

**FORMAÇÃO SÉNIOR**  
**CENTRO DE FORMAÇÃO DE LISBOA**  
**TIC/TEMÁTICAS - FEVEREIRO 2019**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
4 a 8 fevereiro	INICIAÇÃO À FOTOGRAFIA II (nível iniciados) (9H30-12H30)	Desenvolva os quatro conceitos de base conceptual da fotografia, aprendidos na ação anterior através de exercícios práticos. É necessário trazer máquina fotográfica, ter frequentado a ação anterior e/ou ter já estes conhecimentos. Inclui visita ao exterior.	23 a 28 janeiro
	INTELIGÊNCIA EMOCIONAL (9H30-12H30)	Aprenda a desenvolver competências de auto controlo e empatia, de autoconsciência e motivação para um relacionamento interpessoal de qualidade. Aprenda a gerir as suas emoções e conheça a importância dessa gestão na vida de cada um.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: <i>GOOGLE MAPS</i> (9H30-12H30)	Aprenda a usar o mapa virtual de forma a localizar lugares, traçar rotas por transportes públicos e a armazenar mapas em versão <i>offline</i> .	
	ATELIER TECNOLÓGICO <i>WINDOWS</i> : UTILIZAÇÃO DO COMPUTADOR (9H30-12H30)	Aprenda a conhecer o funcionamento do equipamento (computador), os termos usados, identificar e usar os vários componentes disponíveis no mesmo.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: <i>YOUTUBE</i> (14H00-17H00)	Venha descobrir todas as possibilidades da plataforma de vídeo mais acedida do mundo.	
	ATELIER TECNOLÓGICO: COMUNICAÇÃO E LAZER - NAVEGAR NA INTERNET (14H00-17H00)	Conheça o funcionamento da <i>Internet</i> e aprenda a navegar, pesquisar informação através da utilização das várias aplicações (navegadores e motores de busca) disponíveis: <i>Google Chrome</i> e <i>Google</i> ; <i>Microsoft Edge</i> e <i>Bing</i> ; <i>Mozilla Firefox</i> e <i>DuckDuckGo</i> .	
	<i>CHI KUNG</i> – PROGRAMA VITALIDADE I (14H30-17H30)	Conheça e realize exercícios para melhorar a Vitalidade e Energia disponível para o dia-a-dia. Trazer roupa confortável.	
11 a 15 fevereiro	COMPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA II (nível avançado) (9H30-12H30)	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.	23 a 31 janeiro
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: <i>GOOGLE DOCS</i> I (9H30-12H30)	Aprenda a editar documentos em texto no telemóvel ou computador a partir do <i>Google Docs</i> e conhecer as possibilidades do processador de texto do <i>Google</i> .	
	<i>CUBIIO</i> – CORTE A LASER EM PAPEL (14H00-17H00)	Conheça o <i>CUBIIO</i> – corte a laser em papel e construa as suas peças utilizando imagens vetorizadas.	

**Folha I**

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://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](mailto: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 - FEVEREIRO 2019**

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
18 a 22 fevereiro	IMPRESSÃO A 3D – OBJETOS DE DECORAÇÃO (9H30-12H30)	Explore a impressão em 3D em plástico biodegradável.	23 janeiro a 8 fevereiro
	COMPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA I (nível iniciados) (9H30-12H30)	Aprenda a composição fotográfica – organização dos elementos de uma forma harmoniosa dentro da área a ser fotografada (enquadramento), tendo em conta diversos fatores como: textura, contraste, profundidade de campo, entre outros. É necessário trazer máquina e inclui visita ao exterior.	
	ATELIER TECNOLÓGICO: COMUNICAÇÃO E LAZER - PORTAL DAS FINANÇAS (E-FATURA) (9H30-12H30)	Aprenda a aceder e consultar o <i>site</i> das Finanças e aprenda a inserir, verificar e classificar as suas faturas.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: FLIPBOOK (14H00-17H00)	Conheça o <i>Flipbook</i> e crie um livro animado com elementos criativos.	
	ATELIER TECNOLÓGICO: COMUNICAÇÃO E LAZER - PORTAL DAS FINANÇAS (E-FATURA) (14H00-17H00)	Aprenda a aceder e consultar o <i>site</i> das Finanças e aprenda a inserir, verificar e classificar as suas faturas.	
	CHI-KUNG – PROGRAMA VITALIDADE II (14H30-17H30)	Através dos conhecimentos adquiridos na ação anterior, realize um sistema de exercícios para o fortalecimento, prevenção e tratamento de questões articulares nas mãos, pulsos e cotovelos. Trazer roupa confortável.	
21, 28 fevereiro e 7, 14 e 21 março (5.ª feira)	TAI CHI (10H00-13H00)	O <i>Tai Chi Chuan</i> , que consiste numa série de movimentos lentos e suaves, que combinam com técnicas e controle da respiração que o vão ajudar a manter a saúde em geral e o bem-estar do corpo e da mente. Trazer roupa confortável.	
25 fevereiro a 1 março	COMPOSIÇÃO FOTOGRÁFICA III (nível avançado) (9H30-12H30)	Adquira noções de ética na fotografia e conheça o software necessário ao tratamento das fotografias e armazenamento das mesmas.	1 a 15 fevereiro
	INTELIGÊNCIA RELACIONAL (9H30-12H30)	Desenvolva competências comunicacionais a nível pessoal e relacional e conheça os estilos de comunicação e a escuta ativa e conheça os diferentes níveis de impacto que a comunicação com os outros tem nas nossas vidas.	
	ATELIER DE TECNOLOGIA CRIATIVA: REDES SOCIAIS: INSTAGRAM (9H30-12H30)	Venha conhecer, explorar e aprender a utilizar todas as funcionalidades da rede social <i>INSTAGRAM</i> .	
	ATELIER TECNOLÓGICO WINDOWS: MANUTENÇÃO E SEGURANÇA DO COMPUTADOR (9H30-12H30)	Aprenda a utilizar e a otimizar o equipamento (computador) utilizando aplicações para limpeza do disco, conhecer os riscos na utilização das redes informáticas e proteger os dados com aplicações de antivírus e de cópias de segurança.	
	CUBIIO – GRAVAÇÃO A LASER EM PORCELANA (14H00-17H00)	Personalize, através da gravação a laser, as suas porcelanas (chávenas, por exemplo). Deverá trazer a sua porcelana (indicação do tipo de material, na primeira sessão).	
	OFICINA DA MEMÓRIA ALHOS E BUGALHOS - DITADOS POPULARES (14H00-17H00)	Conheça (novos conhecimentos) e lembre (memória) o significado e origem dos Ditados Populares, partilhando as diferenças/semelhanças da cultura popular.	

**Folha II**

**Nota:** Este programa pode sofrer alterações por motivos imprevistos (disponível no portal - [www.ssap.gov.pt](http://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](mailto:formacao@ssap.gov.pt)), telefone (Tel. 213 177 200) ou nas Relações Públicas dos SSAP (Rua Saraiva de Carvalho,2).