

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**

*Equipamentos* 0.00 EUR  
*Obras* 0.00 EUR  
*Total* 19998 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

*Entidade* TESE - Associação para o Desenvolvimento pela Tecnologia, Engenharia, Saúde e Educação  
*Valor* 19997.66 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

*Entidade* Associação Salamandra Dourada  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 520.00 EUR

*Descrição* Recursos humanos:  
1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria;  
2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.  
3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)  
4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto  
5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto  
6. Para articulação com outros parceiros da comunidade, nomeadamente Associação Juvenil Tropa das Artes

*Entidade* Santa Casa da Misericórdia de Lisboa  
*Tipo de apoio* Não financeiro  
*Valor* 805.00 EUR

*Descrição* 1. Recursos humanos  
1.1. Para identificação e mobilização dos líderes comunitários e técnicos de intervenção social, potenciais participantes na Formação e Mentoria.  
1.2. Para participação na Formação em Coaching na Intervenção Social para técnicos de intervenção social.  
1.3. Para participação nos grupos de trabalho que irão criar iniciativas locais de aplicação do Coaching (Actividade 3 Mentoria)  
1.4. Para participação na avaliação intermédia e final do projecto  
1.5. Para apoio a divulgação e comunicação do projecto  
2. Recursos Físicos  
2.1. Cedência de espaço para as Formações em Coaching na Intervenção Social (Actividades 1 e 2 ) e Mentoria



(Actividade 3)

<i>Entidade</i>	Movimento SOS Racismo
<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 (Actividade 3)</p>
<i>Entidade</i>	Associação de Apoio ao Estudante Africano e Comunidades
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	520.00 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>

**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