Κωδικός έργου: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

ArtEMi Project

Art and Education for social inclusion of Migrant women

Εργαλειοθήκη ArtEMi

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ΤΕΧΝΗ ΚΑΙ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΕΝΤΑΞΗ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕΤΑΝΑΣΤΡΙΩΝ

Το έργο

Η παρούσα έκδοση αποτελεί ένα από τα τελικά προϊόντα του έργου Artemi – Art and education for social inclusion of migrant women – Erasmus+ Cooperation partnerships in adult education 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Εταίροι

- Associazione DUN - Onlus
- Associacao recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Storie di mondi possibili
- Mobilizing Expertise AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Ιστότοπος του έργου

https://www.artemi-project.eu/

Συντάκτες

Αυτή η εργασία δημοσιεύθηκε με συνεισφορές των: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa και Maura Torelli που συμμετείχαν στη σύνταξη του βιβλίου εργαστηρίου μαγειρικής (DUN), Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP), Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS), Nataliya Dovhopol, Μαρία Παπαδιαμαντοπούλου (ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ) ,Charlotte Meletli, Meryem Meletli, Ifreen Akhtar (MEXPERT).

Άδεια

The project resources contained herein are publicly available under the Creative Commons license AttribOι πόροι του έργου που περιέχονται στο παρόν είναι διαθέσιμοι στο κοινό υπό την άδεια Creative Commons Αναφορά προέλευσης - Μη Εμπορικό Μερίδιο 4.0 Διεθνές.

Disclaimer

Με συγχρηματοδότηση από την Ευρωπαϊκή Ένωση Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Co-funded by the European Union

Περιεχόμενα

Εισαγωγή....4
Η εμπειρία των εταίρων....5
Η εικαστική ψυχοθεραπεία ως εργαλείο ένταξης των μεταναστριών....11
Εικαστική ψυχοθεραπεία με τη χρήση παραστατικών και πλαστικών τεχνών....14
Η Ραπτική ως εικαστική ψυχοθεραπεία....15
Το εργαστήριο Ethnic Μαγειρικής ως Εικαστική Ψυχοθεραπεία....16
Εικαστική Ψυχοθεραπεία με βάση την αυτοβιογραφική και ψηφιακή αφήγηση....18
Μεθοδολογίες/Δραστηριότητες: Λίστα Εργαστηρίων....23
Έργο ArtEMI....135
Πιλοτικά Εργαστήρια....136
Εταίροι....138
Βιβλιογραφία....139

Εισαγωγή

Το έργο ArtEMi, Art and Education for Social Inclusion of Migrant Women, είναι ένα έργο που χρηματοδοτείται από το Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, και το οποίο ασχολείται με τις δυσκολίες που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες και άλλες περιθωριοποιημένες κοινωνικές ομάδες, ιδίως κατά την περίοδο του COVID-19, με στόχο την προώθηση της ανθεκτικότητας, τη δημιουργικότητα και την κοινωνική ενσωμάτωση. Επιπλέον, να ξεπεράσουν την ψυχολογική δυσφορία μέσω της καλλιτεχνικής θεραπείας, της αυτοβιογραφικής αφήγησης και των δραστηριοτήτων που ενισχύουν την αυτοεκτίμηση και προσφέρουν εκπαιδευτική κατάρτιση και προοπτικές απασχόλησης και ανάπτυξης της επιχειρηματικότητας. Τέλος, στόχος είναι να εμπλέξει ένα ευρύ φάσμα σχετικών οργανώσεων σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η εργαλειοθήκη ArtEMi είναι ένα από τα τελικά προϊόντα του έργου ArtEMI. Αυτή η εργαλειοθήκη είναι ένα καθοδηγητικό βοήθημα για εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην art therapy για την κοινωνική ένταξη μέσω καλλιτεχνικών-χειροτεχνικών προσεγγίσεων, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών στην αυτογνωσία και το σχεδιασμό της χειραφέτησης, εξ' αποστάσεως και δια ζώσης. Η εργαλειοθήκη, η οποία βασίζεται σε ειδικά πειραματικά εργαστήρια, περιγράφει την προετοιμασία των δραστηριοτήτων και των απαραίτητων υλικών, προσφέρει μοντέλα για την αξιολόγηση και την αυτοαξιολόγηση των δραστηριοτήτων που πραγματοποιήθηκαν και των αποτελεσμάτων που επιτεύχθηκαν, καθώς και φωτογραφική/βιντεοσκοπημένη καταγραφή των εργαστηρίων, ώστε να διευκολυνθεί η λειτουργική χρήση του εργαλείου και η δυνατότητα επανάληψης των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.

