

Múltiplas Escolhas

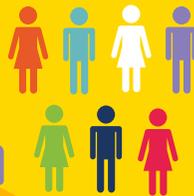
Queremos promover a **inclusão social e o emprego acessível e justo** para os portadores de Esclerose Múltipla (EM).



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚTIPLA.



São 7 workshops que dão **informação útil** para a **vida pessoal, social e profissional**



FEV. '22 | **Tenho EM, e agora?**

- Os meus Direitos ;
- Oportunidades de Empregabilidade Inclusiva - Mercado de Trabalho, Formação e Auto emprego (concurso de ideias).

MAR. '22 | **Tenho uma ideia de projeto. E agora?**

- Como identificar ideias para projetos (pessoal, familiar, social, desportivo,...);
- Ser Empreendedor.

ABR. '22 | **O meu colaborador tem EM. E agora?**

- Direitos e deveres do empregador;
- Como gerir a Integração, Reintegração ou Reconversão.

MAI. '22 | **Pronto para voltar ao trabalho. E agora?**

- O processo de reintegração no trabalho;
- A opção pela reconversão profissional.

SET. '22 | **Transformar uma ideia num projeto de vida. E agora?**

- Perfil e potencial de um empreendedor (social, inclusivo, profissional);
- Como transformar a ideia em projeto;
- Ferramentas essenciais para o empreendedor.

OUT. '22 | **Comunicação e relações interpessoais. E agora?**

- Estratégias de auto-conhecimento e de promoção da auto-estima;
- A comunicação assertiva nas relações interpessoais;
- Padrões do comportamento relacional;
- Negociação.

NOV. '22 | **E agora? O marketing nos dias de hoje.**

- Estratégias de Marketing pessoal;
- Otimizar as ferramentas de Marketing digital;
- Estratégias de Marketing Pessoal e Empresarial.



Conhece e participa no **concurso de ideias !!!**



Queremos receber **muitas ideias ...**

Vamos identificar **projetos de vida giros** que tragam às pessoas com EM, **bem-estar, motivação e plena integração pessoal e social**. E também, se fôr o caso, **profissional !!! porque não ?!?**

Quem pode participar?

Pessoas **portadoras de EM**, com **idade superior a 18 anos** de idade, com residência em Lisboa.

As ideias podem ser apresentadas em equipa ou individualmente.

***Dica: se não resides em Lisboa, ou não és portador de EM (contacta a SPEM para ter ajuda a encontrar um parceiro).*

O que tenho de fazer para participar ?

Vai ao site da **www.spem.pt**, consulta o regulamento e preenche o formulário de participação. Se preferires, contacta a (**spem@spem.pt**) e agenda um dia e hora para esclarecimentos.



Quando é?

- **Dez.'21- Abr.'22:** Submissão de candidaturas/ apresentação das ideias;
- **Mai.'22:** Avaliação e seleção das melhores ideias;
- **Jun.'22:** Divulgação das ideias vencedoras.

O que posso **ganhar** ?

Para as 4 melhores ideias:

Serão disponibilizadas **sessões de mentoria individualizada** com vista à concretização e operacionalização da ideia de projeto, no total de 70 horas.

Às 4 ideias vencedoras serão entregues os Diplomas de Empreendedor e aos demais participantes serão entregues Diplomas de Mérito.

A todos os participantes no concurso de ideias, a SPEM atribuirá como **Prémio de Iniciativa Empreendedora** um vale no montante de 10€ que poderá ser gasto nos serviços sociais (loja, atelier, lavandaria), na aquisição do jogo de sintomas ou na compra do bilhete para o congresso EM anual.



SOCIEDADE
PORTUGUESA
DE ESCLEROSE
MÚLTIPLA.



Contacte a **SPEM**:

Telefone: **+351 218 650 480**

Email: **spem@spem.pt**

SPEM nas redes sociais:

www.facebook.com/SPEMPortugal/

www.instagram.com/spemportugal/

www.youtube.com/c/MsSPEM

www.spem.pt

Lisb@20²⁰

PORTUGAL
2020



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

Designação do projeto | Multiplas Escolhas

Código do projeto | LISBOA-06-4740-FSE-000275

Objetivo principal | Promover a Inclusão Social e combater a pobreza e a discriminação

Região de intervenção | Área Metropolitana de Lisboa

Entidade beneficiária | Sociedade Portuguesa de Esclerose Multipla (SPEM)

Data de aprovação | 15-12-2020

Data de início | 27-01-2021

Data de conclusão | 30-12-2023

Custo total elegível | 94.578,80 €

Apoio financeiro da União Europeia | FSE – 47.289,40 €

Contribuição Pública Nacional | 47.289,40 €

Objetivos, atividades e resultados

O objetivo geral do projeto é promover a igualdade de oportunidades no mercado de trabalho a portadores de EM, através de iniciativas que promovam o emprego acessível e justo para os doentes e disponibilizar o apoio para o autoemprego e o empreendedorismo. Como mencionado anteriormente é necessário combater este problema social que é o estigma de que a doença EM cria aos seus portadores, pela incompreensão quase sistémica, a impossibilidade de acesso ao emprego e/ou a uma carreira profissional.

Objetivos específicos (OE):

OE1- Desenvolvimento de ações de inclusão social, promoção à igualdade e não discriminação;

Pretende-se desenvolver 11 ações de inclusão social, promoção à igualdade e não discriminação. Através do desenvolvimento da promoção nas redes sociais, produção de brochuras, cartazes e flyers, do concurso de ideias, do roadshow e dos sete workshops.

OE2- Apoio a potenciais empreendedores.

Pretende-se criar 4 potenciais empreendedores através do desenvolvimento do concurso de ideias para a integração no mercado de trabalho de portadores de EM.

OE3- Desenvolvimento de sessões de mentoria destinada a portadores de EM para empreender e criar as suas próprias oportunidades de negócio.

Pretende-se disponibilizar 280 horas de apoio a empreendedores portadores de EM, através de sessões de mentoria com o objetivo de criar as suas próprias oportunidades de negócio e empreender.

OE4- Desenvolvimento de ações de sensibilização nas empresas, agentes locais e instituições de ensino para a empregabilidade de pessoas com EM.

Pretende-se sensibilizar 70 empresas/agentes locais/instituições de ensino para a criação de empregabilidade de pessoas com EM, através do roadshow de sensibilização para a empregabilidade com 7 paragens/ações com duração média de 3,5 horas com uma média de 10 participantes. É ainda objetivo também sensibilizar empresas, agentes locais e instituições de ensino e público em geral para a inclusão social, promoção da igualdade social, não discriminação e desenvolvimento social através dos workshops. Espera-se assim chegar a um total de 15 participantes por cada um dos 7 workshops.