



**Entidade:** UMAR - União de Mulheres Alternativa e Resposta

**Projeto:** DIVA (Digna, Independente, Viva, Autónoma)

A UMAR tem vindo a desenvolver um trabalho consistente e publicamente reconhecido no combate à violência contra as mulheres. A sua intervenção percorre desde a ação direta através da disponibilização de serviços de apoio à vítima, em centros de atendimento e casas de abrigo, atua ainda na prevenção primária, secundária e terciária, através de programas de prevenção nas escolas, na formação, no ativismo político e na produção de conhecimento científico. Intervenção, defesa e promoção dos direitos das mulheres nas leis e na vida, dos direitos sexuais e reprodutivos, e o combate a todas as formas de violência e discriminação contra as mulheres, incluindo o classismo, o racismo, a homofobia e outras formas de opressão que se articulam para situar as mulheres em posição de desvantagem social. Intervém pela igualdade de género e pela igualdade de oportunidades entre mulheres e homens, assim como pela igualdade entre mulheres.

Através deste projeto, a UMAR visa a capacitação de mulheres vítimas, ou potenciais vítimas, de violência doméstica e de género através do desenvolvimento de *soft skills* e definição de um plano de carreira tendo em conta os interesses, competências, mercado de trabalho e limitações pessoais. O programa irá centrar-se na reapropriação das escolhas e projetos de vida, tendo como alvo a capacitação para mulheres, vítimas ou potenciais vítimas, dos 23 aos 55 anos, desempregadas há menos de 18 meses. Terá quatro edições (Porto, Braga), tendo, por edição, com 12 momentos formativos abordando temas desde a autoestima e autoconfiança, motivação e liderança ou desenvolvimento de *soft skills*, à revalidação profissional através de CQ, preparação do CV e carta de motivação, entrevistas de emprego ou apoio na procura de emprego e formação; 4 momentos de *Coaching* Dinâmico e Sociodrama com o grupo trabalhando as competências interpessoais. Permitindo que as participantes tomem consciência de alguns obstáculos e encontrem recursos para os ultrapassar e promovendo o seu regresso ao trabalho de forma sustentável apesar das suas dificuldades.

Em todas as sessões (Formação e *Coaching* dinâmico) estará disponível, pelo menos, uma educadora para garantir a guarda de crianças menores, durante o seu decurso.