Στην αρχή αυτής της εργαλειοθήκης, περιγράψαμε τη χρησιμότητα της θεραπευτικής τέχνης ως εργαλείου για την ένταξη των μεταναστριών. Στη συνέχεια, περιγράφονται οι τομείς του art therapy που χρησιμοποιούνται στο έργο ArtEMI.

Και, στο σημείο 5, μπορείτε να βρείτε προτάσεις για δραστηριότητες που θα χρησιμοποιηθούν με τις μετανάστριες, προκειμένου να προωθηθεί η ένταξή τους με βιώσιμο και ολοκληρωμένο τρόπο.

Η εμπειρία των εταίρων

Associazione DUN-Onlus

Η συμμετοχή του DUN στο έργο Artemi ήταν εξαιρετικά θετική και εμπλουτιστική. Ως επαγγελματίες, είχαμε την ευκαιρία να παρατηρήσουμε από πρώτο χέρι τον ευεργετικό αντίκτυπο της θεραπευτικής τέχνης στις συμμετέχουσες. Πετύχαμε σημαντικά αποτελέσματα όσον αφορά την ενδυνάμωση και την αυτοπεποίθηση. Οι γυναίκες που συμμετείχαν στο έργο ανέπτυξαν μεγαλύτερη επίγνωση του εαυτού τους και των ικανοτήτων τους. Πολλές από αυτές ανέφεραν αυξημένη εμπιστοσύνη τόσο στον εαυτό τους όσο και στην κοινότητα, μαρτυρώντας έναν θετικό αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή.

Όσον αφορά εμάς τους επαγγελματίες του DUN, η συνάντηση με τους άλλους εταίρους του έργου ήταν παραγωγική και εποικοδομητική καθ 'όλη τη διάρκεια. Η συνεργασία με επαγγελματίες από διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες εμπλούτισε το έργο με την ανταλλαγή εμπειριών, μεθοδολογιών και βέλτιστων πρακτικών. Οι διαπολιτισμικές ανταλλαγές μας επέτρεψαν να μοιραστούμε τη γνώση, μάθαμε νέες τεχνικές της art therapy και στρατηγικές παρέμβασης που θα μπορούσαμε στη συνέχεια να εφαρμόσουμε στις συνεδρίες μας.

Η συνεργασία διευκόλυνε τη δημιουργία δικτύων υποστήριξης και εταιρικών σχέσεων με διάρκεια που θα ωφελήσουν μελλοντικά έργα και πρωτοβουλίες προωθώντας τη διαπολιτισμική κατανόηση και σεβασμό.

Η συμμετοχή σε αυτό το έργο έχει ενισχύσει την ευαισθητοποίησή μας ότι η θεραπευτική τέχνη είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την προώθηση της κοινωνικής ένταξης. Οι συμμετέχοντες έδειξαν αξιοσημείωτη βελτίωση στην ικανότητά τους να εκφράζουν συναισθήματα και να λένε τις ιστορίες τους. Επιπλέον, παρατηρήσαμε ότι ο συνδυασμός χειροτεχνικών δραστηριοτήτων με τεχνικές ψηφιακής αφήγησης και εικαστικές τέχνες μπορεί να διευκολύνει τη διαδικασία της αυτογνωσίας

και να ενισχύσει την αίσθηση του ανήκειν στην κοινότητα. Πολλές από τις συμμετέχουσες ανέφεραν αυξημένη εμπιστοσύνη τόσο στον εαυτό τους όσο και στην κοινότητα, μαρτυρώντας έναν θετικό αντίκτυπο στην καθημερινή τους ζωή.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Για το ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), η συμμετοχή στο έργο ARTEMI ήταν εξαιρετικά εμπλουτιστική και αξιοσημείωτη.

Η συνεργασία με τις μετανάστριες μας επέτρεψε να κατανοήσουμε την πραγματικότητά τους, τις δυνατότητες και τις δυσκολίες τους.

