

projectos  
transformar  
experiências  
parcerias  
novo ciclo



HABITAÇÃO  
E DESENVOLVIMENTO  
LOCAL Câmara Municipal Lisboa

# Programa Parcerias Locais

## BIP/ZIP

Programa BIP/ZIP 2020

FICHA DE CANDIDATURA

Refª: 112

Cidade Empreendedora



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* For Citizens - European Institute for Active Citizenship

### ENTIDADES PARCEIRAS

*Designação* ALMADA MUNDO - ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO,  
FORMAÇÃO E INOVAÇÃO

*Designação* IM Cultural Institute, nonprofit association

---

### IDENTIFICAÇÃO DO PROJECTO

*Designação* Cidade Empreendedora

*BIP/ZIP em que pretende intervir* 30. Condado

31. Armador

#### Síntese do Projecto

*Fase de execução*

O Projecto incide no desenvolvimento de competências e empreendedorismo, através de uma metodologia específica baseada na participação, colaboração, envolvimento e partilhas dos participantes.

Vai desenvolver-se em sessões colectivas e práticas em equipa, mentoria individual e desafios vários.

Através de ferramentas, estratégias e dinâmicas, vão-se capacitar os participantes em competências pessoais, sociais, comportamentais e de cidadania, bem como para a empregabilidade e empreendedorismo.

*Fase de sustentabilidade*

Após o Projeto, irá continuar o acompanhamento e mentoria individuais a participantes, empreendedores e microempresários, para que possam continuar a desenvolver os seus planos individuais e estruturarem, formalizem e concluem os processos de criação e formalização de negócios e reforcem negócios existentes.

Por outro lado, as actividades desenvolvidas e capacitação de moradores e voluntários, irá permitir que os mesmos se tornem parte activa e consciente como agentes disseminadores da mudança.

---

### DESCRIÇÃO DO PROJECTO

#### Objetivo Geral de Projeto



*Diagnóstico*

O território de intervenção em questão caracteriza-se por possuir uma alta densidade populacional, maioritariamente composta por moradores entre os 25 e 65 anos de idade, em que a maioria possui escolaridade ao nível do primeiro ciclo do ensino básico e uma elevada taxa da população activa possui baixas qualificações profissionais, com emprego indiferenciado, pouco qualificado e precário.

É sabido que menores níveis de escolaridade e qualificação profissional são, por si, factores indutores e promotores das desigualdades, levando a uma maior vulnerabilidade e riscos de exclusão social, com todas as consequências a nível pessoal, social e comunitários daí inerentes.

Por outro lado, os dados estatísticos e a caracterização do território, demonstram e reforçam claramente a vulnerabilidade desta população e deste território, pelas diversas problemáticas associadas aos mesmos - desestruturação pessoal, desestruturação familiar, desemprego sistémico, dependência de apoios sociais, tensões sociais, consumos, actividades informais e ilícitas, diferentes tipos e níveis de violência.

Todas estas questões contribuem, de forma decisiva para os estigmas associados, a guetização e exclusão social. Toda esta realidade foi duramente agravada por todos os efeitos económicos e sociais provocados pela pandemia do Covid-19, que veio aumentar todos os riscos existentes e potenciar o cenário de desgaste e destruição do tecido pessoal, social, económico e urbano destas comunidades.

*Temática preferencial*

Promover Competências e Empreendedorismo

*Destinatários preferenciais*

Adultos (população em idade ativa)-

*Objectivo geral*

O Projeto centra-se no eixo do emprego - capacitação e empreendedorismo com o objectivo da valorização pessoal, aumento do (auto) emprego e promoção da economia local. Através de uma metodologia de intervenção inovadora e diferenciadora, visa contribuir para a diminuição da falta de competências e baixas qualificações pessoais, o desemprego, a exclusão social e desvalorização do território, a partir do indivíduo, maior de 18 anos, em vulnerabilidade e risco social, como potenciador da mudança.

---

**Objetivos Específicos de Projeto**

**Objetivo Específico de Projeto 1**



## FORMULÁRIO DE CANDIDATURA

### Descrição

Aplicação da metodologia inovadora e diferenciadora de intervenção (com sessões de equipa, mentoria individual e desafios comunitários) direccionada, centrada e focalizada no indivíduo para:

