquanto empresário/a com um menor desgaste.

**Dinamização:** Organic Management Thinking

### GESTÃO DE EQUIPAS

11 novembro | 10h00-12h00

Uma boa gestão de equipas é fundamental na obtenção de resultados. Apesar dos procedimentos estarem cada vez mais mecanizados, continuam a ser as pessoas a verdadeira chave do sucesso. Este workshop pretende

ajudá-lo/a a aproveitar ao máximo esse recurso, de forma equilibrada e sustentável.

**Dinamização:** Sara Colin  
Training & Mentoring

### ABRIR A MENTE, OUVIR COM ATENÇÃO E RESPONDER

18 novembro | 16h00-18h30

Este workshop destinado a jovens até aos 35 anos, que faz parte do ciclo de workshops #HackTheBox. Desta vez, trata-se de um workshop de comunicação experiencial sobre saber ouvir, ter uma “mente aberta” e estruturar um bom feedback. Atividade participativa, de discussão e aprendizagem de grupo onde iremos abordar e discutir algumas teorias e práticas de uma boa comunicação.

**Dinamização:** Associação  
Juvenil Rota Jovem

### COMO CULTIVAR AS MINHAS FORÇAS PESSOAIS?

25 novembro | 10h00-12h00

Vamos perceber o que são as nossas Forças de Carácter e Virtudes e como contribuem para o nosso bem-estar / felicidade, facilitando um melhor desempenho pessoal e profissional e relacionamentos positivos. Este workshop vai desafiá-lo/a a aplicar as suas forças de carácter no dia-a-dia e na vivência deste período de pandemia de forma mais leve, com mais esperança e otimismo.

**Dinamização:** Barbara Tavares  
(Psicologia Positiva / Coach)

### COMEÇAR A LIDERAR

4 dezembro  
| 10h00-12h00

## OFICINAS FORMATIVAS

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

### DESENVOLVIMENTO PESSOAL E TÉCNICAS DE PROCURA DE EMPREGO (25h)

8 setembro a 6 outubro  
| terças e quintas | 18h30-21h30  
Nesta formação terá a oportunidade de adquirir ferramentas que potenciam o seu desenvolvimento pessoal com foco na procura ativa de emprego eficaz e impulsionadora da sua empregabilidade  
Formação financiada por Lisboa 2020 / FEDER, promovida por Gabinete em parceria com Be Better

### EMPREGABILIDADE E NETWORKING (12h)

7, 8, 14 e 16 outubro | 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)

26, 27 e 28 outubro | 14h30-16h30  
Oficina para jovens para conhecer o funcionamento básico do mercado de trabalho: relações laborais, modalidades de trabalho, direitos & deveres e motivações associadas ao trabalho.



### COMO OTIMIZAR O MEU LINKEDIN (3h)

17 e 19 novembro | 21h00-22h30  
Oficina online para quem já tem perfil no LinkedIn e quer otimizar as suas funcionalidades, promovendo o seu perfil e a sua empregabilidade.

### COMO SE PREPARAR PARA UMA ENTREVISTA ONLINE (10h + 2h offline)

16, 18, 20, 23 e 24 novembro  
| 10h00-12h00  
Oficina sobre entrevista online, onde o autoconhecimento, a capacidade de comunicação e o conhecimento das componentes básicas envolvidas numa entrevista serão desenvolvidas e aplicadas na simulação final de uma entrevista.

### GESTÃO EMOCIONAL (9h)

9, 11 e 14 dezembro  
| 14h30-17h30  
Oficina sobre como através da inteligência emocional podemos gerir e regular as nossas emoções lidando de uma forma gratificante, conosco, com os outros e com o mundo.

## CLUBES

ESPAÇOS DE EXPLORAÇÃO EM GRUPO, COM ENCONTROS REGULARES

### VIRAR – GRUPO DE MOTIVAÇÃO E EMPREGABILIDADE

(6ª EDIÇÃO)

29 setembro'20 a 9 de março'21  
| terças | 10h00-13h00 (20 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.

## ATELIERS DO BEM-ESTAR

ATIVIDADES DE BEM-ESTAR ÀS SEGUNDAS DE MANHÃ PARA COMEÇAR A SEMANA COM ENERGIA POSITIVA. CADA SESSÃO SERÁ UMA PROPOSTA DIFERENTE.

Segundas - 7, 14, 21 e 28 setembro

- 12, 19 e 26 outubro
- 2, 9, 16 e 23 novembro
- 14 dezembro | 9h30-10h00

## CAFÉ DAS LÍNGUAS - INGLÊS

ÀS TERÇAS, VENHA PRATICAR O SEU INGLÊS DE FORMA DESCONTRAÍDA. OS DINAMIZADORES LANÇAM O TEMA E SEGUE-SE UMA CONVERSA INFORMAL ENTRE PARTICIPANTES.

