

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2012

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 124

Coaching For All Ameixoeira



BAIRROS e ZONAS  
de Intervenção  
Prioritária de Lisboa

**Grupo de Trabalho dos Bairros e Zonas de Intervenção Prioritária (BIP/ZIP)**

Rua Nova do Almada, nº 2 - 3º Andar 1100-060 Lisboa | Telefone: 21 322 73 60 | Email - [bip.zip@cm-lisboa.pt](mailto:bip.zip@cm-lisboa.pt)

### ENTIDADES PROMOTORAS

*Designação* TESE - Associação para o Desenvolvimento pela Tecnologia, Engenharia, Saúde e Educação

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* Associação Salamandra Dourada

*Designação* Associação de Apoio ao Estudante Africano

*Designação* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa

*Designação* Movimento SOS Racismo

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Coaching For All Ameixoeira

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 7. Quinta da Mourisca

### Síntese do Projecto

*Fase de execução* -----

*Fase de sustentabilidade* -----

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto

*Diagnóstico* A Ameixoeira, (freguesia da Quinta da Mourisca), é 1 das freguesias mais jovens de LX1: os escalões etários dos jovens em idade activa (15 aos 24 anos) representam mais de 15% da população<sup>2</sup>. A expressão da população jovem, face à média da cidade de LX, é um potencial que deve ser aproveitado. A mobilização deste "potencial" é já uma prática desenvolvida pela rede de parceiros que actuam no terreno (ex. Associação Juvenil Tropa das Artes), e que têm no Grupo Comunitário das Galinheiras e Ameixoeira um forte pólo dinamizador. Esta rede de parceiros constitui outro capital importante da Ameixoeira cujo impacto deve ser potenciado. No entanto, a Ameixoeira é a freguesia que tem maior percentagem de beneficiários do RSI em LX1, demonstrando uma baixa autonomia e iniciativa da comunidade. Por outro lado, 42% da população da Ameixoeira é considerada "menos qualificada"<sup>3</sup>, o que coincide com os 2 temas considerados mais importantes pelos BIP/ZIP da Zona

Norte4: emprego e desocupação dos jovens. Alguns dos problemas desta comunidade<sup>5</sup> espelham estes resultados: Baixa auto-estima; Baixos níveis de formação e qualificação; Baixos níveis de participação; Elevados níveis de desocupação e desemprego; Fracos índices de iniciativa própria.

Fontes:1 Diagnóstico Social de Lisboa; 2 Pirâmides Etárias por Freguesia PLH Lisboa; 3 Atlas PLH Lisboa; 4 Consulta Pública Carta BIP/ZIP; 5 Ficha Projecto Desenvolvimento Comunitário Ameixoeira, Observatório Luta Contra a Pobreza na Cidade de Lisboa.

*Temática preferencial*

Competências e Empreendedorismo

*Destinatários preferenciais*

Jovens

*Objectivo geral*

O projecto Coaching For All Ameixoeira, tem como objectivo geral contribuir para o empowerment e capacitação de jovens líderes comunitários, potenciando o seu papel como agentes de mudança positiva na comunidade. Através da capacitação na metodologia do coaching, pretende-se colocá-los como protagonistas de transformação dando ferramentas específicas para a criação de iniciativas locais de empreendedorismo social, com maior impacto no BIP/ZIP Quinta da Mourisca. O coaching, é um processo de desenvolvimento pessoal, que visa estimular a autoconsciência e a auto-responsabilização pelas escolhas, permitindo um processo de mudança positiva e efectiva. Pretende-se também disseminar o conhecimento adquirido pela TESE nos projectos ORIENTA.TE e Faz-Te Forward que desde 2008 se têm apresentado como "laboratórios" para a construção de uma metodologia que capacita os jovens através do Coaching. Valorizando a intervenção comunitária desenvolvida no território nos últimos anos, o projecto pretende actuar em sinergia com os actores e instituições locais, de forma a reforçar as competências de empreendedorismo dos jovens, criando uma rede de suporte sustentável através do apoio dos técnicos de intervenção social que já actuam no território. O foco na capacitação de actores chave locais permite a diversificação das suas "ferramentas" de mudança social, para que eles próprios possam gerar novas respostas inovadoras aos problemas identificados na comunidade BIP/ ZIP da Quinta da Mourisca.