- promover, consciencializar e capacitar os participantes para a definição, enquadramento, importância, relevância, necessidade e utilidade das competências pessoais, sociais, comportamentais e de cidadania;
- trabalhar de forma prática e dinâmica a aprendizagem, aquisição, apreensão, reconhecimento e aplicação das mesmas;
- trabalhar de forma prática e dinâmica um conjunto de diversas e variadas competências e ferramentas técnicas e específicas para o empreendedorismo;
- obter e garantir o envolvimento e compromisso dos participantes, através de mecanismos e dinâmicas de (auto) responsabilização, (auto) motivação, focalização, priorização e premiação ao longo de todo o processo;
- estimular, facilitar e permitir os processos de aprendizagem, orientados e focados de acordo com as ideias, expectativas e necessidades individuais;
- acompanhar, apoiar e ajudar individualmente e em permanência os participantes ao longo de todo o processo, incluindo na identificação, definição, construção e execução das suas estratégias e planos individuais;
- contribuir para a valorização e capacitação efetiva dos participantes, enquanto cidadãos mais conscientes e informados, com maior capacidade de decisão e acção e, por conseguinte, mais motivados, focados, confiantes, autónomos, plenos e capazes.

### Sustentabilidade

Após o Projeto terminar, os participantes continuarão a ser acompanhados individualmente, enquadrados na lógica e seguimento dos processos de mentoria individual, definidos, construídos e iniciados ao longo do Projeto.

Este

acompanhamento será realizado no território, pela equipa, permitindo-se, desta forma, manter uma continuidade e uma estabilidade de todo o processo, essenciais para que os participantes possam continuar a implementar e desenvolver os seus planos e projetos individuais. Pretende-se assim que, desta forma, continuem a percorrer o seu caminho.

Por

outro lado, serão também desenvolvidas um conjunto de iniciativas práticas, relacionadas com as temáticas trabalhadas e desenvolvidas ao longo do Projecto ou outras pertinentes e importantes. Estas iniciativas poderão ainda contar com a participação de convidados externos e nelas irão-se abordar algumas temáticas específicas de forma direccionada e prática.

Está também contemplada a realização

de um conjunto de sessões de grupo para processos de follow-up, reforço conjunto do espírito de equipa e



momentos de (auto) avaliação. Por último, os participantes serão incentivados e convidados a participarem em diversas iniciativas externas, onde apresentarão as suas histórias e os seus testemunhos.

Todas estas tipologias de actividades têm o especial objetivo: reforçar e aprofundar competências, o compromisso, a motivação e os diferentes laços de ligação, tanto a nível individual como a nível de equipa.

### Objetivo Específico de Projeto 2

#### Descrição

Aplicação da metodologia para:

- implementar e desenvolver processos orientados à reflexão interna, auto-avaliação e análise pessoal;
- estimular, desafiar e ajudar os participantes a identificar crenças limitadoras e potenciadoras, pontos fortes e a melhorar, competências, características pessoais e expectativas de vida;
- potenciar e contribuir para o aumento da auto-percepção, auto-conhecimento e individualidade;
- ajudar, contribuir e colaborar na desconstrução de bloqueios, na valorização e promoção do indivíduo como um todo;
- trabalhar, destacar e reforçar a importância do indivíduo enquanto ser integrado, abrangente e com várias dimensões - pessoal, familiar, social, profissional;
- trabalhar, destacar e reforçar a importância do indivíduo enquanto elemento pertencente e integrante da comunidade;
- trabalhar, destacar e reforçar os conceitos de cidadania, participação cívica, direitos e deveres e importância dos mesmos;
- trabalhar, destacar e reforçar a importância da intervenção, participação, colaboração e contribuição em e para a comunidade;
- estimular, desafiar e ajudar na identificação de desafios do e no território, identificação de potenciais soluções, definição e construção de planos de intervenção e respectiva implementação;
- promover, estimular e valorizar os movimentos de pertença, estruturados e baseados em formas colaborativas, reforçando mudanças de perspectiva, de paradigma e a valorização do território e da comunidade.

#### Sustentabilidade

No final do Projecto, os participantes terão cumprido um conjunto de desafios comunitários, focados e orientados para a comunidade, a partir do diagnóstico existente e, também, com base no trabalho desenvolvido pelos mesmos, a partir da percepção, análise, visão e experiência da realidade em que se inserem.



Estes desafios terão implicado um trabalho prático de análise conjunta do problema, do tipo de soluções a utilizar e respectivas implementações, a partir de várias dinâmicas e iniciativas desenvolvidas na e para a comunidade.

Com estes desafios, os participantes, terão reforçado o trabalho desenvolvido nas sessões colectivas e na mentoria, reforçando competências pessoais, sociais e o trabalho em equipa, na construção e implementação das soluções para os desafios assumidos. Terão também reforçado o conhecimento e a percepção do território e da comunidade a que pertencem, aumentando assim o sentimento de pertença.

