

## 21ª edição Programa Cascais Surf para a Empregabilidade

v001 3/3/2023

DCTM semana 1	01/abr	local	02/abr	local	03/abr	local	04/abr	local	05/abr	local
09:00 - 10:00	Apresentação	Nova SBE	SURF	Carcavelos	Desconstrução	Nova SBE	Desconstrução	Nova SBE	SURF	Carcavelos
10:00 - 11:00			Desconstrução	Nova SBE					YOGA	Lombos
11:00 - 12:00	Desconstrução	Nova SBE	YOGA	Lombos	Desconstrução	Nova SBE	Desconstrução	Nova SBE	YOGA	Lombos
12:00 - 13:00										
13:00 - 14:00	ALMOÇO		ALMOÇO		Almoço de grupo		ALMOÇO		ALMOÇO	
14h00 - 15h00			Orador	Nova Sbe			Orador	Nova SBE		
15h00 - 16h00										
16h00 - 17h00										
17h00 - 18h00										
Nr horas/dia	4		4		4		6		6	

DCTM semana 2	08/abr	local	09/abr	local	10/abr	local	11/abr	local	12/abr	local
09:00 - 10:00	Construção	Nova SBE	SURF	Carcavelos	Construção	Nova SBE	Construção	Nova SBE	SURF	Carcavelos
10:00 - 11:00			Sessão Criatividade	Nova SBE					YOGA	Lombos
11:00 - 12:00	Sessão Criatividade	Nova SBE	YOGA	Lombos	Construção	Nova SBE	Construção	Nova SBE	YOGA	Lombos
12:00 - 13:00										
13:00 - 14:00	ALMOÇO		ALMOÇO		ALMOÇO		ALMOÇO		ALMOÇO	
14h00 - 15h00	Escrita Criativa	Nova SBE	Colagens	Nova SBE	Road Map to the Perfect Job	Nova SBE	Orador	Nova SBE	Orçamento	Nova SBE
15h00 - 16h00										
16h00 - 17h00					Business Plan	Nova SBE				
17h00 - 18h00										
Nr horas/dia	6		6		7		6		6	

DCTM semana 3	15/abr	local	16/abr	local	17/abr	local	18/abr	local	19/abr	local		
09:00 - 10:00	Gestão de tempo Planeamento Negociação	Nova SBE	SURF	Carcavelos	Gestão de Carreira	Nova SBE	Empregabilidade em Cascais	Cidade das Profissões de Cascais	SURF	Carcavelos		
10:00 - 11:00			YOGA	Lombos	Microeconomia e Finanças	Nova SBE			YOGA	Lombos		
11:00 - 12:00			ALMOÇO		ALMOÇO				ALMOÇO		ALMOÇO	
12:00 - 13:00			ALMOÇO		ALMOÇO				ALMOÇO		ALMOÇO	
13:00 - 14:00	Jiu Jitsu - Defesa Pessoal	TBD	Orador	Nova SBE	Comportamento e liderança organizacional	Nova SBE	Visita DNA	DNA Cascais	Orador	Nova SBE		
14h00 - 15h00												
15h00 - 16h00												
16h00 - 17h00												
17h00 - 18h00												
Nr horas/dia	3		4		6		7		6			

DCTM semana 4	22/abr	local	23/abr	local	24/abr	local	25/abr	local	26/abr	local			
09:00 - 10:00	Comunicação	Nova SBE	SURF	Carcavelos	Pré- Projecto	Nova SBE			SURF	Carcavelos			
10:00 - 11:00			YOGA	Lombos	Aspetos Legais	Nova SBE			YOGA	Lombos			
11:00 - 12:00	Marketing Digital	Nova SBE	ALMOÇO		ALMOÇO				ALMOÇO				
12:00 - 13:00			ALMOÇO		ALMOÇO				ALMOÇO				
13:00 - 14:00	Marketing	Nova SBE	Orador	Nova SBE	Contabilidade	Nova SBE					Sustentabilidade de Projeto	Nova SBE	
14h00 - 15h00													
15h00 - 16h00													
16h00 - 17h00													
17h00 - 18h00													
Nr horas/dia	7		6		6				6				

DCTM semana 5	29/abr	local	30/abr	local	01/mai	local	02/mai	local	03/mai	local					
09:00 - 10:00	Projeto	Nova SBE	SURF	Carcavelos			SURF	Carcavelos	Projeto	Nova SBE					
10:00 - 11:00			YOGA	Lombos			YOGA	Lombos							
11:00 - 12:00	Orador	Nova SBE	ALMOÇO				ALMOÇO		ALMOÇO						
12:00 - 13:00			ALMOÇO				ALMOÇO		ALMOÇO						
13:00 - 14:00	Política Macroeconomia e Sociedade	Nova SBE	Orador	Nova SBE					Projeto	Nova SBE	Pitch	Nova SBE			
14h00 - 15h00															
15h00 - 16h00															
16h00 - 17h00															
17h00 - 18h00															
Nr horas/dia	6		6				6		7						