Κάθε μετανάστρια είναι μοναδική, φέρνει προσωπικές και πολιτισμικές "αποσκευές" και η καταγωγή της πρέπει να λαμβάνεται υπόψη κατά την οργάνωση δραστηριοτήτων και έργων. Η ανοιχτότητά τους στις δραστηριότητες αλλά και οι προκαταλήψεις τους ποικίλλουν ανάλογα με τον πολιτισμό και τη χώρα προέλευσης.

Αυτό το έργο ενίσχυσε τις δεξιότητες του οργανισμού και των ειδικών μας, προκειμένου να προσαρμόζονται σε διαφορετικούς πολιτισμούς, να προσεγγίζουν τους ανθρώπους με διαφορετικούς τρόπους και τελικά να κερδίσουν την εμπιστοσύνη τους.

Η συνεργασία με τους ενδιαφερόμενους φορείς ενίσχυσε τις δεξιότητες εργασίας στην κοινότητα, επέκτεινε περαιτέρω το έργο που ήδη πραγματοποιούσαμε με ευάλωτα κοινά και μας έδωσε περισσότερες πληροφορίες για τις διαφορετικές πραγματικότητες, επιτρέποντάς μας να προσαρμόσουμε τη στρατηγική παρέμβασής μας.

Τα πιλοτικά εργαστήρια ήταν πολύ σημαντικά για την κατανόηση των δραστηριοτήτων και των στρατηγικών που ήταν πιο κατάλληλες για να προσεγγίσουμε τις μετανάστριες και να τις

βοηθήσουμε στην ένταξή τους. Μας επέτρεψε να δοκιμάσουμε διαφορετικές μεθοδολογίες και να δημιουργήσουμε ένα ασφαλές περιβάλλον εμπιστοσύνης με τις μετανάστριες.

Στο τέλος του προγράμματος, ενισχύουμε την ιδέα ότι κάθε εργασία με τις μετανάστριες πρέπει πάντα να αφορά τρεις άξονες που χαρακτηρίζουν τη ζωή αυτών των γυναικών:

- Μνήμη και ταυτότητα.
- Δυσκολίες ένταξης ·
- Έργα Ζωής

SMP - Storie di Mondi Possibili

Το έργο ARTEMI παρείχε στην ένωσή μας "Storie di Mondi Possibili" πολύτιμες πληροφορίες για την πραγματικότητα των μεταναστριών στην Ιταλία και την Ευρώπη, ρίχνοντας φως στις προκλήσεις και τις ευκαιρίες που αντιμετωπίζουν

Οι γυναίκες που συμμετείχαν στο έργο προέρχονται από διαφορετικά υπόβαθρα: ορισμένες έχουν δεξιότητες και γνώσεις που δεν αναγνωρίζονται πλήρως στην Ιταλία, ενώ άλλες είχαν περιορισμένη πρόσβαση στην εκπαίδευση πριν από την άφιξή τους. Παρά τους χρονικούς περιορισμούς και τα πολιτισμικά εμπόδια, οι γυναίκες αυτές επέδειξαν αξιοσημείωτη αποφασιστικότητα να βελτιώσουν τις συνθήκες διαβίωσής τους, ιδίως οι νεαρές γυναίκες από το Αφγανιστάν και το Ιράν, οι οποίες καθοδηγούνταν από την επιθυμία για αλλαγή τόσο για τις ίδιες όσο και για τις γυναίκες που παρέμειναν στις χώρες τους.

Το έργο προσέφερε έναν ασφαλή χώρο όπου οι γυναίκες αυτές μπορούσαν να συναντηθούν, να αναγνωρίσουν τις δυνατότητές τους και να βελτιώσουν τις δεξιότητές τους, αναδεικνύοντας τη σημασία πρωτοβουλιών όπως το ARTEMI. Η συνεργασία με άλλους ευρωπαϊκούς οργανισμούς εμπλούτισε τη μεθοδολογία όλων, με αποτέλεσμα καινοτόμες εκπαιδευτικές δραστηριότητες, όπως η ενσωμάτωση της αυτο-αφήγησης σε εργαστήρια χειροτεχνίας και μαγειρικής.