Terças – 8, 15, 22 e 29 setembro

- 6, 13, 20 e 27 outubro
- 3, 10, 17 e 24 novembro
- 15 dezembro | 17h00-18h00

## TUTORIA INFORMÁTICA

INDIQUE A SUA NECESSIDADE / DÚVIDA NA UTILIZAÇÃO DE FERRAMENTAS INFORMÁTICAS E MOSTRAMOS-LHE COMO FAZER. ÀS SEXTAS, É O MOMENTO PARA MELHORAR COMPETÊNCIAS DIGITAIS. Sextas – 11, 18 e 25 setembro

- 2, 9, 16, 23 e 30 outubro
- 6, 13, 20 e 27 novembro
- 4 e 11 dezembro

| Entre as 14h30 e 16h30

## FORMAÇÃO PARA TÉCNICOS

CURSOS DE FORMAÇÃO CERTIFICADOS PELA DGERT PARA TÉCNICOS DE EMPREGABILIDADE, INTERVENTORES SOCIAIS, PROFESSORES E OUTROS PROFISSIONAIS

## SAÚDE MENTAL E (DES)EMPREGO (14h)

15 e 22 outubro | 9h30-17h30

Formação para técnicos destinada a sensibilizar para as relações entre as questões da Saúde Mental e as situações de (des)emprego. Serão abordadas questões como: reconhecer situações de doença mental e estratégias de resposta; prevenir o *burnout* e promover o

bem-estar de técnicos e públicos.

**Dinamização:** Direção Geral de Saúde – Programa Nacional para a Saúde Mental

[no âmbito da Semana de Comemoração da Saúde Mental]

## FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE (4h)

4 e 6 novembro | 14h30-16h30

Oficina online breve para conhecer e experimentar as 4 ferramentas EMPLAY (app, jogo de tabuleiro, agenda interativa e manual para técnicos), criadas no âmbito de um projeto europeu Erasmus + para desenvolver competências de empregabilidade.

**AS FERRAMENTAS EMPLAY PARA A EMPREGABILIDADE SÃO RECURSOS EDUCATIVOS ABERTOS, ACESSÍVEIS A TODOS EM WWW.EMPLAY.EU/PT**

A CIDADE DAS PROFISSÕES DE CASCAIS DISPÕE DE JOGOS DE TABULEIRO EMPLAY PARA EMPRÉSTIMO A ENTIDADES LOCAIS – MAIS INFO [WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY](http://WWW.CASCAIS.PT/EMPLAY)

## ATIVIDADES PARA EMPRESAS

### ► RECRUTAMENTO LOCAL

- Sessões online para divulgação de ofertas e/ou entrevistas rápidas

### QUEM RECRUTA QUEM

30 setembro | 28 outubro | 30 novembro | 9h30

- Disponibilização de espaço no centro de Cascais para entrevistas de emprego

Para mais informação, contacte [cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt](mailto:cidadedasprofissoes@cm-cascais.pt)

### ► APOIOS À CONTRATAÇÃO

Sessão de informação online para empresas **APOIOS À CONTRATAÇÃO DISPONIBILIZADOS PELO IIEFP**

23 outubro | 14h00-15h00  
Parceiro: Centro de Emprego de Cascais - Instituto de Emprego e Formação Profissional

### ► EVENTOS

Visita | Dia aberto ao público em geral, técnicos, agentes educativos e empresas **CONHEÇA O CENTRO DE FORMAÇÃO E REABILITAÇÃO PROFISSIONAL DE ALCOITÃO**  
21 setembro | 14h30-16h30



## Tertúlia online O TRABALHO NO PÓS-COVID - TRANSFORMAÇÕES E TENDÊNCIAS

23 setembro | 17h30-19h00

Parceiro: LACS

### ► FORMAÇÃO

Workshop online **GESTÃO ORGÂNICA PARA DIMINUIÇÃO DO STRESS**  
19 outubro | 18h30-20h30  
Parceiro: Organic Management Thinking

Workshop online **GESTÃO DE EQUIPAS**  
11 novembro | 10h00-12h00  
Parceiro: Sara Colin Training & Mentoring

Workshop online **COMEÇAR A LIDERAR**  
4 dezembro | 10h00-12h00  
Inscrições: [www.cascais.pt/workshops](http://www.cascais.pt/workshops)



3ª EDIÇÃO

# EXPERIMENTA

**UMA ATIVIDADE PROFISSIONAL**

POR 8 MESES | INÍCIO 16 OUTUBRO

CANDIDATURAS DE 10 A 23 SETEMBRO

Jovens residentes ou estudantes no Concelho de Cascais

Entre os 18 e os 29 anos

Frequência mínima 12º ano de escolaridade


Saiba mais em

[cascais.pt/experimenta](http://cascais.pt/experimenta)

EMPREGABILIDADE E PROMOÇÃO DE TALENTO

INFORMAÇÕES: 214 815 945 | [dept@cm-cascais.pt](mailto:dept@cm-cascais.pt)

 [facebook.com/emprego.cascais](https://facebook.com/emprego.cascais)

 Câmara Municipal de Cascais

## CASCAIS

Tudo começa nas pessoas

PARCEIROS  
DINAMIZADORES DAS ATIVIDADES



**DNA. CASCAIS**  
Empreendedorismo e Comércio



**SÃO JOÃO DO ESTORIL**  
AGRUPAMENTO DE ESCOLAS



**REDE DE ACOLHIMENTO E ATENDIMENTO AO IMIGRANTE**

**ORGANIC MANAGEMENT THINKING**



**SARA COLIN**  
Training & Mentoring

