

# 17º Programa Cascais Surf para a Empregabilidade

v002 28/03/23

DCTM SEMANA 1	03/abr	04/abr	05/abr	06/abr	07/abr
09:00 - 10:00	Apresentação	Desconstrução	SURF	Desconstrução	<b>Feriado</b>
10:00 - 11:00			YOGA		
11:00 - 12:00	Desconstrução	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00	ALMOÇO - almoço de grupo	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
14:00 - 14h30		Orador		Orador	
14h30 - 15h30					
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
Nº de Horas/Dia	5	6	4	6	0

DCTM SEMANA 2	10/abr	11/abr	12/abr	13/abr	14/abr
09:00 - 10:00	Construção	SURF	Construção	SURF	Construção
10:00 - 11:00		YOGA		YOGA	
11:00 - 12:00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00		Orador	Contabilidade	Orador	Aspetos Legais
14:00 - 14h30	Cross Fit				
14h30 - 15h30					
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
Nº de Horas/Dia	6	6	6	6	6

DCTM SEMANA 3	17/abr	18/abr	19/abr	20/abr	21/abr
09:00 - 10:00	Road Map to the Perfect Job	SURF	Desenvolvimento de Carreira	SURF	Empregabilidade em Cascais
10:00 - 11:00		YOGA		YOGA	
11:00 - 12:00	Negociação	YOGA			
12:00 - 13:00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
13:00 - 14:00					
14:00 - 14h30		Orador	Comunicação	Orador	Speed Interview
14h30 - 15h30	Planeamento				
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30	Gestão de tempo				
17h30 - 18h30					
Nº de Horas/Dia	7	6	6	6	7

# 17º Programa Cascais Surf para a Empregabilidade

v002 28/03/23

DCTM SEMANA 4	24/abr	25/abr	26/abr	27/abr	28/abr
09:00 - 10:00		<b>Feriado</b>	Orçamento	SURF	Marketing Digital
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00			Business Plan	YOGA	
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00			ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:00 - 14h30					
14h30 - 15h30				Orador	Marketing
15h30 - 16h30			Visita DNA Cascais		
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
Nº de Horas/Dia	0	0	7	6	7

DCTM SEMANA 5	01/mai	02/mai	03/mai	04/mai	05/mai
09:00 - 10:00	<b>Feriado</b>	SURF	SURF	SURF	Gestão de Projeto
10:00 - 11:00					
11:00 - 12:00		YOGA	YOGA	YOGA	Sustentabilidade de Projeto
12:00 - 13:00					
13:00 - 14:00		ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO
14:00 - 14h30					
14h30 - 15h30				Microeconomia e Gestão	Comportamento Organizacional e Liderança
15h30 - 16h30					
16h30 - 17h30					
17h30 - 18h30					
Nº de Horas/Dia	0	4	4	7	7

DCTM SEMANA 6	08/mai	09/mai	10/mai	11/mai	12/mai	13/mai
09:00 - 10:00	Projeto	SURF	Macroeconomia, política e Sociedade	SURF	Preparação Pitch	Sessão encerramento Cascais
10:00 - 11:00						
11:00 - 12:00		YOGA		YOGA		
12:00 - 13:00						
13:00 - 14:00	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	ALMOÇO	
14:00 - 14h30						
14h30 - 15h30	Projeto	Orador	Projeto	Orador	PITCH	
15h30 - 16h30						
16h30 - 17h30						
17h30 - 18h30						
Nº de Horas/Dia	6	6	6	6	8	