Terão ainda percepcionado e adquirido conhecimentos sobre participação cívica e cidadania, direitos e deveres, a importância do envolvimento e da contribuição enquanto cidadãos e membros pró-activos da comunidade.

Por outro lado, os desafios em si implicam o desenvolvimento de acções práticas para a comunidade e os seus moradores, onde vão ser trabalhadas temáticas pertinentes e úteis da actualidade [ver em actividades] mas também intervenções e acções concretas e específicas, trazendo benefícios e criando impacto positivo no território e na comunidade.

### Objetivo Específico de Projeto 3

#### Descrição

Aplicação da metodologia para:

- trabalhar de forma prática e dinâmica a aprendizagem, aquisição, apreensão, reconhecimento e aplicação de diversas e variadas competências para o empreendedorismo;
- trabalhar de forma prática e dinâmica a aquisição, apreensão e aplicação de um conjunto de conceitos, conteúdos e ferramentas técnicas, relacionadas com desenvolvimento e gestão de negócio;
- consciencializar os participantes para a importância destas competências, conceitos, conteúdos e ferramentas;
- trabalhar com os participantes o conceito de empreendedor e as diversas implicações;
- destacar e reforçar a importância do papel de empreendedor para a comunidade, o sistema económico e a sociedade;
- implementar processos de auto-avaliação na identificação de competências próprias e processos de saber-fazer;
- implementar processos de estimulação criativa para a identificação de potenciais ideias de negócio que, prioritariamente, possam dar resposta a oportunidades e/ou necessidades existentes no território ou sentidas pelos próprios;
- implementar



processos de validação de ideias e conceitos de negócios;  
-  
estimular os participantes para a criação e/ou formalização de projectos de (auto) emprego e micronegócios;  
-  
acompanhar, apoiar e enquadrar tecnicamente os participantes na estruturação, desenvolvimento e implementação dos planos de negócio;  
- contribuir para o enriquecimento, valorização e coesão da actividade, do empreendedor, do território e da comunidade.

### *Sustentabilidade*

No final do Projecto, os participantes terão cumprido um conjunto de desafios comunitários, focados e orientados para a comunidade, a partir do diagnóstico existente e, também, com base no trabalho desenvolvido pelos mesmos, a partir da percepção, análise, visão e experiência da realidade em que se inserem.  
Estes desafios terão implicado um trabalho prático de análise conjunta do problema, do tipo de soluções a utilizar e respectivas implementações, a partir de várias dinâmicas e iniciativas desenvolvidas na e para a comunidade.  
Com estes desafios, os participantes, terão reforçado o trabalho desenvolvido nas sessões coletivas e na mentoria, reforçando competências pessoais, sociais e o trabalho em equipa, na construção e implementação das soluções para os desafios assumidos. Terão também reforçado o conhecimento e a percepção do território e da comunidade a que pertencem, aumentando assim o sentimento de pertença.  
Terão ainda percecionado e adquirido conhecimentos sobre participação cívica e cidadania, direitos e deveres, a importância do envolvimento e da contribuição enquanto cidadãos e membros pró-activos da comunidade.  
Por outro lado, os desafios em si implicam o desenvolvimento de acções práticas para a comunidade e os seus moradores, onde vão ser trabalhadas temáticas pertinentes e úteis da actualidade [ver em actividades] mas também intervenções e acções concretas e específicas, trazendo benefícios e criando impacto positivo no território e na comunidade.

---

## CALENDARIZAÇÃO DO PROJECTO

<i>Actividade 1</i>	Divulgação e sensibilização
<i>Descrição</i>	O objetivo principal desta actividade passa por conhecer a comunidade e moradores, bem como dar a conhecer o Projecto, a proposta de intervenção, as potencialidades e os impactos do mesmo. A actividade passará pela abordagem em diálogo

directo aos moradores, individualmente ou em grupo, realçando a proposta de acção face ao cenário actual por via da pandemia do COVID-19 e dos diversos desafios existentes, incluindo os da empregabilidade.

Serão

dinamizadas ações de divulgação e sensibilização nas ruas do território, com abordagens na via pública e nos diferentes espaços do bairro (lojas de comércio e serviços, estabelecimentos escolares, parques, paragens de transportes públicos e outros).

Para além da abordagem

directa, serão ainda afixadas lonas e cartazes em diversos locais do território e distribuídos folhetos, em mão e nas caixas do correio, por forma a que a divulgação do Projecto possa chegar, desta forma, a pelo menos, ao dobro das pessoas abordadas directamente.

Para esta actividade, será

essencial a participação da parceira informal Gebalis na operacionalização da mesma, enquanto interlocutores da comunidade no bairro.

