



# Rede Social Capacita

Plano 2024

[redesocialcascais.net](https://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 2024, 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 2024**, 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 2024, 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 – Núcleo Executivo](#)
- [Rede Social de Cascais – Redes de Parceria](#)

## 3 workshops e oficinas

Iniciativas que abordam assuntos específicos de maneira essencialmente prática



- [Rede Social de Cascais – Núcleo Executivo](#)
- [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 – Núcleo Executivo](#)
- [Rede Social de Cascais – Redes de Parceria](#)

## 1. ações de formação

### Rede Social de Cascais – Núcleo Executivo

- Programa de Capacitação em Gestão e Transformação Digital
- Comunicação e marketing social
- Liderança Positiva e Prevenção de Burnout
- Microsoft Teams
- Liderar e Gerir Equipas
- Falar em público
- Avaliação de Impacto de Programas e Projetos PEDS



## 1. ações de formação

### Rede Social de Cascais – Redes de Parceria

#### Conselho Local para a Inclusão em Cascais

- [Plataforma Just Work](#)
- [Intervenção em Casos de Violência Doméstica contra Pessoas com Deficiência Intelectual \(em parceria com o FMCVD\)](#)

#### Fórum Municipal Contra a Violência Doméstica

- [PreVio – Prevenção da Violência em Contexto Escolar](#)
- [Roteiro Rede Segura](#)
- [Intervenção em Casos de Violência Doméstica contra Pessoas com Deficiência Intelectual \(em parceria com a CPD\)](#)

#### Plataforma Crescer Melhor

- [Promover o Direito de Participação das Crianças em Creche](#)

#### Fórum Concelhio de Promoção da Saúde

- [Estratégias de Nudge na Promoção de Saúde Pública](#)
- [Xadrez e Cognição](#)
- [Estatuto do Cuidador Informal](#)
- [Vidas e carreiras mais longas: como gerir pessoas de forma eficaz no novo contexto?](#)
- [Gestão de Pessoas e Melhoria Contínua \(o Tao do Lean\)](#)
- [Comunicar com a Pessoa com Necessidades Complexas de Comunicação \(Disartria, Afasia, Apraxia\)](#)
- [VIH e Hepatites: O papel das estruturas de apoio social](#)
- [Curso de Capacitação sobre o Idadismo](#)

#### Plataforma Envelhecer Melhor

- [Plataforma Amplitude 2024](#)
- [Projeto S3P - Serviços Proximidade Porta-a-Porta](#)



ações de formação espaços de reflexão workshops e oficinas mentorias e supervisão

# Programa de Capacitação em Gestão e Transformação Digital



**Objetivo:** Transformar o mindset dos decisores das Organizações Sociais sensibilizando para as vantagens da digitalização; Capacitar as organizações com conhecimentos e ferramentas adequadas às suas necessidades e criar planos de ação para a transição digital.

*(Programa financiado no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência –Operações Integradas em comunidades Desfavorecidas na área Metropolitana de Lisboa)*

**Data e hora:** Janeiro -Maio

**Formato:** Presencial – Nova SBE

**Destinatários/as:** Direções executivas e não-executivas da organizações da Rede Social

**Carga horária:** 24h

**Entidade formadora | Formador:** NovaSBE



1

2

3

4

# Comunicação e marketing social



**Objetivo:** Compreender a importância e os fundamentos da comunicação e do marketing para as entidades do terceiro setor; Saber os pontos essenciais para a construção de um plano de marketing em geral e digital; Perceber a diferença entre os media tradicionais e os novos media e a sua influência na atual forma de comunicar.

**Data e hora:** 4, 6, 21 e 25 março entre as 14h30 – 17h30 e 12 março entre as 9h30 – 12h30

**Formato:** Presencial – Centro Paroquial de Cascais

**Destinatários/as:** Técnicos de instituições membros da Rede Social com prioridade para aqueles que têm funções na área do marketing e comunicação

**Carga horária:** 18h

**Entidade formadora | Formador:** Ana Pinto Martinho



1

2

3

4

# Liderança Positiva e Prevenção de Burnout- 2ª edição



**Objetivo:** Dotar os participantes de competências para a implementação de estratégias de promoção de bem-estar e felicidade dos membros da sua equipa , aumentando a motivação e o *engagement* de forma sustentável e prevenindo situações de *burnout*.

