

CAPACITA.TE 2021 PROGRAMA

Ação de capacitação

"A Saúde Mental: Ser Estudante em tempo de pandemia"

Descrição

Num tempo de constante mudança, fruto da realidade pandémica que vivemos, algo mantém-se inalterado: a importância da saúde mental. Não obstante, esta importância revela-se particularmente premente nos dias que correm, como forma de combate aos sentimentos de desmotivação, ansiedade e frustração que se fazem sentir na camada jovem.

É essencial que cada estudante tenha as ferramentas necessárias para se proteger e os conhecimentos que o/a permitam pedir ajuda. Dia 9, vamos abordar este tema, sem estigmas e sem preconceitos, e ingressar neste caminho de exploração interna e amor próprio.

Local: Online - através da plataforma Zoom

Dinamizado por: Federação Académica do Porto

Data: 9 de abril – 14h30 às 15h30
15h45 às 16h45

Número de formandos por sessão: 25

Carga horária: 2h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

“Preparar o amanhã: Poupança e Investimento”

Descrição

A importância de construir o futuro: dotar os jovens de ferramentas e conhecimentos básicos sobre área económico-financeira. Dar a conhecer aos participantes os apoios existentes para a promoção da emancipação jovem.

- Consumo vs. Poupança: a importância de poupar hoje para ter amanhã;
- Diferentes métodos de aplicação da poupança (análise rentabilidade vs. risco de: Planos Poupança Reforma, Depósitos a Prazo, Aplicações Financeiras,
- Mercado Imobiliário, Mercados Financeiros, Produtos alavancados, Criptomoedas);
- Obtenção de créditos bancários (pessoal, automóvel, casa): coisas a saber;
- Taxas de juro: conceitos base e como perceber quando estamos perante um bom ou mau negócio;
- Empregabilidade: - Primeiro emprego, empregabilidade jovem,
- Aumento de rendimento: Negociar aumentos, hobbies;
- Empreendedorismo: quais os financiamentos ou vantagens de que posso usufruir?
- Tipos de contrato de trabalho e descontos associados;
- Emigração: exemplos, prós e contras;
- Esquemas comuns e como evitá-los;
- Independência Financeira.

Local: Online – através da plataforma Zoom

Dinamizado por: Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto

Data: 22 de maio – 09h30 às 13h00
14h00 às 18h30

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 8h

Número de sessões: 1

Ação de capacitação

“Novas Tecnologias na Gestão Associativa”

Descrição

Apresentação de ferramentas e plataformas úteis ao trabalho diário das associações.

- Promover competências para a criação e estrutura de websites/blogues (noções de html);
- Desenvolver a organização de ideias, inserção de imagens, inserção de vídeos, formatação de texto, hiperligações;
- Recorrer às redes sociais na gestão associativa;
- Tecnologias google ao serviço das associações.

Local: Online - através da plataforma Zoom

Dinamizado por: Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto

Data: 5 de junho - 09h30 às 13h00
14h00 às 18h30

Número de formandos por sessão: 20

Carga horária: 8h

Número de sessões: 1