## OBJETIVOS

* Ativar a participação das pessoas em situação de desfavorecimento social permitindo o exercício de uma cidadania ativa e o desenvolvimento de competências de capacitação e empoderamento;
* Promover o desenvolvimento das componentes do processo de empoderamento individual: participação, competências praticas, auto—estima e consciência critica;
* Produzir um guia testado para ativar a participação dos cidadãos em situação de desfavorecimento social.

## METODOLOGIA

A metodologia é participativa baseada em técnicas e instrumentos metodológicos que impliquem o envolvimento ativo das pessoas em situação de desfavorecimento social.

## TERRITÓRIO

Concelho de Vila Real.

## CONTACTOS E INFORMAÇÕES

NÚCLEO DISTRITAL DE VILA REAL DA EAPN
PORTUGAL,
RUA DR. MANUEL CARDONA Nº 2—B, EDIFÍCIO DA CRUZ VERMELHA
5000-558 VILA REAL
EMAIL | VILAREAL@EAPN.PT
TELEFONE | 259322579
TELEMOVEL | 964764081

## ENTIDADE PROMOTORA

EAPN PORTUGAL REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA NÚCLEO DISTRITAL VILA REAL

## ENTIDADES PARCEIRAS

Município de Vila Real

Projeto CLDS + Vila Real

## EQUIPA DINAMIZADORA

**Patricia Arrais** - Psicóloga Clínica, formadora, Coach e Practioner de PNL (Programação NeuroLinguística). Tem desenvolvido o seu trabalho em parceria com instituições e organizações, colaborando como técnica e intervindo junto do público-alvo, com clientes e colabores/as de organizações do terceiro setor e do mundo empresarial. Tem um Mestrado pela Universidade de Coimbra em Psicologia Clínica, Curso de Mindfulness, Certificação Internacional em Coaching e Certificação Internacional em PNL .

**Sandra Ladeiro**— Psicóloga, Coach e Formadora. Conta com uma larga experiência no papel de técnica e Directora Técnica em contexto de IPSS e colabora atualmente com instituições e organizações do terceiro sector como consultora e formadora. A metodologia adotada na sua abordagem é a Psicologia positiva e o Coaching em prol do Bem-estar e Sucesso. Licenciada pela Universidade de Coimbra em Psicologia, certificada internacionalmente em Programação Neuro -linguística e life coaching.

# MICRO PROJETO

# SER + CIDADÃO:

## CAPACITAR E EMPODERAR

EAPN PORTUGAL REDE EUROPEIA ANTI-POBREZA NÚCLEO DISTRITAL VILA REAL

**2014**

## Micro projeto: "Ser + Cidadão: capacitar e empoderar" … afinal em que consiste?

A **ativação da participação em situação de desfavorecimento social** está no ADN da EAPN Portugal desde a sua fundação. A vasta experiência desta organização na ativação de públicos excluídos contribui para a defesa da premissa de que **é necessário melhorar a intervenção social ao nível da capacitação destes públicos** no que diz respeito ao **empoderamento individual dos mesmos.** Este micro—projeto é um **espaço de participação**, permitindo **o exercício de uma cidadania ativa** através da **exploração das competências de cada participante**.

Por outro lado, este projeto terá como resultado a produção de um **"Guia testado para a ativação das pessoas em situação de desfavorecimento social"** direcionado para todos os **profissionais do trabalho social** com intervenção com este tipo de públicos. Este guia vai ter todas as **ferramentas necessárias para empoderar e capacitar mais e melhor**!

## DESTINATÁRIOS

10 Pessoas em situação de desfavorecimento social com motivação para participar em sessões continuas de capacitação e empoderamento .

## CRONOGRAMA

| TEMA | DURAÇÃO | DATA |
|---|---|---|
| Participação + Competências práticas | 7h | 24 /04/2014 |
| Auto—estima + Consciência critica | 7h | 08/05/2014 |
| Participação + Competências práticas | 7h | 15/05/2014 |
| Auto—estima + Consciência critica | 7h | 22/05/2014 |
| Participação + Competências práticas | 7h | 29/05/2014 |
| Auto—estima + Consciência critica | 7h | 5/06/2014 |
| Participação + Competências práticas | 7h | 19/06/2014 |
| Auto—estima + Consciência critica | 7h | 26/06/2014 |
| Apresentação publica do projeto | 7h | 10/07/2014 |
| 9 sessões | 63h presenciais | |

**Escuta Ativa** | Histórias de Vida | Sucesso | Sonho | **definir Objetivos** | definir projetos| linguagem | frases limitadoras e frases potenciadoras | a qualidade dos relacionamentos interpessoais na autoestima | o livro de questões | abrigo subterrâneo | conflitos | estratégias de resolução | Pressupostos do PNL | Posições percetuais | Associação / dissociação | Ressignificação | elogio | autorreforço | amor próprio | gratidão |auto e hétero criticismo | auto compaixão | mindfulness | conformidade social | Experiências de psicologia social | estilos comunicativos | desenvolver a assertividade | motivação | tomada de decisão | escrita autobiográfica | felicidade e autoestima | atividades da vida diária | argumentação e escuta ativa | Prós e contras | desafios de vida | situações desafiantes | sonho—ilusão | desejo—vida | realidade e pensamentos | papeis sociais | valores e crenças | Jogos de valores | capacidade de argumentação | as medidas politicas e as regras —defender opinião pessoal