**Data e hora:** 08, 10, 12, 15, 17 19 abril das 9h às 13h

**Formato:** Presencial –Associação Social Idosos da Amoreira

**Destinatários/as:** Técnicos de instituições membros da Rede Social com prioridade para aqueles com funções de direção/coordenação

**Carga horária:** 24h+2h30 Followup

**Entidade formadora | Formador:** Happiness at work: Emilia Silva e Daniele Cabral



1

2

3

4

# Microsoft Teams



**Objetivo:** Capacitar os colaboradores em Microsoft Teams, aumentando os níveis de colaboração, eficiência e produtividade Uniformizar as ferramentas utilizadas pelas várias equipas Ampliar as funcionalidades do teams através ds integração de outras plataformas que promovam o trabalho colaborativo (Ex: Planner;One Note) Integrar o Teams com o OneDrive Usar a versão móvel do Microsoft Teams

**Data e hora:** 10 de Maio | 14h30

**Formato:** Presencial – Colégio Sra. Boa Nova | Centro Paroquial Estoril

**Destinatários/as:** 16 Técnicos de instituições membros da Rede Social

**Carga horária:** 2h30+4h/bolsa mentoria

**Entidade formadora | Formador:** RestartMentoring- Inês Lima



# Liderar e Gerir Equipas



**Objetivo:** Reforçar as práticas de partilha de informação e objetivos e a eficácia da mobilização e responsabilização; Reforçar competências de desenvolvimento dos colaboradores e a melhoria do desempenho; Desenvolver a capacidade para incentivar e reforçar a motivação; Ganhar eficácia a fazer pontos de situação sobre resultados operacionais e sobre desempenho.

**Data e hora:** 17, 19, 26 setembro (9h30 - 17h30) e 11 outubro (9h30 - 12h30)

**Formato:** Presencial – Cooperativa TorreGuia

**Destinatários/as:** Técnicos com funções de gestão de equipas de instituições membros da Rede Social

**Carga horária:** formação: 24h /8 horas(dia); acompanhamento: 4h

**Entidade formadora | Formador:** Ana Neto | OGY Formação & Desenvolvimento de Recursos Humanos



1

2

3

4

# Falar em público



**Objetivo:** Reforçar competências de comunicação e relacionamento eficaz com uma plateia, desenvolvendo a capacidade de falar em público.

**Data e hora:** 2025

**Formato:** Presencial – local a definir

**Destinatários/as:** Técnicos de instituições membros da Rede Social

**Carga horária:** 15h

**Entidade formadora | Formador:** Ana Silvestre-Cidade das Profissões



1

2

3

4

# Avaliação de Impacto de Programas e Projetos PEDS



**Objetivo:** Desenvolver competências no desenho de planos de avaliação de programas e projetos sociais tendo como referência o Plano Estratégico de Desenvolvimento Social; Integrar o processo avaliativo no ciclo de projeto; Reforçar a capacidade de mapear resultados

**Data e hora: outubro**

**Formato:** Presencial – local a definir

**Destinatários/as:** Técnicos/as de grupos de coordenação de redes de parceria e responsáveis de iniciativas com funções de planeamento, monitorização e avaliação do PEDS

**Carga horária: 18h+ 3h acompanhamento**

**Entidade formadora | Formador: Logframe | Paulo Teixeira**



**E**

€

## 2. espaços de reflexão

### Núcleo Executivo

- Tertúlias

### Redes de Parceria

#### Comissão Social de Freguesia de Alcabideche

- Envelhecimento

#### Plataforma Crescer Melhor

- V Jornadas da Primeira Infância
- Partilha de Boas Práticas

#### Espaços de Reflexão

#### Fórum Concelhio para a Promoção da Saúde e Vida Cascais

- I Jornadas de Nutrição de Cascais - Nutrição 3S

#### Plataforma Envelhecer Melhor

- Projeto S3P



# Tertúlias



**Objetivo:** Assegurar um espaço de reflexão e discussão em torno de temas relevantes inscritos no PEDS com a colaboração de peritos/ “amigos críticos” com domínio na área em questão contribuindo para um planeamento e intervenção mais sustentáveis e estratégicos.