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**

*Descrição* Capacitar jovens líderes comunitários e técnicos de



intervenção comunitária dos BIP/ZIP da Freguesia da Ameixoeira na metodologia do coaching, aumentando e reforçando as competências dos jovens de actuação com a comunidade e dotando os técnicos de ferramentas práticas e inovadoras de aplicação do coaching na intervenção social.

**Sustentabilidade**

A aposta na formação e capacitação dos jovens líderes comunitários (actividade 1), que já estão mais mobilizados e apresentam níveis de participação mais elevados, e dos técnicos de intervenção comunitária da rede de instituições que já intervêm no BIP/ZIP Quinta da Mourisca (actividade 2), e que estão familiarizados com o território e as suas dinâmicas, em vez de intervir directamente com os grupos da população menos mobilizados e com maiores dificuldades ao nível da empregabilidade, participação e autonomia, constitui uma estratégia de sustentabilidade do projecto Coaching For All Ameixoeira, na medida em que, após o período de implementação do mesmo, os participantes directos referidos acima terão adquirido as competências necessárias para poderem autonomamente aplicar ferramentas de coaching na sua acção junto da comunidade e no trabalho que desenvolvem, prolongando os resultados do projecto a médio prazo.

**Objetivo Específico de Projeto 2**

**Descrição**

Promover e apoiar o espírito de iniciativa e o empreendedorismo dos jovens líderes comunitários, incentivando e dinamizando a criação de uma ou mais respostas sociais inovadoras que apliquem a metodologia do coaching à realidade e desafios sentidos pela comunidade do BIP/ZIP da Quinta da Mourisca, Freguesia da Ameixoeira.

**Sustentabilidade**

Através da actividade de mentoria a projectos de coaching na comunidade da Ameixoeira (actividade 3), que consiste na geração de ideias e acompanhamento ao desenho de iniciativas de aplicação do coaching para resolver problemas sentidos pela comunidade, pretende-se assegurar que a formação, dirigida aos jovens líderes comunitários e aos técnicos de intervenção comunitária (actividade 1 e 2), é consequente e têm transferência para resultados práticos e iniciativas concretas. A implementação destas iniciativas, criadas pelos participantes da mentoria a projectos de coaching (actividade 3) e tendo por base os conhecimentos e competências teórico-práticas adquiridas na formação em coaching na intervenção social (actividades 1 e 2), assume-se como a principal estratégia de sustentabilidade, contribuindo para aumentar o impacto do projecto a 3 níveis: Impacto mais profundo: os resultados do projecto contribuirão para solucionar problemas da comunidade da Ameixoeira (por ex. ao nível da empregabilidade, autonomização, auto-estima, aquisição de competências, etc.); Impacto mais abrangente: os resultados do projecto terão um impacto positivo junto de um maior número de pessoas residentes nos BIP/ZIP da Freguesia da



Ameixoeira, que venham a participar/beneficiar das iniciativas de coaching geradas; Impacto mais duradouro: os resultados do projecto prolongar-se-ão de forma efectiva após a conclusão do projecto Coaching For All Ameixoeira.

### Objetivo Específico de Projeto 3

*Descrição* Disseminar a metodologia de coaching como uma ferramenta inovadora e eficaz de intervenção social.

