



# PROGRAMAS SHIFT | 2023

## UM ANO DE CAPACITAÇÃO DE EMPREENDEDORES DE IMPACTO

HUB A PONTE | LOURES, DEZEMBRO DE 2023

[WWW.SHIFTHAPPENS.PT](http://WWW.SHIFTHAPPENS.PT) // [WWW.PONTELOURES.COM](http://WWW.PONTELOURES.COM)

A PONTE  
ESPAÇO CO-WORK

sh|ft  
PT



# Programas sh|ft

## Sensibilização, capacitação e incubação

Estamos a enfrentar **desafios ambientais, económicos e sociais sem precedentes**. A nossa melhor hipótese de resolver estes desafios são as pessoas que põem soluções criativas no mundo. E é aí que nós entramos.

Somos uma **comunidade diversa com a missão de investir em empreendedores na transformação das suas ideias em negócios sustentáveis**. Oferecemos programas onde a **esperança, competências e oportunidades** se juntam para criar negócios significativos.

É o nosso contributo para fazer acontecer a mudança necessária rumo à **#Agenda2030**.

--

**Explora o que concretizámos ao longo de 2023**, partindo do nosso Hub A Ponte e chegando aos vários pontos do país!

#shifthappens #gettingshiftdone #bepartoftheshift



# Somos A Ponte

## A nossa base

**A Ponte** é um **Hub dinâmico localizado em Loures**, com base numa associação sem fins lucrativos, criado no contexto de projetos de desenvolvimento comunitário e fortes parcerias internacionais, no âmbito do empreendedorismo e impacto social.

**Espaço:** gerimos 1600m2 em Loures, com cerca de 60 empresas, empreendedores e organizações residentes, tendo já passado cerca de 400 pelo espaço.

**Capacitação e Incubação:** apoiamos empreendedores e organizações a nível nacional através de vários eixos de capacitação, como o programa de aceleração anual de projetos de impacto, [shifthappens](#) e outros programas à medida com parceiros, com mais de 200 participantes capacitados.

**Networking:** criamos oportunidades de colaboração e criação de rede, através de conferências, concursos de ideias, workshops, formações, networkings, etc.





# O que concretizámos

## Iniciativas de 2023

3ª Edição do **programa de aceleração [shlft happens](#)**, nacional, online e pós-laboral:

15 projetos de empreendedorismo de impacto

24 participantes, com avaliação média de 4.7 nos indicadores de Satisfação e Qualidade (escala 1-5)

1 **Programa à medida - Geração Colectiva**, de ativação de cidadania e empreendedorismo, em Coimbra (promovido pela Assoc. Coimbra Colectiva):

140 particip. no [Evento](#) de Lançamento, com 24 pitches apresentados

16 projetos trabalhados no [programa](#) de capacitação

42 particip. concluíram a totalidade do programa

4 **Iniciativas de sensibilização**, abertas a públicos alvo diversos:

60 particip. no Workshop Empreender fora da Caixa, para adolescentes

40 particip. na Sessão de Esclarecimento de Oportunidades de Financiamento, com o Portugal Inovação Social, para organizações sociais e empreendedores de impacto

20 particip. no Networking e A Ponte Talk, Thank God it's Monday, para negócios locais

40 particip. na shlft happens Celebration, com Elena Duran da 55+

2 **Programas de capacitação específicos** online, em parceria, abertos à comunidade empreendedora:

11 participantes no Programa de Coaching em Grupo, Resilient Mindset

12 participantes no Workshop Angariação de Fundos, com a Stone Soup Consulting

# O que concretizámos

## Iniciativas de 2023 | Números totais

+350

**Participantes nas iniciativas, workshops e programas de capacitação**  
Adolescentes  
Empreendedores de Impacto e Organizações sem fins lucrativos  
Negócios Locais

+180

**Horas de mentoria**  
+ de 30 mentores  
Mentoria one-on-one  
Speed Pitchings e Mentoring  
Networking

70

**Horas de sessões síncronas de capacitação em grupo**  
10 formadores

20

**Convidados empreendedores com partilha de casos práticos**  
Fundadores de start-ups, empreendedores de impacto e setor público



# O que concretizámos

## Pela voz dos participantes | sh|fthappens

O shift ajudou-me transformar uma ideia num potencial negócio, dando ferramentas para a reflexão e criando espaços de discussão. Ajudou-me a perceber como melhor mostrar o valor da nossa empresa/ideia, e como cumprir uma missão social, com uma visão de um negócio sustentável. *Maria Assis dos Santos | WInclusion | Consultoria na área da Inclusão e diversidade*

Estar no meio de empreendedores com várias valências serviu para aprender de tudo um pouco: desde o limar de arestas do que se pretende, como empreender com sucesso até ao saber estar e ser como um ser humano que pretende mudar o mundo. *Manuel Matola | Jornal É@gora | Plataforma de informação para imigrantes*

Ter a oportunidade de integrar o programa foi muito importante para clarificar o rumo da jornada empreendedora que escolhi trilhar. Tenho uma ideia de negócio que ainda soa pouco provável de consolidar para a maioria das pessoas, o que sempre me causou muitas dúvidas. Mas logo no primeiro encontro percebi que este é um sentimento que ronda sempre a vida do empreendedor, sobretudo o empreendedor social, já que nossa missão quase sempre é desbravar o novo. No Shift encontrei pessoas apaixonadas por agir pelo bem social e isto dá muita coragem para seguir e acreditar, tanto emocionalmente quanto tecnicamente. *Caroline Bampa | Artivist | Crowdfunding para ONGs através da Arte*

