

Capacitação em Integração Profissional

para **Jovens Migrantes**

Madrilusa
Inclusão com identidade

O Madrilusa promove um ciclo de formações pensado para apoiar jovens migrantes (até aos 35 anos), em diferentes fases do seu percurso profissional, no âmbito da sua integração em Portugal.

Ao longo de quatro sessões, trabalhamos ferramentas práticas, conhecimento do mercado de trabalho e estratégias para uma integração mais consciente e confiante.

Estrutura das sessões:

- 4 sessões | cerca de 1 hora cada
- Formato presencial ou online
- Participação gratuita

Objetivo

Apoiar cada participante na construção do seu percurso profissional em Portugal, através de ferramentas práticas, partilha de conhecimento e desenvolvimento de competências.



Conteúdos

Sessão 1 - CV e Carta de Apresentação

- Como estruturar um CV claro e eficaz
- Adaptação ao mercado de trabalho em Portugal
- Dicas para escrever uma carta de apresentação
- Revisão prática de experiências profissionais

Sessão 2 - LinkedIn

- Criação e otimização de perfil
- Como apresentar a sua experiência
- Dicas para aumentar visibilidade e oportunidades
- Introdução ao networking profissional

Sessão 3 - Entrevistas e Imagem Profissional

- Preparação para entrevistas de emprego
- Como falar sobre si com clareza e confiança
- Comunicação verbal e não verbal
- Imagem profissional em contexto de trabalho

Sessão 4 - Cultura e Trabalho em Portugal

- Compreensão do contexto profissional português
- Formas de comunicação no trabalho
- Adaptação cultural no dia a dia
- Direitos e deveres básicos

Para mais informações

veronicafolha@minhaterra.pt



Formadora: **Veronica Folha**

Inscribe-te