**Recursos humanos**

1 Coordenador  
1 Técnico  
1 Técnico de comunicação  
4  
Voluntários

**Local: morada(s)**

- Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58 | Centro de Inovação Social | 1800-070 Lisboa  
- Nas várias ruas e espaços públicos do território;  
- Lojas de comércio e serviços;  
- Estabelecimentos escolares;  
- Parques;  
- Paragens de transportes públicos;  
- Outros.

**Local: entidade(s)**

For Citizens - European Institute for Active Citizenship

**Resultados esperados**

- Moradores consciencializados e sensibilizados para o Projecto e proposta de intervenção;  
- 15 horas de abordagem directa a moradores;  
- 150 inquéritos de rua realizados;  
- 15 demonstrações de interesse;  
- Inscrições no Projeto.

**Valor**

2150 EUR

**Cronograma**

Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 11, Mês 12

**Periodicidade**

Semanal





<i>Nº de destinatários</i>	300
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2
<i>Actividade 2</i>	Desafios Comunitários
<i>Descrição</i>	<p>Iniciativas a desenvolver ao longo dos 12 meses do Projeto, com dois grandes propósitos: celebrar datas importantes, pertinentes e actuais, contribuindo assim para a consciencialização dos moradores - enquanto cidadãos, sobre problemáticas e temas transversais à comunidade e território; lançar reptos aos mesmos para desenvolverem atividades relacionadas com cada data, abertas à comunidade e participação dos moradores.</p> <p>As datas identificadas:</p> <p>-</p> <p>Dia Mundial da Alimentação; Dia de São Martinho; Natal; Dia Mundial da Justiça Social; Dia Internacional da Felicidade; Hora do Planeta; Dia Mundial da Saúde; Dia Internacional da Família; Feira Empreendedor Imigrante; Dia de África; Semana da Interculturalidade; Dia Nacional do Cigano; Dia Internacional das Cooperativas; Dia Mundial dos Avós; Dia Internacional da Democracia; Dia Mundial do Turismo.</p> <p>As 3 primeiras são desenvolvidos pela equipa do Projeto, para aumentar a ligação efetiva com os moradores. Das restantes, os participantes selecionam 5 em assembleia de participantes e o tipo de iniciativas a desenvolver, auscultando-se cada participante e assumindo-se o compromisso em grupo, de forma participativa.</p> <p>Estes desafios, desenvolvidos com a parceira informal Gebalis, focam-se no desenvolvimento e reforço de diversas competências transversais, o que permitirá estarem mais aptos e capacitados para os processos de cidadania e permitirá o desenvolvimento de competências específicas relacionadas com os temas escolhidos.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 Coordenador 1 Mediador cultural 1 Técnico 1 Técnico de comunicação 4 Voluntários Participantes</p>
<i>Local: morada(s)</i>	<p>- Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58   Centro de Inovação Social   1800-070 Lisboa - Nas várias ruas e espaços públicos do território; - Lojas de comércio</p>

e serviços;  
- Estabelecimentos escolares;  
- Parques;  
-  
Paragens de transportes públicos;  
- Outros.

**Local: entidade(s)** For Citizens - European Institute for Active Citizenship

**Resultados esperados**

- 3 datas comemorativas organizados pela Equipa (Natal, Magusto, Dia Mundial da Alimentação);
- 135 participantes
- 5 datas escolhidas pelos participantes;
- 5 desafios escolhidos pelos participantes;
- 125 participantes;
- 
- Desenvolvimento pessoal e autoconfiança dos participantes reforçados;
- Assunção de responsabilidade;
- 
- Desenvolvimento de relações de compromisso;
- 
- Desenvolvimento de competências para a cidadania;
- 
- Desenvolvimento das relações interpessoais de forma colaborativa;
- Envolvimento da comunidade;
- Temáticas pertinentes debatidas;
- Espaços públicos melhorados;
- 
- Momentos/projetos significativos e positivos a nível individual e comunitário criados.

**Valor** 4855 EUR

**Cronograma** Mês 1, Mês 2, Mês 3, Mês 4, Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10, Mês 12

**Periodicidade** Mensal

**Nº de destinatários** 260

**Objectivos específicos para que concorre** 1, 2, 3

**Actividade 3** Sessão de Apresentação

**Descrição** A sessão de apresentação formal do Projeto à comunidade, será um evento público, aberto a todos os moradores e à comunidade, com o objectivo de divulgar formalmente o Projeto no território e apresentar no que consiste, os objetivos, as atividades propostas e respetiva calendarização, bem como as potencialidades do mesmo para

os moradores e a comunidade.  
A mesma será desenvolvida através de actividades "quebra-gelo" e dinâmicas por forma a permitir um maior conforto de todos os presentes e potenciar a interação entre os presentes. Adicionalmente, far-se-á um levantamento de expectativas e outros contributos, que os participantes pretendam partilhar. A sessão terminará com um momento de convívio lúdico e informal e a oferta de lanche para todos os presentes, com o objectivo de promover a interação entre todos os presentes, o reconhecimento mútuo e a criação de laços de empatia, aspectos de grande importância para o bom desenvolvimento do Projecto e envolvimento e adesão da comunidade.