*Sustentabilidade* O projecto Coaching For All - Ameixoeira permitirá partilhar o know how e experiência desenvolvidos e consolidados pela TESE de utilização do coaching como ferramenta de intervenção social, com outros agentes individuais e institucionais que actuam neste campo. Além da partilha directa com os jovens líderes comunitários e técnicos de intervenção comunitária da Ameixoeira, que participarão na formação do projecto Coaching For All - Ameixoeira, os materiais e conteúdos que serão produzidos para as actividades 1 e 2 (nomeadamente o manual de formação em coaching para jovens líderes comunitários e para técnicos de intervenção comunitária) e o evento final de apresentação pública das iniciativas de coaching resultantes da actividade 3, serão um forma de disseminar o potencial do coaching na intervenção social junto de stakeholders de outros territórios e comunidades, que tenham interesse pela temática, nomeadamente outros BIP/ZIP de freguesias circundantes.

---

### CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

*Actividade 1* -

*Descrição* Formação em Coaching na Intervenção Social, dirigida a 30 jovens líderes comunitários (idades entre os 16 e os 28 anos) consiste na abordagem de conhecimentos teórico-práticos na metodologia de Coaching aplicado à intervenção social, com duração de 60 horas. Impulsiona os jovens a passarem por um processo de transformação pessoal através de exercícios de auto-reflexão positiva centrados, nos seus pontos fortes, valores e aspirações pessoais, facilitando o autoconhecimento. Os jovens terão acesso às principais ferramentas de Coaching onde são estimulados ao treino do papel de Coach. O processo formativo culmina na abordagem das especificidades, do Coaching na Intervenção Social, as estratégias e instrumentos que adaptam a metodologia ao contexto comunitário. As sessões baseiam-se nos princípios da autonomia, respeito, auto-responsabilização e auto desenvolvimento. A formação, passará numa 1º fase pela identificação e mobilização dos jovens líderes comunitários que serão participantes da



formação. Na 2ª fase serão feitas as adaptações e criados os materiais e programa de formação tendo em conta as características e necessidades dos participantes. A 3ª fase será a realização da formação que, de forma a garantir a eficácia do processo formativo, é dividida em duas edições: 1ª edição da Formação em Coaching na Intervenção Social para 15 jovens líderes comunitários (Set.) e a 2ª edição para outros 15 jovens líderes comunitários em final de Set., início de Out.

**Recursos humanos**

Recursos Humanos:

- Coordenador de Projecto
- 1 Formador de Coaching
- 1 Técnico de contabilidade

Recursos Físicos:

- 1 Sala para as 60 horas de formação
- Retroprojector
- Computador
- Mesas e cadeiras (para os 30 participantes)
- 30 Manuais de formação
- 30 Pastas para participantes
- Coffee breaks para os 30 participantes para as 60 horas de formação.

*Local: morada(s)*

-

*Local: entidade(s)*

-

**Resultados esperados**

- Nº de jovens líderes comunitários que adquirem competências teórico-práticas na área do Coaching aplicado à intervenção social: (100%) 30
- Nº de jovens líderes comunitários que aumentam o nível de auto-reflexão positiva, auto-conhecimento e auto-responsabilização: (90%) 27
- Nº de jovens líderes comunitários que aumentam competências para actuarem com atitude de Coach em contexto individual e comunitário: (90%) 27

*Valor*

8593.78 EUR

*Cronograma*

Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10

*Periodicidade*

Mensal

*Nº de destinatários*

0

*Objectivos específicos para que concorre*

1, 3

*Actividade 2*

-

*Descrição*

Formação em Coaching na Intervenção Social, dirigida a 15 técnicos de intervenção social, consiste na abordagem de conhecimentos teórico-práticos na metodologia de Coaching



aplicado à intervenção social, com duração de 30 horas. Impulsiona os técnicos a passarem por um processo de transformação pessoal através de exercícios de auto-reflexão positiva centrados, nos seus pontos fortes, valores e aspirações pessoais, facilitando o autoconhecimento. Os técnicos terão acesso às principais ferramentas de Coaching onde são estimulados ao treino do papel de Coach. O processo formativo culmina na abordagem das especificidades, do Coaching na Intervenção Social, as estratégias e instrumentos que adaptam a metodologia ao contexto comunitário. As sessões baseiam-se nos princípios da autonomia, respeito, auto-responsabilização e auto desenvolvimento. Numa primeira fase serão identificados e mobilizados os técnicos de intervenção social que serão participantes da formação (Maio a Julho de 2012). Na segunda fase serão feitas as adaptações e criados os materiais e programa de formação (Julho e Agosto de 2012). Na terceira fase da actividade serão realizadas as 30 horas de formação (Outubro de 2012).

