

rede social
de cascais

Rede Social Capacita

Plano 2025

redesocialcascais.net



A capacitação das organizações sociais é uma das apostas do Plano de Desenvolvimento Social de Cascais 2020-30. Conhecimento, competências e sentido críticos são condições necessárias para aumentar a capacidade da Rede Social responder aos desafios atuais .

Este ano o Rede Social Capacita - Plano 2025, dá continuidade ao trabalho de formação, implementado nos últimos quatro anos, mas integra outras modalidades que assumem um papel importante na reflexividade dos profissionais, na experimentação e ensaio de novas abordagens metodológicas e na orientação customizada de equipas.

O **Rede Social Capacita - Plano 2025**, está estruturado em quatro modalidades:

- Ações de formação
- Espaços de reflexão
- Workshops e oficinas
- Supervisão e mentorias

Pode encontrar aqui a oferta de capacitação e aprendizagem para o ano de 2025, dinamizada pelas redes de parceria e pela equipa executiva de apoio ao CLAS, que expressa o compromisso em garantir uma aprendizagem continua das organizações da Rede Social de Cascais.

1 ações de formação

Iniciativas de teor formativo que visam a aquisição de conhecimentos e que são coordenadas por formadores. Podem, por vezes, ter uma dimensão prática

- Rede Social de Cascais – Núcleo Executivo
- Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

2 espaços de reflexão

Iniciativas de carácter pontual, com duração limitada que promovem a reflexão, a análise e o debate em torno de temáticas específicas

- Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

3 workshops e oficinas

Iniciativas que abordam assuntos específicos de maneira essencialmente prática

- Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

4 mentorias e supervisão

Processos de acompanhamento individualizado e de continuidade a uma ou mais organizações e/ou grupos de profissionais por parte de um especialista numa determinada área de atuação

- Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

1. ações de formação

Rede Social de Cascais – Núcleo Executivo

- Gestão do Stress e Prevenção do Burnout
- Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes
- Inteligência Artificial e Cibersegurança
- Falar em Público



1. ações de formação

Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

Conselho Local para a Inclusão em Cascais

- Protocolos e parcerias - Técnicas de monitorização
- A importância da comunicação alternativa para a participação das pessoas com deficiência
- Sensibilização às necessidades específicas dos alunos com deficiência e estratégias de intervenção
- Sensibilização à Educação Inclusiva: desafios e práticas
- Ações na área da Inclusão, com componente on the job

Comissão Proteção Crianças e Jovens

- LPCJP, estatuto do aluno e LTE (relação da escola com CPCJ e MP)
- "Uma Justiça Amiga das Crianças" | os direitos da criança
- Supervisão Externa à equipa CPCJ
- Capacitar/Formar as equipas com respostas de acolhimento residencial - Casas de Acolhimento
- Programa de sensibilização/capacitação dos/as profissionais da 1.ª linha - uniformização de procedimentos

Fórum Municipal Contra a Violência Doméstica

- Sessões Roteiro Rede Segura
- Sessões formativas em contexto escolar
- Sessões formativas para profissionais em contexto de creche e jardim de infância
- Sessões formativas para profissionais de saúde
- Sessões formativas para profissionais na área da deficiência
- Sessões formativas para profissionais na área do envelhecimento

Plataforma Crescer Melhor

- Promover o Direito de Participação das Crianças em Creche

Plataforma Envelhecer Melhor

- Upgrade, Continuar a fazer a Diferença
- Projeto Supervisão Profissional 2025



Gestão de Stress Profissional, Fadiga de Compaixão e Prevenção de Burnout

rede social
de cascais

Objetivo: Sensibilizar os participantes para os desafios do stress, burnout e fadiga de compaixão, aprofundando o entendimento sobre os seus impactos; Desenvolver estratégias eficazes de gestão emocional, autocuidado e resiliência adaptadas ao quotidiano profissional; Criar oportunidades para a prática de técnicas que melhorem o bem-estar individual e promovam a saúde emocional no ambiente de trabalho.