<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenador 1 Mediador cultural 1 Técnico 1 Técnico de comunicação 1 Voluntários
<i>Local: morada(s)</i>	- Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58   Centro de Inovação Social   1800-070 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	- Identificação dos membros da equipa pelos participantes; - Demonstrações de interesse no projeto; - Inscrições no Projecto; - Identificação de líderes comunitários; - Identificação de necessidades e problemas concretos da zona de intervenção; - Levantamento por parte da equipa os desafios, dificuldades e expectativas participantes; - Levantamento por parte da equipa as sugestões, propostas e contributos de intervenção e melhoria levantadas; - Criação de laços de empatia com a comunidade.
<i>Valor</i>	310 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 1
<i>Periodicidade</i>	Pontual1
<i>Nº de destinatários</i>	30
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	2



<b>Actividade 4</b>	Sessões de esclarecimento
<b>Descrição</b>	As sessões de esclarecimento pretendem dar a conhecer o projeto, os seus objetivos, fases, atividades e calendarização, bem como esclarecer dúvidas e questões a todos os moradores que assim o desejem. Esta fase é particularmente direcionada para aqueles que não tiveram oportunidade de participar na sessão de apresentação e/ou para aqueles que pretendam/necessitem de ter uma abordagem mais individualizada. Haverá espaço para o acolhimento dos moradores, esclarecimento de dúvidas e inscrição dos mesmos nas actividades.
<b>Recursos humanos</b>	1 Coordenador 1 Mediador cultural 1 Técnico 1 Técnico de comunicação 4 Voluntários
<b>Local: morada(s)</b>	- Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58   Centro de Inovação Social   1800-070 Lisboa
<b>Local: entidade(s)</b>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<b>Resultados esperados</b>	- Reforço da mensagem a transmitir; - Esclarecimento de dúvidas e questões dos moradores; - Identificação e inscrição de participantes nas actividades propostas; - Recolha de opiniões e sugestões dos moradores; - Identificação de moradores pró-activos; - Potencial identificação de líder comunitário; - Reforço de laços de empatia e confiança.
<b>Valor</b>	855 EUR
<b>Cronograma</b>	Mês 2, Mês 3
<b>Periodicidade</b>	Semanal
<b>Nº de destinatários</b>	35
<b>Objectivos específicos para que concorre</b>	1
<b>Actividade 5</b>	Diagnóstico Individual
<b>Descrição</b>	Através da fase do diagnóstico individual, pretende-se

fazer um levantamento dos perfis e características individuais dos inscritos, desvendar quais as suas motivações, interesses e expectativas, nível de escolaridade, qual a sua disponibilidade e o nível de compromisso para o envolvimento no Projeto, entre outras variáveis que sejam consideradas pertinentes ser levantadas para análise inicial individual do perfil dos inscritos.

<i>Recursos humanos</i>	1 Coordenador 1 Mediador cultural 1 Técnico 1 Mentor
<i>Local: morada(s)</i>	- Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58   Centro de Inovação Social   1800-070 Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	- 21 atendimentos individuais com recolha de dados de caracterização; - celebração de carta de compromisso da pessoa inscrita para o processo a desenvolver.
<i>Valor</i>	2380 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 4
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	21
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1
<i>Actividade 6</i>	Sessões Coletivas
<i>Descrição</i>	No âmbito do Projeto, está contemplada a realização de um conjunto de sessões coletivas, a realizar-se ao longo de várias semanas, com o envolvimento e apoio da entidade Almada Mundo, enquanto entidade ligada à área da formação. Nestas sessões semanais, durante três horas, os participantes irão trabalhar em equipa mas também individualmente, todo um conjunto de temáticas comuns e transversais a cada um deles, todos eles e à comunidade. Recorrendo a diversas ferramentas, dinâmicas de grupo e individuais, simulações, role plays, análises de caso, debates e outras actividades práticas, os participantes vão ser desafiados a saírem totalmente das suas zonas de conforto e habituação. Numa lógica de partilha, entre-ajuda, responsabilização, motivação e espírito de equipa, pretende-se que os participantes se debruçem, de uma forma muito prática, objectiva e dinâmica sobre diversos temas relacionados com competências pessoais, sociais, comportamentais, de cidadania, bem como



competências para a empregabilidade e empreendedorismo. O objectivo passa por estimulá-los e permitir que ganhem consciência, que captem, apreendam, repliquem e partilhem as diversas aprendizagens transmitidas.