**Recursos humanos**

Recursos Humanos:

- 1 Coordenador de Projecto
- 1 Fornecedor de Coaching
- 1 Técnico de contabilidade

Recursos Físicos:

- 1 Sala para as 30 horas de formação
- Retroprojector
- Computador
- Mesas e cadeiras (para os 15 participantes)
- 15 Manuais de formação
- 15 Pastas para participantes
- Coffee breaks para os 16 participantes para as 30 horas de formação.

Recursos Físicos:

- 1 Sala para as 30 horas de formação

**Local: morada(s)**

-

**Local: entidade(s)**

-

**Resultados esperados**

- Nº de técnicos de intervenção social que adquirem competências teórico-práticas na área do Coaching aplicado à intervenção social: (100%) 15
- Nº de técnicos de intervenção social que aumentam o nível de auto-reflexão positiva, auto-conhecimento e auto-responsabilização: (90%) 14
- Nº de técnicos de intervenção social que aumentam competências para actuarem com atitude de Coach em contexto individual e comunitário: (90%) 14

**Valor**

4468.96 EUR

**Cronograma**

Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10



<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 3
<i>Actividade 3</i>	-
<i>Descrição</i>	<p>A actividade de Mentoria à criação de iniciativas locais de Coaching, na comunidade do BIP/ZIP Quinta da Mourisca, dirige-se a 45 participantes, 30 líderes comunitários e 15 técnicos de intervenção social. Realiza-se em 6 sessões de grupo de 4 horas cada sessão, num total de 24 horas. Consiste em sessões de grupo de reflexão e trabalho, que juntam os jovens líderes comunitários e os técnicos de intervenção social participantes das actividades 1 e 2. Os grupos são incentivados a gerarem iniciativas concretas que respondam às necessidades identificadas na comunidade, através da utilização das competências e ferramentas que adquiriram na formação em coaching. O processo de mentoria inspirado pelos valores do Coaching, autonomia, foco no positivo e activação de mudanças desejadas, permite aos grupos terem um acompanhamento na concepção das iniciativas que promovem mudanças positivas e a coesão social no BIP/ZIP Quinta da Mourisca. A actividade passará por 2 fases: 1ª fase - identificação das necessidades e problemas da comunidade para serem criadas as propostas de iniciativas locais. Os grupos serão acompanhados durante o processo de consolidação das iniciativas, no diagnóstico, planeamento e desenho de projecto, gestão orçamental e avaliação (Nov., Dez. de 2012 e Jan. de 2013). 2ª fase - os grupos são incentivados a divulgarem cada uma das iniciativas geradas, através de apresentações públicas à comunidade que irá beneficiar das mesmas (Jan. e Fev. de 2013).</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>Recursos Humanos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Coordenador de Projecto</li> <li>- 1 Mentor de Coaching</li> <li>- 1 Técnico de contabilidade</li> </ul> <p>Recursos Físicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 Sala para as 6 sessões de mentoria, 24 horas</li> <li>- Retroprojector</li> <li>- Computador</li> <li>- Mesas e cadeiras (para os 45 participantes)</li> <li>- Coffee breaks para os 45 participantes para as 24 horas de Mentoria.</li> </ul>
<i>Local: morada(s)</i>	-
<i>Local: entidade(s)</i>	-
<i>Resultados esperados</i>	•Nº de jovens líderes comunitários e técnicos de



intervenção social que criam iniciativas/ projectos locais de aplicação do Coaching: (100%) 45  
 •Nº de projectos criados pelo grupo de participantes das sessões de mentoria (jovens líderes comunitários e técnicos de intervenção social): 3  
 •Nº de apresentações públicas das iniciativas à comunidade: 3

