



rede social
de cascais

Rede Social Capacita 2025

ações de formação

espaços de reflexão

workshops e oficinas

mentorias e supervisão

Falar em público

Inscrições até dia 12 setembro 2025



Data e hora: 22, 23, 25, 29 setembro (9h30-12h30) e 01 de outubro (9h30-13h)

Carga horária: 16 horas

Local: DNA Cascais

Destinatários/as: Técnicos/as das entidades membro da Rede Social de Cascais

Formadora: Ana Silvestre Daun e Susana Ferreira

Objetivo geral

Com esta formação pretende-se criar um ambiente de aprendizagem positivo e de suporte mútuo onde cada elemento tenha a oportunidade de desenvolver as suas competências de comunicação e relacionamento eficaz com uma plateia, desenvolvendo a capacidade de falar em público.

Objetivos específicos:

- Ampliar o autoconhecimento;
- Incrementar a consciência corporal e vocal;
- Desenvolver as competências chave da comunicação;
- Saber estruturar um discurso de acordo com os objetivos;
- Utilizar técnicas e estratégias de falar em público;
- Vivenciar e desafiar-se a falar em público num espaço contentor de aprendizagem.

Conteúdos programáticos

- **O autoconhecimento:** a importância de se conhecer para comunicar de forma eficaz; Saber lidar com o impacto pessoal da exposição; lidar com as características pessoais para potenciar o seu estilo próprio
- **O impacto da comunicação não-verbal:** olhar, postura, presença; apresentação; voz e diction
- **Discurso:** tipos, métodos e critérios de organização para apresentações e pitch
- **Experimentação** e feedback

Metodologias de formação e participação

- Exercícios práticos
- Exposição de conteúdos
- Experimentação e feedback
- Ação-reflexão-ação
- Formação gratuita

Critérios de Seleção

- Pertinência da formação para a função em exercício;
- Ordem de chegada da inscrição;
- Diversidade de organizações da Rede Social;
- Representatividade equitativa de homens e mulheres.

Inscrições e outras informações

- Inscrição através do preenchimento do questionário [aqui](#)
- As inscrições são limitadas a **15 participantes** e devem ser realizadas **até dia 12 de setembro**
- A Divisão de Planeamento e Rede Social, reserva-se o direito de proceder ao encerramento das inscrições no caso de ser atingido o limite de inscrições articulado com os critérios de seleção
- **Certificados de participação emitidos para os formandos que participem em 85% das sessões, com discriminação da carga horária e conteúdos abordados.**
- Qualquer questão adicional enviar para: [rede.social.formacao@cm-cascais.pt](mailto:redesocial.formacao@cm-cascais.pt)

Entidade formadora/formadora

◦ **Ana Silvestre Daun**

Integra a equipa de Divisão de Empregabilidade e Promoção de Talento da Câmara Municipal de Cascais (Cidade das Profissões) no Programa de Formação, Consultorias de percurso profissional entre outros. Formadora desde 1998 nas áreas de comunicação, competências pessoais e sociais e teatro. Licenciada em Educação Especial e Reabilitação (FMH). Licenciada em Teatro pela Escola Superior de Teatro e Cinema. Psicoterapeuta (SPPE).

◦ **Susana Ferreira**

Integra a equipa de Divisão de Empregabilidade e Promoção de Talento da Câmara Municipal de Cascais (Cidade das Profissões) nos Programas DNA Match, Mais Empregabilidade, Consultorias de CV e Entrevista. Formadora desde 2017 nas áreas de desenvolvimento de competências pessoais e sociais, na área da empregabilidade. Licenciada em Sociologia.