O grupo será

acompanhado em permanência por um mentor especializado nestes domínios, que acompanhará e guiará os participantes a todo o momento do processo.

*Recursos humanos* 1 Mentor  
1 Mediador cultural  
1 Técnico

*Local: morada(s)* Centro de Inovação Social dos Olivais | Rua Cidade da Beira, 58 | Lisboa

*Local: entidade(s)* For Citizens - European Institute for Active Citizenship

*Resultados esperados*

- 66 horas de capacitação;
- 10 ferramentas de diagnósticos e intervenção utilizadas;
- 02 sessões de role-play;
- 06 dinâmicas de grupo;
- 04 dinâmicas individuais;
- aumento da capacidade de reflexão interna, auto-avaliação e análise pessoal;
- capacidade de identificação de crenças limitadoras e potenciadoras, pontos fortes e a melhorar, competências, características pessoais e expectativas de vida;
- aumento da auto-percepção, auto-conhecimento e individualidade;
- desconstrução de bloqueios, na valorização e promoção do indivíduo como um todo (abrangente e integrado);
- reconhecimento e assunção da importância do indivíduo enquanto ser integrado, abrangente e com várias dimensões - pessoal, familiar, social, profissional;
- aumento dos níveis de responsabilização, motivação, focalização;
- aquisição e reforço de competências como a empatia, a escuta activa, a comunicação, a pró-actividade e outras;
- apreensão de conceitos de cidadania, participação cívica, direitos e deveres;
- reconhecimento da importância da intervenção, participação, colaboração e contribuição em e para a comunidade.

*Valor* 4825 EUR

*Cronograma* Mês 5, Mês 6, Mês 7, Mês 8, Mês 9



<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	18
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 7</i>	Mentoria individual
<i>Descrição</i>	<p>A partir do trabalho desenvolvido nas sessões colectivas, irão realizar-se um conjunto de sessões de mentoria individual.</p> <p>Estas sessões aprofundam o processo de autoconhecimento, reflexão e autonomização do participante. Na prática, são momento de trabalho personalizado e o individualizado entre o participante o mentor. Esta mentoria visa que o participante, apoiado e em acompanhamento, possa pensar, delinear, estruturar e desenvolver o seu projecto e plano individual de acção. Este plano contempla os objetivos e metas definidas pelo participante, a estratégia para os desenvolver, recursos necessário, tempo de desenvolvimento e formas de validação. Com o foco no trabalho desenvolvido nas sessões colectivas esta mentoria dedicada, permitirá trabalhar o participante, para além de ajudar na criação de estratégias e ferramentas ajustadas e adaptadas, que potenciem a superação dos obstáculos e problemas previamente identificados e capacitem os participantes como agentes de mudança.</p>
<i>Recursos humanos</i>	Mentor
<i>Local: morada(s)</i>	Centro de Inovação Social dos Olivais   Rua Cidade da Beira, 58   Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 127,5 horas de mentoria;</li> <li>- capacitação e autonomização dos participantes;</li> <li>- percepção das várias dimensões e potencialidades individuais;</li> <li>- definição e identificação de expectativas pessoais;</li> <li>- definição de objetivos e metas a concretizar;</li> <li>- identificação de limitações inibidoras à concretização de objetivos (de contexto, de recursos, de crenças);</li> <li>- desenvolvimento de estratégias para a superação;</li> <li>- implementação do plano e concretização dos objetivos definidos.</li> <li>- 18 planos individuais de acção, definidos, estruturados, construídos e orientados à acção.</li> </ul>



<i>Valor</i>	6560 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 7, Mês 8, Mês 9, Mês 10
<i>Periodicidade</i>	Semanal
<i>Nº de destinatários</i>	18
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<i>Actividade 8</i>	Avaliação
<i>Descrição</i>	<p>A sessão de avaliação é um dos momentos-chave do Projeto. Por um lado, os participantes irão avaliar-se quanto às várias competências desenvolvidas ao longo do Projeto, o seu nível de participação, colaboração e contributos e as suas aprendizagens.</p> <p>Por outro lado, irão avaliar todo o Projecto em si - metodologia, equipa, condições e recursos. Nesta sessão, serão utilizadas diversas ferramentas e os participantes irão utilizar as competências de reflexão, auto-análise e sentido crítico, entre outras.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 Coordenador 1 Mediador cultural 1 Técnico 1 Mentor</p>
<i>Local: morada(s)</i>	Centro de Inovação Social dos Olivais   Rua Cidade da Beira, 58   Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade de cada participante se auto-avaliar nos vários critérios definidos;</li> <li>- Capacidade de cada participante fazer uma análise comparativa da sua situação pessoal / individual no início e no final do Projeto;</li> <li>-</li> <li>- Capacidade de cada participante avaliar o Projecto, as actividades e a Equipa de participantes;</li> <li>- Capacidade de cada participante fazer uma reflexão individual e em grupo;</li> <li>- Recolha de vários inputs dos participantes para posterior avaliação e medição de impacto do Projeto e das suas actividades,</li> <li>- 18 questionários de auto-avaliação + 18 de avaliação geral.</li> </ul>
<i>Valor</i>	530 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual2





