

## E-NEWSLETTER 4






# LOW SKILLED WOMEN' EMPOWERMENT THROUGH GLOBAL COMPETENCE AND MENTORSHIP

**A PARCERIA UPCOMING WOMEN CONCLUI COM SUCESSO AS ÚLTIMAS ATIVIDADES  
DO PROJETO!**

Após as implementações bem sucedidas do UPCOMING WOMEN Cursos de microaprendizagem e do UPCOMING WOMEN Workshops, o UPCOMING WOMEN Programa de mentoria teve lugar nos seis países do consórcio. Mais de 25 mulheres com baixas qualificações e em situação de vulnerabilidade e 15 profissionais participaram ativamente nestes ciclos de mentoria.

**Encontra mais detalhes em seguida dos programas  
de mentoria realizados em cada país!**

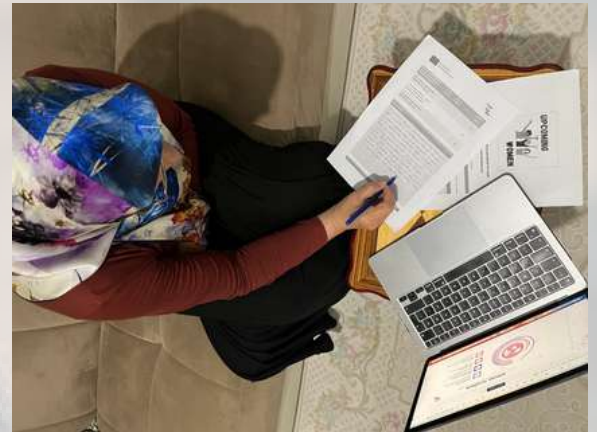
### CONTACTE-NOS

 [UPCOMING WOMEN](#)  <https://upcomingwomen.eu/>  [upcomingwomen@gmail.com](mailto:upcomingwomen@gmail.com)



## **TURQUIA**

O UPCOMING WOMEN Programa de mentoria, realizou-se na Turquia, de maio a agosto de 2023. Concebido para capacitar mulheres com baixas qualificações e em circunstâncias de vulnerabilidade, o programa foi liderado pelos mentores dedicados, Saliha Biçer e Nazlıcan Çetin, que orientaram, com sucesso, quatro mulheres notáveis que partilharam origens e experiências únicas. O formato flexível combinou sessões online e presenciais, permitindo um apoio personalizado. Embora os desafios estivessem presentes, o compromisso e o entusiasmo dos participantes foi determinante, levando a um aumento da sua confiança e força de vontade. Acreditamos que o programa está a contribuir para um futuro mais brilhante de inclusão social e laboral para estas mulheres resilientes.



## **ITÁLIA**

O CEIPES realizou a implementação do UPCOMING WOMEN Programa de mentoria no dia 10 de outubro de 2023, envolvendo quatro mulheres e duas profissionais. As mesmas mulheres que participaram das atividades anteriores também foram envolvidas no programa de mentoria para garantir a continuidade dos resultados. As sessões foram realizadas presencialmente para permitir uma maior conversação e facilitar a atenção e a curiosidade pelas atividades. Especificamente, foi explorado o Domínio 3 – Comunicar ideias, que se refere à capacidade de se expressar verbalmente e não verbalmente dependendo do público. Como resultado direto das experiências de mentoria, as formandas expressaram uma nova inspiração para se envolverem mais ativamente na comunidade. Referem que aspiram empregar as suas competências melhoradas de comunicação e empatia para contribuir para causas com algum significado pessoal e que causem um impacto positivo na vida de outras pessoas. Tanto os mentores como as participantes apreciaram as atividades, afirmando que são uma forma eficaz e alegre de aprender competências interpessoais que são úteis no mundo do trabalho, mas também na vida quotidiana.



## **GRÉCIA**

O EILD executou o UPCOMING WOMEN Programa de mentoria em setembro de 2023. Três profissionais implementaram sessões individuais com quatro mulheres migrantes, que participaram na testagem dos UPCOMING WOMEN Cursos de microaprendizagem.

O resultado positivo do programa pode ser considerado como um guia para a replicabilidade das atividades do projeto e a adoção de iniciativas relevantes pelas partes interessadas do projeto na Grécia.



## **PORTUGAL**

Portugal conduziu o UPCOMING WOMEN Programa de mentoria em junho de 2023 em parceria com a cooperativa RUMO, na cidade do Barreiro. Duas mentoras lideraram o processo, realizando várias sessões online e presenciais para quatro mulheres migrantes, adaptando a mentoria às diversas necessidades das participantes. O programa teve como objetivo capacitar estas mulheres, ajudando-as a adquirir competências essenciais e confiança para a inclusão social e laboral, apesar dos desafios que enfrentavam. As participantes relataram transformações positivas e melhoraram as aptidões para a resolução de problemas e pensamento crítico, ao mesmo tempo que expressaram planos para perseguir os seus objetivos de carreira com redobrada confiança. A iniciativa de mentoria demonstrou a sua eficácia em apenas algumas sessões, deixando as participantes mais autoconfiantes e motivadas para o sucesso.



## **ESPAÑA**

Em Espanha, o UPCOMING WOMEN Programa de mentoria decorreu durante os meses de verão de 2023. Um total de três profissionais familiarizaram-se com os materiais e implementaram sessões individuais com quatro mulheres migrantes, que participaram na testagem dos UPCOMING WOMEN Cursos de microaprendizagem. O resultado destas sessões foi muito positivo e todas as participantes ficaram felizes por fazer parte do projeto. Os profissionais afirmaram que todas as mulheres saíram dos ciclos de mentoria mais empoderadas e autoconfiantes. Além disso, declararam que gostariam de continuar a implementar este modelo de intervenção.



## **BULGÁRIA**

Tal como nos restantes países, a Bulgária também implementou o seu programa de mentoria. Em setembro de 2023, quatro mulheres que pretendiam melhorar as suas qualificações participaram nos ciclos de mentoria, juntamente com dois profissionais. O foco principal de todas as sessões foi a capacidade de definir e atingir objetivos, apresentando ferramentas que aumentem a eficácia da comunicação, o pensamento criativo e como podemos ser úteis para nós mesmas, para a sociedade em que vivemos e para o mundo que nos rodeia. Recebemos um feedback muito positivo de todas as participantes, que manifestaram o desejo de participar em mais sessões de mentoria, mesmo após o final do projeto, com o intuito de desenvolver ainda mais aptidões e competências.



**Fique atento aos próximos passos do projeto após a implementação bem sucedida das suas atividades!**