

FORMAÇÃO SÉNIOR
CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA
TIC/TEMÁTICAS - MARÇO 2019

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
04 a 08 março	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: MESSENGER (9H30-13H00)	Descubra as possibilidades do comunicador digital <i>Messenger</i> e as suas versões para telemóvel e computador.	21 a 25 fevereiro
	ATELIER TECNOLÓGICO WINDOWS: APLICAÇÕES (9H30-13H00)	Conheça as aplicações já existentes no seu equipamento móvel e aprenda a instalar e desinstalar outras aplicações provenientes da “Loja” e da <i>Internet</i> .	
	ENVELHECIMENTO E SAÚDE MENTAL (9H30-13H00)	Refletir sobre a importância do cuidar-mo-nos e conhecer e identificar questões relacionadas com envelhecimento e saúde mental. Conheça as respostas sociais existentes.	
	COMPOSIÇÃO FOTOGRAFICA II (NÍVEL INICIADOS) (9H30-13H00)	Ponha em prática as aprendizagens adquiridas (ação anterior) quanto às regras de composição fotográfica e apresente um portefólio (conjunto de fotos) que servirá de análise às fotos executadas. Tome conhecimento da importância do equipamento na execução das fotografias.	
	ATELIER TECNOLÓGICO: DICAS E SOLUÇÕES (14H00-17H30)	Venha adquirir conhecimento e competências técnicas atualizadas sobre aplicação <i>Internet</i> e Segurança Informática, bem como, obter soluções e dicas para questões que estejam no âmbito de ações já efetuadas.	
	IMPRESSÃO A 3D (14H00-17H30)	Aprenda e identifique o conceito de modelagem 3D. Use o programa de modelagem para produção digital e crie um objeto tridimensional, utilizando a impressora 3D.	
11 a 15 março	ATELIER TECNOLÓGICO WINDOWS: MANUTENÇÃO E SEGURANÇA DO COMPUTADOR (9H30-12H30)	Otimize o seu equipamento utilizando a aplicação para limpeza do disco, conheça os riscos na utilização das redes informáticas e proteja os dados do equipamento com a aplicação de antivírus e de cópias de segurança.	21 fevereiro a 1 março
	PROJETO FOTOGRÁFICO I (NÍVEL AVANÇADO) (9H30-12H30)	Descubra a fotografia como uma forma diferente para registar o que selecionamos e o que nos desperta mais interesse, como também para contar histórias a partir destas, criando um projeto fotográfico. É necessária a frequência nas outras ações.	
	ORIGAMI (9H30-12H30)	Estimule a concentração, memória e coordenação, criando diversas figuras utilizando papel e imaginação.	
	ATELIER TECNOLÓGICO MOBILE GADGETS E TENDÊNCIAS (14H00-17H00)	Conheça as novas criações e tendências tecnológicas que prometem mudar a nossa forma de nos relacionarmos com as Tecnologias da Informação e da Comunicação – TIC.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: PHOTOSHOP I (14H00-17H00)	Aprenda a usar a ferramenta de edição de imagem <i>online</i> , de uma forma simples e rápida.	
	CHI KUNG PROGRAMA ANTI QUEDA I (14H30-17H30)	Conheça e experiencie exercícios que podem melhorar o equilíbrio e a coordenação motora assim como, ter noções de planos baixo, médio e alto. Trazer roupa confortável.	

Folha I

Nota: Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - www.ssap.gov.pt).

Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Formação de Lisboa - Rua Escola do Exército, 13 - Lisboa**.

Forma de inscrição e informações: Portal dos SSAP, Centro de Formação e Centros de Convívio em Lisboa, correio eletrónico (formacao@ssap.gov.pt), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).

FORMAÇÃO SÉNIOR
CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA
TIC/TEMÁTICAS - MARÇO 2019

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 março	ATELIER PRODUTIVIDADE: WORD A MINHA HISTÓRIA (9H30-12H30)	Aprenda a utilizar o tratamento de texto (<i>Word; Writer</i>) para registar a sua história, os seus livros, poemas ou outra informação relevante.	21 fevereiro a 8 março
	MARCADORES LED (9H30-12H30)	Construa/personalize o seu marcador de livro e utilize LED.	
	COMPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA III (NÍVEL INICIADOS) (9H30-12h30)	Adquira noções de ética na fotografia e conheça o <i>software</i> necessário ao tratamento das fotografias e armazenamento das mesmas.	
	A LINGUAGEM CORPORAL (9H30-12h30)	Conheça algumas técnicas de comunicação não-verbal, reconheça o significado das expressões faciais, do corpo, etc. e a importância desta comunicação nos outros.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: PHOTOSHOP II (14H00-17H00)	Use a ferramenta <i>Photoshop</i> no tratamento de imagens para melhorar a qualidade estética da fotografia.	
	CHI KUNG PROGRAMA ANTI QUEDA II (14H30-17H30)	Aplique exercícios que podem melhorar o equilíbrio e a coordenação motora assim como, ter noções de planos baixo, médio e alto. Trazer roupa confortável.	
	ATELIER JURÍDICO: NÓS E AS LEIS (14H00-17H00)	Conheça as normas jurídicas que regulam os direitos e deveres em temas como: Proteção de Dados, Testamento Vital, Consumo, Utilização das redes sociais, entre outros.	
25 a 29 março	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: TRANSFORME O TELEMÓVEL NUM SCANNER PORTÁTIL (9H30-12H30)	Com a aplicação <i>CamScanner</i> , aprenda a digitalizar, partilhar e armazenar documentos de uma forma segura, utilizando o seu telemóvel.	01 a 15 março
	ATELIER PRODUTIVIDADE: ORÇAMENTO FAMILIAR (9H30-12H30)	Saiba utilizar a folha de <i>Excel/Calc</i> para controlar o seu orçamento familiar, a sua biblioteca, a gestão dos seus medicamentos, etc.	
	PROJETO FOTOGRÁFICO II (NÍVEL AVANÇADO) (9H30-12H30)	Elabore o seu projeto fotográfico aplicando os conhecimentos adquiridos sequencialmente nas outras ações.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: APPS – APLICAÇÕES UTILITÁRIAS (14H00-17H00)	Descubra as aplicações utilitárias que existem e a forma de as usar eficazmente e de uma forma segura.	
	ATELIER PRODUTIVIDADE: OUTLOOK GERIR O TEMPO (14H00-17H00)	Saiba utilizar o <i>MS OUTLOOK</i> para gerir os serviços de <i>email</i> , agenda, contactos, tarefas e notas.	
	MOVIMENTO INTEGRADOR SIMPLIFICAR A VIDA (14H30-17H30)	O movimento integrador provém de uma profunda reflexão sobre o nosso relacionamento perante a vida e a sociedade. Aprenda, através de exercícios de expressão corporal, uma maior integração dos princípios de vida saudáveis, simplificando a vida e a forma de estar. Trazer roupa confortável.	

Folha II

Nota: Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - www.ssap.gov.pt).
Os cursos têm a duração de 15H e realizam-se no **Centro de Formação de Lisboa - Rua Escola do Exército, 13 - Lisboa**.

Forma de inscrição e informações: Portal dos SSAP, Centro de Formação e Centros de Convívio em Lisboa, correio eletrónico (formacao@ssap.gov.pt), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).