**Data e hora:** entre abril e julho (a definir)

**Formato:** presencial – local a definir

**Destinatários/as:** redes de parceria

**Carga horária:** a definir

**Entidade formadora | Formador:** a definir

**Link de inscrição:** em breve



1

2

3

4

### 3. workshops e oficinas

#### Núcleo Executivo

- [Rotas da participação](#)

#### Redes de Parceria

##### Conselho Local para a Inclusão em Cascais

- [Gravura | Oficina de Criação Artística](#)
- [Tecelagem e Cerâmica | Oficina de Artesanato](#)
- [Serigrafia e Pintura | Oficina de Criação Artística](#)
- [Skills2work](#)
- [Dança | Oficina de Criação Artística](#)
- [Empregabilidade Inclusiva](#)

##### Plataforma de Recursos de Apoio na Privação Material

- [Oficina de Prática e Conhecimento Intervenção Social na Área Alimentar](#)

##### Plataforma Envelhecer Melhor

- [Projeto UPGRADE | MÉTIS](#)

##### Plataforma das Casas de Acolhimento de Crianças e Jovens

- [Acolhimento Residencial de Crianças e Jovens \(modelos e estratégias\)](#)
- [Intervenção com crianças e jovens em perigo - planejar a intervenção](#)
- [O impacto do trauma na infância e o desenvolvimento infantil](#)
- [Intervenção com crianças e jovens em perigo - planejar a intervenção](#)
- [Gestão de crises em crianças e jovens em risco](#)
- [Intervenção em Famílias com crianças em acolhimento](#)
- [Saude mental na infância e adolescência em contexto residencial](#)



1

2

3

4

# Rotas da Participação



**Objetivo:** Apoiar as redes de parceria na compreensão do seu compromisso com a promoção da participação pública; Promover o diagnóstico e caracterização das iniciativas de participação pública já implementadas pelas redes de parceria; Identificar as ações de melhoria nas iniciativas de participação pública; Criar novas iniciativas de participação pública a serem implementadas pelas redes de parceria

**Data e hora:** Webinar 19 Janeiro (11h30-12h30) | 09 fevereiro |  
Workshops: 22 fevereiro, 23 fevereiro, 29 fevereiro, 1 março

**Formato:** misto (09/02 - Fundação O Século)

**Destinatários/as:** Grupos de coordenação e outros representantes de grupos de trabalho das redes de parceria

**Carga horária:** a definir

**Entidade formadora | Formador:** OFICINA | Nelson Dias



1

2

3

4

## 4. mentorias e supervisão

### Núcleo Executivo

- [Mentoria para apresentação de candidaturas](#)

### Redes de Parceria

#### Plataforma Envelhecer Melhor

- [Projeto Supervisão Profissional 2024](#)

#### Conselho Local para a Inclusão em Cascais

- [Supervisão para técnicos de empregabilidade](#)

#### Plataforma Crescer Melhor

- [Acompanhamento Técnico-Pedagógico](#)



1

2

3

4

# Mentoria para apresentação de candidaturas



**logframe**

**Objetivo:** Contribuir para a construção de candidaturas a fundos nacionais e comunitário com potencial de sucesso através de acompanhamento técnico individualizado

**Data e hora:** mediante solicitação dos interessados

**Formato:** misto (online e presencial)

**Destinatários/as:** Profissionais da Rede Social que pretendem apresentar candidaturas

**Carga horária:** máximo de 10h

**Entidade formadora | Formador:** Logframe



1

2

3

4



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

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

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