<i>Nº de destinatários</i>	18
<i>Objectivos específicos para que concorre</i>	1, 2, 3
<b>Actividade 9</b>	Preparação da Sessão Solene
<i>Descrição</i>	<p>Este conjunto de sessões visa a preparação da Sessão Solene.</p> <p>Os participantes irão, em grupo, proceder a toda a planificação e preparação da mesma, com o apoio da equipa do Projeto, especialmente do mentor.</p> <p>Será promovida a responsabilização individual e colectiva na organização do evento em todas as suas componentes (logística, comunicação, relações públicas, catering, animação, etc.)</p> <p>Os participantes irão celebrar as suas histórias, os seus percursos e conquistas ao longo do Projeto;</p> <p>Os participantes farão a apresentação os seus planos pessoais de acção, a sustentabilidade dos mesmos e passos futuros.</p> <p>A sessão Solene será pública e a ocasião para encerrar formalmente Projeto.</p>
<i>Recursos humanos</i>	<p>1 Coordenador</p> <p>1 Mediador cultural</p> <p>1 Mentor</p> <p>1 Técnico</p> <p>1 Técnico de comunicação</p> <p>4 Voluntários</p>
<i>Local: morada(s)</i>	Centro de Inovação Social dos Olivais   Rua Cidade da Beira, 58   Lisboa
<i>Local: entidade(s)</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Resultados esperados</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Capacidade dos participantes mobilizarem e sistematizarem todas as competências e habilidades adquiridas ao longo do Projeto;</li> <li>- Capacidade de trabalho em equipa, entre-ajuda e de forma colaborativa;</li> <li>- Preparação do momento final do Projeto.</li> </ul>
<i>Valor</i>	705 EUR
<i>Cronograma</i>	Mês 12
<i>Periodicidade</i>	Pontual3
<i>Nº de destinatários</i>	18
<i>Objectivos específicos para que</i>	



*concorre* 1, 2, 3

*Actividade 10* Sessão Solene

*Descrição* A Sessão Solene será o evento a realizar pelos participantes, de apresentação e disseminação de boas práticas e resultados obtidos.  
Servirá também para e celebrar publicamente todo o trabalho desenvolvido ao longo do Projecto.  
Será ainda um momento estratégico de reforço positivo e valorização individual, de grupo, da comunidade e do território.  
Servirá também para destacar e realçar a importância do alcance de objetivos.  
Simultaneamente, é o momento para a experimentação das boas sensações que a circunstância provoca.  
O evento contará com a presença de representantes de diversas organizações e entidades públicas convidadas, de representantes do consórcio, de toda a equipa de Projecto, dos participantes e da comunidade no seu geral.

*Recursos humanos* 1 Coordenador  
1 Técnico  
1 Mediador cultural  
1 Mentor  
Técnico de comunicação  
Voluntários

*Local: morada(s)* - Preparação e coordenação: Rua Cidade da Beira, 58 | Centro de Inovação Social | 1800-070 Lisboa

*Local: entidade(s)* For Citizens - European Institute for Active Citizenship

*Resultados esperados* - Reconhecimento do trabalho individual e em equipa;  
- Celebração e finalização do Projeto;  
- Apresentação individual das fases de sustentabilidade dos projetos dos participantes.  
- 01 cerimónia realizada;  
- 18 apresentações individuais.

