

# OPORTUNIDADE D'OURO

Melhora as tuas competências e encontra novas oportunidades

**Local: Poiares, Peso da Régua**

**Início: 04/11/2024**

-  **Desenvolvimento Pessoal**
-  **Procura de Emprego**
-  **Gestão Financeira**
-  **Sessões Interativas**
-  **Competências Digitais**
-  **Visitas Culturais**
-  **Experiência Profissional**



**Inscreve-te já e transforma a tua vida!**

a2000@a2000.pt | 254 822 046

Rua S. João Bosco, nº 478

5050-346 Poiares – Peso da Régua

# OPORTUNIDADE D'OURO

## Objetivo do Projeto

- **A nível Pessoal:**
  - Desenvolver as competências pessoais e de relação interpessoal
  - Realizar um Planeamento e gestão do orçamento familiar
- **A nível Profissional:**
  - Aumentar as competências na área das Tecnologias de Informação e Comunicação (Processamento de Texto; Internet)
  - Desenvolver/adquirir competências e técnicas de procura de emprego
  - Definir interesses profissionais para desenhar um percurso profissional/ocupacional
  - Realizar experiências profissionais em posto real de trabalho

## Atividades previstas

- Sessões em sala com recursos a métodos e técnicas pedagógicas ativas e participativas
- Visitas de interesse cultural e profissional a locais da comunidade

## Público-alvo:

Os candidatos têm de cumprir quatro pré-requisitos:

- ter uma perturbação de foro psicológico que esteja controlada medicamente;
- serem adultos até 40 anos de idade (maiores de 40 anos, só se já trabalharam);
- ter algum interesse em mudar os hábitos sedentários atuais;
- o local de residência deverá ser nos concelhos do Peso da Régua e/ou limítrofes (Mesão Frio, Sta. Marta de Penaguião, Vila Real, Sabrosa).