<i>Valor</i>	6934.92 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1, Mês 2, Mês 11, Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Mensal
<i>Nº de destinatários</i>	0
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2, 3

**MONITORIZAÇÃO DE PROJETO**

**Rede (resultados)**

*Nº de parceiros mobilizados* -----

**Constituição da equipa de projeto**

**Criação de emprego (Impacto)**

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* -----

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* -----

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* -----

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* -----

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* -----

**Equidade**



*Nº de destinatários com deficiência /  
doença mental* -----

*Nº de destinatários mulheres* -----

*Nº de destinatários desempregados* -----

*Nº de destinatários jovens (- de 30  
anos)* -----

*Nº de destinatários idosos (+ de 65  
anos)* -----

*Nº de destinatários imigrantes* -----

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda /  
demonstração* -----

*Nº de intervenções em edificado para  
criação de serviços ou atividades  
dirigidas à Comunidade* -----

*Nº de intervenções no espaço público* -----

*Nº de publicações criadas* -----

*Nº de páginas de Internet criadas* -----

*Nº de páginas de facebook criadas* -----

*Nº de vídeos criados* -----

*Nº de artigos publicados em jornais /  
revistas* -----

*Nº de novas organizações criadas  
(associações / empresas, outros)* -----

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

*Encargos com pessoal interno* 14132.66 EUR

*Encargos com pessoal externo* 2000.00 EUR

*Deslocações e estadias* 180.00 EUR

*Encargos com informação e publicidade* 1725.00 EUR

*Encargos gerais de funcionamento* 1960.00 EUR



**FORMULÁRIO DE CANDIDATURA**

<i>Equipamentos</i>	0.00 EUR
<i>Obras</i>	0.00 EUR
<i>Total</i>	19998 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	TESE - Associação para o Desenvolvimento pela Tecnologia, Engenharia, Saúde e Educação
<i>Valor</i>	19997.66 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	Associação Salamandra Dourada
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	520.00 EUR
<i>Descrição</i>	<p>Recursos humanos:</p> <p>1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria;</p> <p>2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.</p> <p>3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)</p> <p>4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto</p> <p>5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto</p> <p>6. Para articulação com outros parceiros da comunidade, nomeadamente Associação Juvenil Tropa das Artes</p>
<i>Entidade</i>	Santa Casa da Misericórdia de Lisboa
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	805.00 EUR
<i>Descrição</i>	<p>1. Recursos humanos</p> <p>1.1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria.</p> <p>1.2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.</p> <p>1.3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)</p> <p>1.4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto</p> <p>1.5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto</p> <p>2. Recursos Físicos</p> <p>2.1. Cedência de espaço para as Formações em Coaching na Intervenção Social (Actividades 1 e 2 ) e Mentoria</p>



(Actividade 3)

<b>Entidade</b>	Movimento SOS Racismo
<b>Tipo de apoio</b>	Não financeiro
<b>Valor</b>	805.00 EUR
<b>Descrição</b>	<p>1. Recursos humanos</p> <p>1.1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria.</p> <p>1.2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.</p> <p>1.3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)</p> <p>1.4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto</p> <p>1.5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto</p> <p>2. Recursos Físicos.</p> <p>2.1. Cedência de espaço para as Formações em Coaching na Intervenção Social (Actividades 1 e 2 ) e Mentoria (Actividade 3)</p>
<b>Entidade</b>	Associação de Apoio ao Estudante Africano e Comunidades
<b>Tipo de apoio</b>	Não financeiro
<b>Valor</b>	520.00 EUR
<b>Descrição</b>	<p>1. Recursos humanos:</p> <p>1.1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria.</p> <p>1.2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.</p> <p>1.3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)</p> <p>1.4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto</p> <p>1.5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto</p>

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	19998 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	19998 EUR
<i>Total do Projeto</i>	22648 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	0

