

Apresentação do Projeto

**“Ser + Cidadão:
capacitar e
empoderar”**

Julho 2015

Sobre o projeto...

Título: Ser + cidadão

Temática: Capacitação e empoderamento

Entidade promotora: Núcleo Distrital de Bragança
da EAPN Portugal

Duração do projeto: 25 de maio a 3 de julho de
2015

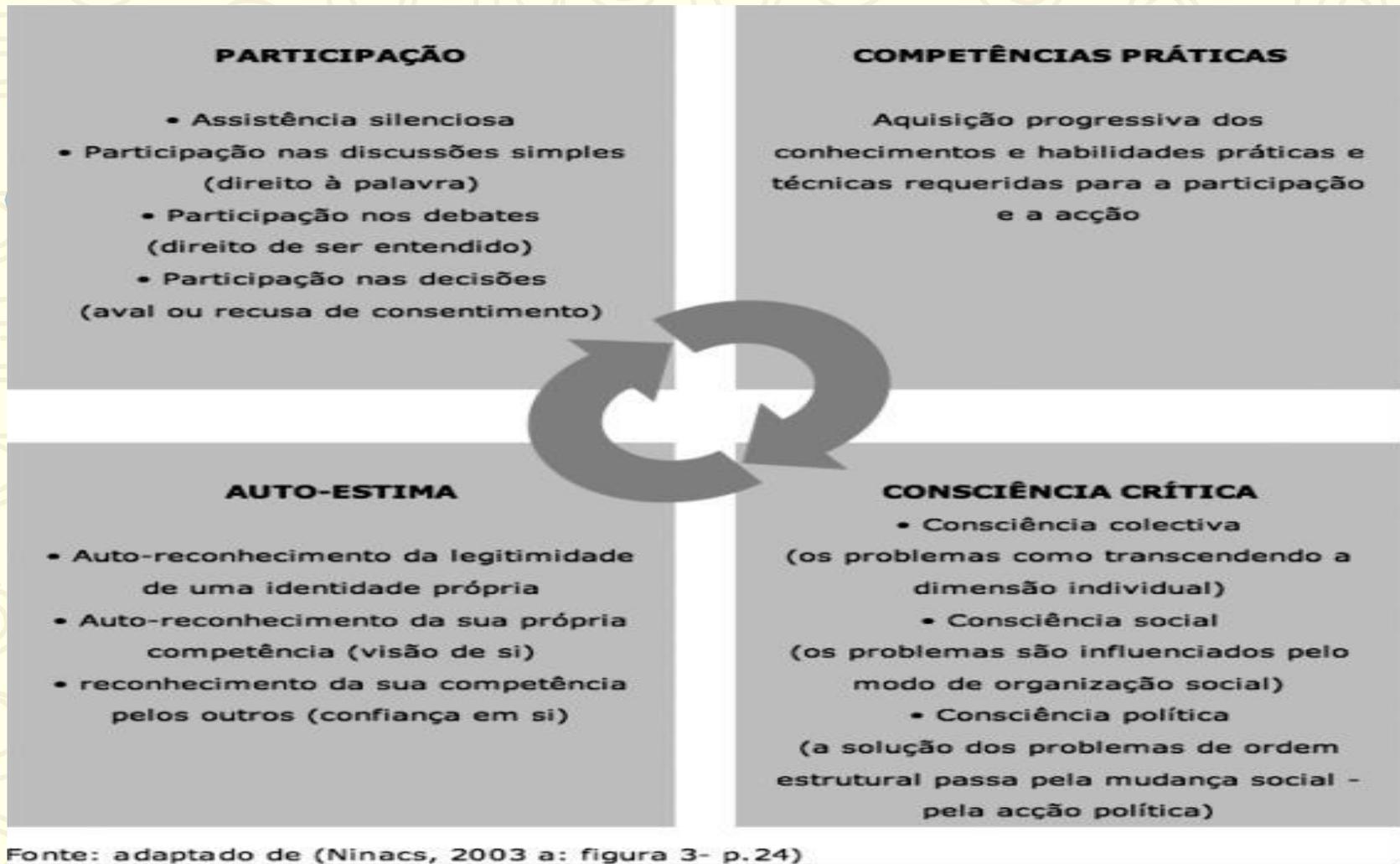
Sobre o projeto...

* Teve como base a participação das pessoas e o desenvolvimento de competências de capacitação e de empowerment nomeadamente as componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica.

Sobre o projeto...

*Trabalhou as quatro componentes do empowerment individual a partir de 8 sessões práticas utilizando metodologias e técnicas participativas baseadas no envolvimento ativo das pessoas.

Esquema apresentado por Branco (2009) com as quatro componentes do processo do empowerment individual.



Sobre o projeto...

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 empowerment;

* Promover o desenvolvimento das componentes do processo de empowerment individual: participação, competências práticas, auto – estima e consciência crítica;

Sobre o projeto...

Público- alvo: 17 pessoas em situação de
desfavorecimento social

**Como se desenvolveu o projeto
"ser + cidadão"?**

TEMA	DURAÇÃO	DATA	Dinamizadora
Auto—estima	7h	25 /05/2015	Patrícia Arrais
Auto—estima	7h	26/05/2015	Patrícia Arrais
Consciência critica	7h	01/06/2015	Patrícia Arrais
Consciência critica	7h	02/06/2015	Patrícia Arrais
Participação	7h	11/06/2015	Sandra Ladeiro
Participação	7h	12/06/2015	Sandra Ladeiro
Competências práticas	7h	02/07/2015	Sandra Ladeiro
Competências práticas	7h	03/07/2015	Sandra Ladeiro
8 sessões	56 h presenciais		

**Resultados do projeto "ser +
cidadão"?**

- Alteração de alguns comportamentos por parte dos participantes;
- Aquisição de práticas para o exercício de uma cidadania capacitadora e empoderada;
- Cidadãos mais capacitados, mais participativos e mais fortalecidos;
- Cidadãos com maior auto-estima e auto-confiança, com força para dar voz aos problemas e com capacidade para provocar mudança a nível local.

Algumas citações dos participantes

“Este projeto permitiu-me passar a ver a vida de outra forma. Passei a ter um pensamento mais positivo e ter mais força para resolver os problemas. Entendi que a luta e a ultrapassagem das situações depende muito mais de cada um de nós do que eu pensava...percebi que as causas, sendo defendidas em conjunto têm mais impacto que individualmente...”

Algumas citações dos participantes

“Este projeto permitiu aumentar a minha auto-estima e auto-confiança. Sinto-me com mais força para lutar, deixei de ser tão obsessiva, pois aprendi a resolver o “eu”.

“Este projeto foi uma máquina de produzir cidadãos ativos”

“A transformação vem de dentro para fora...”

Contactos

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Bragança

Av. Dinastia de Bragança n° 2, lote 7 R/C Dt°
5300- 302 Bragança

Tel.: 273 332 913

Fax.: 273 332 910

Email: braganca@eapn.pt

Site: www.eapn.pt