

### Planeamento dos Workshops

#### Seg. 22/03 - Thinking about technicalities (Competências técnicas)

- **UX/UI design: melhora a aparência e experiência do teu site - Parceria com Innovagency**

Neste workshop, a Innovagency vai revelar a sua forma de trabalho, mostrando-te como combina competências de estratégia, design e desenvolvimento para aperfeiçoares o design do teu site ou aplicação web de maneira a proporcionares ao utilizador uma excelente user experience. User Experience e Design Thinking são dois exemplos do que vais aprender, para além das disciplinas envolvidas no trabalho colaborativo da empresa e das atividades desenvolvidas neste processo.

- **LaTeX: torna a produção de documentos 100 vezes mais fácil - Prof. André Calado Marta (IST)**

Prepara o teu computador e vem conhecer as bases de uma das ferramentas que mais te vai acompanhar no teu percurso académico, pois vais aprender a produzir documentos mais fácil e rapidamente com o LaTeX. Antes do workshop, os participantes deverão instalar no seu computador o LaTeX ([www.miktex.org](http://www.miktex.org)) e o editor/ambiente de execução do LaTeX Texnic (<https://sourceforge.net/projects/texniccenter/>) ou outro.

- **CV & Carta de Motivação: as dicas para ser destacado - Parceria com o BCG, Rita Mendia**

73% dos CVs e cartas são rejeitados! Neste workshop, iremos abordar quais as diferentes fases do processo de recrutamento com especial foco na elaboração de um CV e carta de motivação que te permitam chegar à fase seguinte. Iremos partilhar quais as soft-skills que a Boston Consulting Group valoriza nos candidatos e a forma como essas características podem ser refletidas num CV e numa carta de motivação, tornando-os mais interessantes aos olhos do recrutador.

### Ter. 23/03 - Thinking about your future (Mundo do trabalho)

- **How to start up - Parceria com a JUNITEC**

Neste workshop, podes começar a preparar o início da tua carreira profissional da forma certa! A JUNITEC estabelece a ponte entre a comunidade estudantil do Instituto Superior Técnico e o mundo empresarial português. Ao longo da sua existência, tem sido reconhecida com vários galardões nacionais e internacionais, referentes aos vários projetos de engenharia que tem vindo a desenvolver.

- **Produtividade - Zita Guerra**

Prepara a tua equipa e ganha produtividade! Mais do que oferecer a uma empresa as melhores soluções, queremos proporcionar o uso potencial delas. Ao colocar em prática as ferramentas e dicas apresentadas, o utilizador organiza as tarefas, otimiza o tempo, é mais produtivo e contribui para aumentar a colaboração entre equipas.

- **Entrevistas em videoconferência: o que é que mudou? - Parceria com a Speak and Lead**

Neste workshop, a Speak and Lead vai partilhar as melhores dicas para melhorares o teu desempenho em entrevistas e mostrares o teu verdadeiro potencial. Vais ficar a saber como melhorar a forma como comunicas de modo a que tua mensagem seja clara e estruturada, e como gerar melhor conteúdo persuasivo nas entrevistas, entre outras competências.

### Qua. 24/03 - Thinking about you (Pessoal)

- **Saúde mental – Parceria com o NDA-IST**

Com o início da pandemia, confinamento, aulas e exames online, a saúde mental de muitos estudantes foi brutalmente afetada. Para além do stress que a faculdade já acarreta, os estudantes ainda se encontram em condições muito propícias para o aumento de ansiedade. Vem assistir a um workshop sobre Saúde Mental, onde serão ainda dadas algumas estratégias para ajudar no combate à ansiedade.

- **Be Zen – Yoga to Go**

Tens andado ansioso com o início do semestre? Vem experimentar técnicas de relaxamento que ajudam no combate ao stress e ansiedade. O workshop terá início com uma introdução à Respiração, Posturas, Relaxamento e outros benefícios promovidos pelo Hatha Yoga. De seguida, irá dar-se a prática de uma sequência de Posturas de Yoga, por isso deves ter contigo tapete de Yoga, meias e uma pequena manta.

- **Como gerir uma carreira de sucesso – Paulo Simões (Egon Zehnder)**

Se pretendes vingar no mundo do mercado de trabalho, este é o workshop que não vais querer perder! Através de uma palestra interativa, vem descobrir quais as melhores dicas de desenvolvimento pessoal para gerires uma carreira proativa de sucesso. Deves ter contigo papel e caneta para conseguires usufruir do workshop na totalidade.

### Qui. 25/03 - Thinking of others (Cidadania)

- **Diagnóstico: níveis de discriminação elevados - Parceria com HeForShe ULisboa**

Que preconceito existe na saúde? Que grupos de pessoas são mais afetados? Vem debater descobrir mais sobre discriminação contra a comunidade LGBTI, discriminação contra pessoas migrantes e relação entre género e a saúde mental. Fica também a conhecer melhor o trabalho da HeForShe ULisboa, que se integra na campanha iniciada pela ONU Mulheres em 2014. Esta organização tem como objetivo combater a desigualdade de género através do debate e da consciencialização, sobretudo entre a comunidade universitária e a população estudantil.

- **Partilha não consentida de conteúdos digitais sensíveis - Parceria com #NãoPartilhes**

Quando a presença digital faz parte do nosso dia a dia, podem também surgir consequências negativas. O movimento #NãoPartilhes pretende apoiar, defender, ser a voz e dar dignidade a todas as vítimas desta forma de abuso sexual que é a pornografia de vingança. Vem conhecer mais sobre este tópico numa “conversa” livre de tabus, sem julgamento nem culpabilização.

### Sex. 26/03 - Thinking about the environment (Ambiente e sustentabilidade)

- **Economia circular – Parceria com o NEEA**

Com recursos cada vez mais escassos e uma necessidade ambiental de promover um melhor aproveitamento dos recursos, a economia circular é essencial tanto para a manutenção de níveis de crescimento económico como para a preservação ambiental e de conservação de recursos. Neste workshop vais poder aprender algumas práticas e desafios sobre este tema e também como é que a indústria cerâmica se encaixa neste conceito.

- **Alimentação mais sustentável: porquê e como pôr em prática? - Parceria com o Plant a Choice**

Neste workshop, vamos discutir a importância de fazer uma alimentação com consciência ambiental e como é que a podemos pôr em prática no nosso dia-a-dia. O objetivo é que, no final deste workshop, os participantes estejam alerta para uma série de estratégias que podem aplicar para ter uma alimentação mais sustentável, passando por tópicos como a escolha dos alimentos, modos de conservação e redução de desperdício.