Participar no Shift foi uma experiência incrível para ajudar a estruturar e ganhar mais clareza sobre o negócio - quem servimos, quais os problemas que queremos resolver, como nos distinguimos, o que oferecemos, ... Conhecer projetos de sucesso nesta área, ser acompanhados por mentores incríveis com imenso conhecimento, ter formação específica em temas tão importantes, fez toda a diferença. Hoje sinto-nos mais robustos, empoderados e confiantes do sucesso que queremos ter! *Joana Folgado | Associação Vida Mais Fértil | Apoio a famílias com desafios de fertilidade*





PITCH DE SOLUÇÕES

# O que concretizámos

## Pela voz dos participantes | Programas em parceria

Gostei mesmo do evento, tive a oportunidade de estar em contacto com pessoas de diversas áreas mas com o mesmo foco de interesse. Além disso tive a honra de conhecer os quatro oradores que contaram histórias inspiradoras e verdadeiras. Não esquecendo que pude desenvolver a minha ideia... Deste dia levo uma esperança renovada para levar as coisas à frente e não me ficar só pelo papel. **Evento Geração Colectiva\***

Foi um dia de esperança e alegria por ver tantas pessoas envolvidas em tornar Coimbra melhor! **Evento Geração Colectiva\***

A iniciativa foi fantástica e foi um bálsamo para, a meio da semana, focar e recordar o verdadeiro propósito de vivermos numa e para uma comunidade. **Programa Geração Colectiva\***

A experiência foi transformadora para mim. Permitiu-me recentrar face ao rumo que quero dar à minha carreira. Quero avançar com o meu projecto. Shift has happened! **Programa Geração Colectiva\***

This program was like a breath of fresh air. It helped me understand my reactions in difficult situations. After completing the program, I feel much more calm and balanced.  
Coworker A Ponte | **Programa Resilient Mindset**

For me, this program served as a reminder of fundamental, simple principles, even though they are easily forgotten. I had previously come into contact with the 3 Principles, and having the opportunity to revisit them in this program was immensely powerful. I could feel the truth of these teachings within my body. What I take away most from this process is a sense of lightness in my everyday life, increased acceptance of reality as it is, and greater resilience in facing life's challenges. *Incubation participant* | **Programa Resilient Mindset**

# Desafios para 2024

## Consolidação e expansão

Estamos a preparar novidades mas queremos desde já partilhar duas convosco!

Vamos alargar o nosso **Serviço de Incubação**, que nos últimos três anos se focou nos participantes do programa de aceleração shlfthappens, para incluir todos aqueles que querem desenvolver os seus negócios. Além de podermos apoiar mais projetos, o serviço terá **candidaturas abertas ao longo de todo o ano**, ao invés de uma call única, podendo formar duas a três batches de aceleração e incubação. Para que **continuemos a ser inclusivos e acessíveis**, uma das batches permanecerá online e pós laboral. **Todos os programas espelham os nossos valores e mindset**, e a crença fundamental que o **empreendedorismo pode ser uma ferramenta de transformação social**, independentemente do foco do negócio. É assim que nós próprios atuamos enquanto organização e que continuaremos a apoiar qualquer projeto que nos procure.

Em segundo lugar, 2024 vai assistir ao **rebranding** das nossas marcas, com uma **unificação de tudo o que fazemos debaixo do chapéu do nosso Hub A Ponte**. Será uma alteração de design, imagem e comunicação, mas acima de tudo o assumir de um posicionamento mais claro de serviço ao empreendedor e às pessoas criativas que querem trazer soluções sustentáveis para os desafios atuais.

Continuem a contar connosco para **ativarmos o empreendedorismo que transforma a sociedade** a partir das nossas comunidades e pelo país e juntem-se a nós para **fortalecermos este ecossistema** de bons negócios! A todos os parceiros e comunidade, um muito obrigado e venha 2024!



# Equipa core

Empreendedora, diversa e multidisciplinar



**Hendrik von Niessen.**

*Diretor Cowork A Ponte, Empreendedor,  
Consultor, Networker*



**Ana Pego Monteiro.**

*Program manager shift, Mentora, RSC e  
Impacto*



**Rui Vieira.**

*CEO iPremium e Prontos, Consultor,  
Empreendedor e Mentor*



**Mila Mialda.**

*Support, Administração, Front-office,  
Gestão de clientes*



**Bruno Alves.**

*Cowork Community and management*



**Margarita von Niessen.**

*Criativa, Comunicação, Imagem,  
Interior design*



**Inês Maia Nunes.**

*Comunicação, Design, Eventos*



# We're ready to get shift done. And you?

Hendrik von Niessen | Diretor A Ponte  
+351 938 859 876  
hendrik@ponteloures.com

Ana Pego Monteiro | Coordenadora sh|ft  
+351 93 460 14 46  
ana.monteiro@shifthappens.pt

[www.ponteloures.com](http://www.ponteloures.com) | [www.shifthappens.pt](http://www.shifthappens.pt)



@ponteloures  
@shifthappens



@aponte  
@shifthappens