

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2020

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
15 a 19 junho	E-FATURA E PORTAL DAS FINANÇAS Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30	Utilize de forma eficaz o Portal das Finanças: E-Fatura. Insira/confira, organize as suas faturas e aprenda a categorizar.	29 de maio a 07 de junho
	SMARTPHONES Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a conhecer cada um dos itens que compõem a secção “Definições” de um <i>Smartphone</i> e a personalizar cada um deles, de forma a tornar mais segura e eficaz a sua utilização.	
	APRENDA A MANUSEAR O SEU EQUIPAMENTO FOTOGRÁFICO Nível Inicial Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a corrigir e a ter uma postura correta no manuseamento da sua máquina fotográfica. Desenvolva exercícios práticos.	
	MANUTENÇÃO DOS GADGETS/COMPUTADORES Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Conheça e use aplicações para gerir e proteger o equipamento, mantendo-o “limpo” e atualizado.	
	MOVIMENTO INTEGRADOR - COMO SORRIR COM MÁSCARA Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a lidar com o imprevisto e a perder o medo, através de exercícios propostos de forma interativa. Estes consistem em jogos, interpretação de textos teatrais, algum <i>fitness</i> (suave), meditações ativas e passivas, sessões de anedotas e mímica criativa, acompanhado de música apropriada a cada momento.	

FORMAÇÃO À DISTÂNCIA - SENIORES TIC/TEMÁTICAS – JUNHO 2020

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
22 a 26 junho	DICAS E SOLUÇÕES Manhã: 09:30 às 11:00 ou das 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Adquira conhecimentos e competências técnicas atualizadas sobre a aplicação <i>Internet</i> e Segurança Informática, bem como, obter dicas e soluções para questões que estejam no âmbito de ações já efetuadas.	01 a 14 de junho
	PROJETO FOTOGRÁFICO – 1.ª AÇÃO Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30 Nível Avançado: específico para os formandos que frequentaram todos os níveis de formação em 2019	Sendo a fotografia uma forma de se expressar e de ver a vida, adquira ferramentas para construir o seu Projeto Fotográfico, tendo como objetivo final uma Exposição dos seus trabalhos. Esta atividade será composta por 6 sessões de 15h cada. Nesta 1.ª ação adquira os conhecimentos básicos do que é um Projeto, o que é a fotografia e para que serve; apresentar uma ideia do que pretende e "trabalhar" essa ideia, tendo em conta do que necessita para a desenvolver: o equipamento, as técnicas, métodos e materiais que vai usar (relembrar os princípios básicos da fotografia).	
	PLANO DE CONTINGÊNCIA PARA UMA VIDA FELIZ Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	No contexto atual de pandemia e de confinamento social, adquira estratégias que amenizem os efeitos desta nova realidade, das grandes mudanças sociais e culturais. Aprenda a gerir as emoções para manter o seu bem-estar e encontre uma nova forma de ser feliz.	
29 junho a 3 julho	NAVEGADORES (BROWSERS) Manhã: 09:30 às 11:00 ou 11:00 às 12:30 Tarde: 14:30 às 16:00 ou das 16:00 às 17:30	Aprenda a utilizar a <i>Internet</i> em segurança com os navegadores (<i>browsers</i>).	08 a 21 de junho
29 junho a 10 julho	CHI KUNG TERAPÊUTICO: HARMONIZAÇÃO DO ELEMENTO FOGO Tarde: 14:30 às 16:00	O <i>Chi Kung</i> significa “arte de manipular com êxito a energia”. É um exercício de treino ou fortalecimento energético. Aprenda a harmonizar os órgãos coração, pericárdio, triplo-aquecedor e intestino delgado que constituem o elemento Fogo, através de conteúdos teórico-práticos.	

Nota: As ações realizam-se exclusivamente no formato *online* (formação à distância diretamente com o respetivo formador), sendo necessário possuir equipamentos informáticos (pc/portátil/telemóvel/*tablet*) e com ligação à *internet*, devendo o formando escolher a ação e horário que pretende. Na mesma semana só pode escolher uma ação de manhã e/ou outra à tarde.

Os horários apresentados são à hora legal de Portugal continental.

Informações: Serão dadas exclusivamente por *e-mail* pela Equipa de Formação: carmen.sanches@ssap.gov.pt e jose.ferreira@ssap.gov.pt

Forma de inscrição:

- Podem efetuar a inscrição, a partir de 29 de maio, através do preenchimento do formulário que disponibilizamos em <https://www.ssap.gov.pt/formularioformacaooseniior>

Seleção: Todas as inscrições serão confirmadas por *e-mail*.