*Valor* 380 EUR

*Cronograma* Mês 12

*Periodicidade* Pontual

*Nº de destinatários* 100

*Objectivos específicos para que*



concorre 1, 2, 3

### MONITORIZAÇÃO DE PROJETO

#### Rede (resultados)

Nº de parceiros mobilizados 20

#### Constituição da equipa de projeto

Função 1 Coordenador

Horas realizadas para o projeto 500

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Coordenador

Horas realizadas para o projeto 1555

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Mediador cultural

Horas realizadas para o projeto 1048

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Financeira

Morador no bairro do projeto Sim

Função 1 Técnico Formador

Horas realizadas para o projeto 850

Tipo de afetação ao BIP/ZIP Não Financeira

Morador no bairro do projeto Não

Função 1 Técnico de comunicação



*Horas realizadas para o projeto* 225  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 1 Mentor

*Horas realizadas para o projeto* 175  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* 1 Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 150  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 1 Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 150  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

*Função* 1 Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 150  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Sim

*Função* 1 Voluntários

*Horas realizadas para o projeto* 0  
*Tipo de afetação ao BIP/ZIP* Não Financeira  
*Morador no bairro do projeto* Não

### Criação de emprego (Impacto)

*Nº de novos postos de trabalho criados com a constituição da equipa de projeto (com uma afetação >= 75%)* 4

*Nº de novos postos de trabalho criados como resultado da intervenção do projeto* 18

**Destinatários (Resultados)**

*Nº de moradores no bairro BIP/ZIP destinatários de atividades em que é possível a identificação dos participantes (formativas, pedagógicas, lúdicas)* 336

*Nº total acumulado de destinatários de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 495

*Nº de atividades onde não é possível a identificação clara dos participantes* 8

**Equidade**

*Nº de destinatários com deficiência / doença mental* 0

*Nº de destinatários mulheres* 8

*Nº de destinatários desempregados* 18

*Nº de destinatários jovens (- de 30 anos)* 4

*Nº de destinatários idosos (+ de 65 anos)* 0

*Nº de destinatários imigrantes* 2

**Produtos/Elementos tangíveis da intervenção**

*Nº de produtos concebidos para venda / demonstração* 0

*Nº de intervenções em edificado para criação de serviços ou atividades dirigidas à Comunidade* 0

*Nº de intervenções no espaço público* 1

*Nº de publicações criadas* 1

*Nº de páginas de Internet criadas* 1

*Nº de páginas de facebook criadas* 8



<i>Nº de vídeos criados</i>	30
<i>Nº de artigos publicados em jornais / revistas</i>	3
<i>Nº de novas organizações criadas (associações / empresas, outros)</i>	0
<i>Participação de convidados externos</i>	12

**ORÇAMENTO TOTAL DO PROJECTO**

**Financiamento BIP/ZIP solicitado**

<i>Encargos com pessoal interno</i>	6000 EUR
<i>Encargos com pessoal externo</i>	17550 EUR
<i>Deslocações e estadias</i>	0 EUR
<i>Encargos com informação e publicidade</i>	0 EUR
<i>Encargos gerais de funcionamento</i>	0 EUR
<i>Equipamentos</i>	0 EUR
<i>Obras</i>	0 EUR
<i>Total</i>	23550 EUR

**Montante de apoio financeiro por entidade promotora**

<i>Entidade</i>	For Citizens - European Institute for Active Citizenship
<i>Valor</i>	23550 EUR

**Outras fontes de financiamento e respectivos montantes**

<i>Entidade</i>	For Citizens
<i>Tipo de apoio</i>	Não financeiro
<i>Valor</i>	30545 EUR

*Descrição* Enquanto entidade promotora, a For Citizens irá assumir um conjunto de encargos com o normal e regular desenvolvimento do Projeto, nomeadamente:

- outros recursos humanos concretamente um técnico de apoio à actividade e um técnico de comunicação;
- voluntários (sendo o custo associado calculado a partir de uma fórmula de cálculo usado pela Fundação Calouste Gulbenkian - [salário mínimo nacional x



(1 + Taxa Social Única)] : 22 : 7];  
 - encargos gerais de funcionamento;  
 - encargos com informação e publicidade;  
 - outros encargos inerentes e estritamente necessários ao normal funcionamento do Projeto.

*Entidade* ALMADA MUNDO - ASSOCIAÇÃO INTERNACIONAL DE EDUCAÇÃO, FORMAÇÃO E INOVAÇÃO

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 3550 EUR

*Descrição* Disponibilização de professores e consultoria na área educativa para a preparação da componente formativa

*Entidade* IM Cultural Institute, nonprofit association

*Tipo de apoio* Não financeiro

*Valor* 4590 EUR

*Descrição* Disponibilização de professores e consultoria na área do Empreendedorismo Cultural para a preparação da componente formativa. Bem como, a disponibilização de equipamento na área da imagem e arte para projetos

**TOTAIS**

<i>Total das Actividades</i>	23550 EUR
<i>Total de Outras Fontes de Financiamento</i>	38685 EUR
<i>Total do Projeto</i>	62235 EUR
<i>Total dos Destinatários</i>	818