Data | Hora: 28 fev, 10, 14, 17 e 24 mar | 9h30-13h ; 9h30-17h30 (17 mar)

Formato | Local: Presencial | Casa das Artes - Escola Ibn Mucana

Destinatários/as: Profissionais de organizações membros da Rede Social

Carga horária: 21h + 2h (sessão de acompanhamento opcional)

Entidade formadora | Formador/a: Quid Si: Cuide de Si | Marta Ferraz



Comunicação em Movimento das Barreiras às Pontes

rede social
de cascais

Objetivo: Desenvolver competências práticas de comunicação individual e em equipa, que potenciam a eficácia e satisfação no atendimento ao público.

Data | Hora: 24, 25, 27, 28 de março e 3 de abril | 14h00-17h00

Formato | Local: Presencial | Casa das Artes - Escola Ibn Mucana

Destinatários/as: Profissionais de organizações membros da Rede Social com funções de atendimento ao público (receção, secretaria/telefonistas, administrativa...)

Carga horária: 15h

Entidade formadora | Formador/a: Leonor Cerqueira

2

3

4



Inteligência Artificial e Cibersegurança

rede social
de cascais

Objetivo: Dar a conhecer os fundamentos da IA; abordar o uso da IA no quotidiano; a criação de imagens, textos; áudios e vídeos com recurso a IA; Ferramentas de IA e trabalho com chatbots; Limitações e perigos do uso da IA; ética e regulação de IA; Dar a conhecer os fundamentos de cibersegurança; ; Sensibilizar para a Cibersegurança Ativa, ciberdefesa e Cibersegurança no local de trabalho; Fornecer noções gerais RGPD

Data | Hora: 1, 7, 8, 11 e 14 março | 9h30-12h30, 9h00-12h00 (9 e 11 março)

Formato | Local: Online e Presencial | Cent. de Reabilitação Prof. de Alcoitão

Destinatários/as: Profissionais de entidades membros da Rede Social

Carga horária: 18h

Entidade formadora: Centro de Formação e Reabilitação Profissional de Alcoitão/IEFP

Máx. Participantes: 25

Requisitos: 12º ano (certificado reconhecido pelo sistema de ensino português) | Computador pessoal com câmara e ligação à Internet



Falar em Público

rede social
de cascais

Objetivo: Desenvolver competências práticas de comunicação individual e em equipa, que potenciam a eficácia e satisfação no atendimento ao público.

Data | Hora: 24, 25, 27, 28 de março e 3 de abril | 14h00-17h00

Formato | Local: Presencial | Casa das Artes - Escola Ibn Mucana

Destinatários/as: Técnicos/as das entidades membro da Rede Social de Cascais, com prioridade para responsáveis de estruturas de coordenação das Redes de Parceria da Rede Social de Cascais

Carga horária: 15h

Entidade formadora | Formador/a: Cidade das Profissões / Câmara Municipal de Cascais | Ana Silvestre/Susana Ferreira

2

3

4



2. espaços de reflexão

Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

Fórum Municipal Contra a Violência Doméstica

- Sessões formativas para profissionais em contexto de creche e jardim de infância

Comissão Social de Freguesia Alcabideche

- CresSer no Bairro



3. workshops e oficinas

Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

Plataforma Crescer Melhor

- Promover o Direito de Participação das Crianças em Creche



1

2

3

4

4. mentorias e supervisão

Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

Plataforma Envelhecer Melhor

- [Projeto Supervisão Profissional 2025](#)

Conselho Local para a Inclusão em Cascais

- [JustWork - Intervisão](#)



1

2

3

4



 [/redesocialcascais](https://www.facebook.com/redesocialcascais)

 [@redesocialcascais_oficial](https://www.instagram.com/redesocialcascais_oficial)

 [redesocialdecascais.net](https://www.redesocialdecascais.net)