

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

DATAS	CURSOS	CONTEÚDOS	PERÍODO DE INSCRIÇÃO
3 a 7 junho	ATELIER TEC.COMUNICAÇÃO E LAZER: P.DAS FINANÇAS - IRS (9H30-12H30)	Saiba como utilizar as novas tecnologias, nomeadamente o uso da <i>Internet</i> , para a consulta e tratamento de serviços disponíveis no portal das Finanças.	16 a 24 maio
	APPS DE VIAGEM (9H30-12H30)	Conheça diversas aplicações que podem ajudá-lo a fazer viagens mais económicas, através destas <i>Apps</i> que procuram preços de transportes, hospedagens entre outras possibilidades.	
	FOTOGRAFIA – ARTE MINIMALISTA (9H30-12H30)	Aprenda a reduzir ao mínimo os elementos utilizados nas suas composições, processos, materiais ou mesmo as temáticas que escolheu para trabalhar no seu projeto fotográfico e/ou fotografia. Inclui visitas ao exterior.	
	ATELIER TEC. MOBILE: COMUNICAR E SOCIALIZAR ONLINE (14H00-17H00)	Aprenda a utilizar as <i>Apps</i> para comunicar (<i>Email, Skype, Messenger, WhatsApp</i>) e também as Redes Sociais (<i>Facebook, Instagram</i>).	
	ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA PESSOAL (14H00-17H00)	Aprenda a controlar as despesas através da aplicação <i>Organizze</i> , facilitando assim a visualização e o controle do seu dinheiro.	
	CHI KUNG TERAPÊUTICO: MELHOR DIGESTÃO II (14H00-17H00)	Aborde e desenvolva os conhecimentos e competências adquiridos na 1.ª sessão, de forma a melhorar a condição dos órgãos envolvidos no processo da digestão.	
17 a 21 junho	ATELIER TEC. WINDOWS: MANUTENÇÃO E SEGURANÇA (9H30-13H00)	Aprenda a otimizar o equipamento utilizando aplicações para limpeza de disco e conheça os riscos na utilização das redes informáticas. Saiba como proteger os dados do equipamento com aplicações de antivírus e de cópias de segurança.	20 maio a 7 junho
	MESSENGER (9H30-13H00)	Descubra todas as possibilidades do comunicador digital <i>Messenger</i> e como o utilizar na versão para telemóvel ou para computador.	
	ATELIER TEC. MOBILE: APPS, NUVENS E SEGURANÇA (14H00-17H30)	Aprenda a instalar e desinstalar aplicações nos seus equipamentos e conheça os riscos no uso das redes informáticas. Proteja os dados do equipamento com aplicações de antivírus e cópias de segurança em “ <i>Nuvens</i> ”.	
	APPS DE VIAGEM (14H00-17H30)	Conheça diversas aplicações que podem ajudá-lo a fazer viagens mais económicas, através destas <i>Apps</i> que procuram preços de transportes, hospedagens entre outras possibilidades.	
	MINDFULNESS (14H00-17H30)	Aprenda a praticar a atenção plena, que ensina a suspender temporariamente os juízos de valor e opiniões, conduzindo a uma maior compreensão e equilíbrio.	
24 a 26 junho	ORGANIZAÇÃO DA DOCUMENTAÇÃO PESSOAL (9H30-13H00)	Organize a sua documentação pessoal, livros, revistas ou recortes pessoais, aplicando técnicas de organização documental.	27 maio a 14 junho
24 a 28 junho	ATELIER COMUNICAÇÃO LAZER:CORREIO ELECT. GMAIL (9H30-12H30)	Aprenda a comunicar via <i>email</i> , usando o serviço <i>Gmail</i> da <i>Google</i> , lendo e enviando mensagens com anexos.	
	ORGANIZAÇÃO FINANCEIRA PESSOAL (9H30-12H30)	Aprenda a controlar as despesas através da aplicação <i>Organizze</i> , facilitando assim a visualização e o controle do seu dinheiro.	
	TÉCNICAS FOTOGRÁFICAS (9H30-12H30)	Conheça algumas técnicas fotográficas que deixam a sua foto mais profissional.	
	OS NÚMEROS DA NOSSA VIDA (14H00-17H00)	Conheça o significado e a “relevância” dos números no nosso quotidiano. Inclui visita a locais relacionados com o tema.	
	STOP MOTION (14H00-17H00)	<i>Stop Motion</i> ou quadro-a-quadro é uma técnica de animação em vídeo muito utilizada para compor vídeos. Aprenda a técnica e como utilizar diversos materiais na edição do seu vídeo.	

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).