

## 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

## **Ação de capacitação**

“Literacia Jurídica para jovens ”

### **Descrição**

Estratégias para facilitar a interpretação dos assuntos burocráticos e jurídicos das organizações e da vida pessoal dos jovens.

- Desenvolver competências fundamentais que promovam uma cidadania ativa e o empowerment legal dos jovens;
- Dotar os participantes de conhecimentos que os auxiliem na tomada de decisão, quer pessoais e profissionais, quer associativas.

**Local:** Online - através da plataforma Zoom

**Dinamizado por:** Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto

**Data:** 2 de outubro - 09h30 às 13h00  
14h00 às 18h30

**Número de formandos por sessão:** 20

**Carga horária:** 8h

**Número de sessões:** 1

## **Ação de capacitação**

“Gestão Associativa e Fontes de Financiamento de ONGs”

### **Descrição**

Dotar os jovens e as suas organizações de ferramentas de gestão associativa, concretamente sobre os recursos para os seus projetos associativos.

- Conhecer o funcionamento de plataformas de crowdfunding.
- Identificar oportunidades de parcerias e de linhas de financiamento;
- Desenvolver técnicas e conhecimentos para a organização de eventos para angariação de fundos.

**Local:** Online - através da plataforma Zoom

**Dinamizado por:** Federação das Associações Juvenis do Distrito do Porto

**Data: 13 de novembro** - 09h30 às 13h00  
14h00 às 18h30

**Número de formandos por sessão:** 20

**Carga horária:** 8h

**Número de sessões:** 1

## **Ação de capacitação**

“Começaste o teu primeiro trabalho! Conhece os teus direitos.””

### **Descrição**

Objetivo: combater a desinformação e o receio que os recém graduados sentem quando aceitam o seu primeiro trabalho.

Conteúdo: análise de um contrato de trabalho típico, direitos e deveres do trabalhador e empregador, período experimental, funções desempenhadas e funções afins.

**Local:** Online - através da plataforma Zoom

**Dinamizado por:** FAP-Federação Académica do Porto

**Data:** 23 de novembro - 16h15-17h15

17h30-18h30 (intervalo de 15min)

**Número de formandos por sessão:** 20

**Carga horária:** 2h

**Número de sessões:**1