Τέλος, το έργο μας τόνισε την αξία των δικτύων αλληλεγγύης μεταξύ των γυναικών, με τη συμμετοχή Ιταλών εθελοντών και τοπικών ενώσεων στη Ρώμη. Έδειξε επίσης πώς οι μετανάστριες αποτελούν ζωτικό μέρος της διαδικασίας κοινωνικής αλλαγής στην Ευρώπη, συμβάλλοντας σε ένα κίνημα μετασχηματισμού και βελτίωσης.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Έχοντας εργαστεί για χρόνια με μετανάστες και επαγγελματίες, η ομάδα μας εξοικειώθηκε καλά με τις διάφορες κοινωνικές και ψυχολογικές προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστες, ιδίως οι μετανάστριες, στις χώρες καταγωγής τους. Οι εμπειρίες μας μας οδήγησαν να αναγνωρίσουμε τη σημασία της αντιμετώπισης αυτών των ζητημάτων μέσω ενός έργου Erasmus+. Χάρη στην υποστήριξη του Ιταλού συντονιστή μας, SMP, η ιδέα μας εξελίχθηκε από απλή ιδέα σε επιλεγμένο προς χρηματοδότηση έργο Erasmus+.

Πριν από την έναρξη του έργου, προβλέψαμε κάποιες από τις προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες και πιστεύαμε ότι η δημιουργία ενός χώρου για να εκφραστούν μέσω της τέχνης θα ήταν ευεργετική. Ωστόσο, καθώς το έργο εξελισσόταν, διαπιστώσαμε από πρώτο χέρι τη βαθιά μοναξιά που βιώνουν πολλές μετανάστριες, την τάση τους να κρύβουν τη δυστυχία τους από τους συντρόφους τους και τα σημαντικά εμπόδια που συναντούν στην εξεύρεση εργασίας. Ήταν μια

κρίσιμη στιγμή για όλους να συνειδητοποιήσουν ότι σχεδόν όλες τους μοιράζονταν παρόμοιους αγώνες και ότι δεν ήταν «περίεργο» να αισθάνονται άσχημα γι 'αυτό.

Τα εργαστήρια στο πλαίσιο του έργου ArtEMI έτυχαν καλής υποδοχής, με τις συμμετέχουσες να εκφράζουν την έντονη επιθυμία για περισσότερες ευκαιρίες σύνδεσης με άλλες μετανάστριες που κατανοούσαν τις δυσκολίες. Ως Mexpert, οργανώσαμε συνολικά 15 δραστηριότητες και εργαστήρια σε εβδομαδιαία βάση για την αντιμετώπιση αυτών των ζητημάτων και την προώθηση της ευημερίας τους. Εργαστήρια όπως το River of Life, το Handy Crafts, το Paint & Sip και το Mindfulness Week συγκέντρωσαν το μεγαλύτερο ενδιαφέρον από τις μετανάστριες. Ειδικότερα, το εργαστήριο River of Life ήταν μια ημέρα ανταλλαγής απόψεων και εμπειριών, με τους συμμετέχοντες να διηγούνται συχνά θλιβερές ιστορίες, οι οποίες οδήγησαν σε ισχυρές στιγμές υποστήριξης και θεραπείας. Η ArtEMI υπογράμμισε τη σημασία της παροχής μιας δυνατότητας στις μετανάστριες να συνδεθούν, να ακούσουν και να προσφέρουν υποστήριξη, ενώ τόνισε την αξία απλών χειρονομιών όπως μια αγκαλιά.

Η επιτυχία των εργαστηρίων μας και οι σχέσεις που δημιουργήθηκαν με τις συμμετέχουσες καθ 'όλη τη διάρκεια του έργου ArtEMI μας άφησαν αγαπημένες αναμνήσεις. Είμαστε ευγνώμονες για τους ενισχυμένους δεσμούς και τις μακροχρόνιες φιλίες που έχουν επεκταθεί πέρα από την ολοκλήρωση του έργου. Ελπίζουμε ότι όλες οι μετανάστριες σε όλο τον κόσμο θα μπορέσουν να βιώσουν τη μεταμορφωτική δύναμη ενός έργου όπως το ArtEMI.

ΔΑΦΝΗ Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης

Εκ μέρους της ομάδας του ΚΕΚ ΔΑΦΝΗ, η συμμετοχή στο έργο ArtEMi ήταν ένα διορατικό και μεταμορφωτικό ταξίδι. Μέσω της χρήσης διαφόρων μεθοδολογιών art therapy, όπως οι φωτοπεριπάτοι, η αυτοβιογραφική αφήγηση και η αφήγηση ιστοριών, η δημιουργική γραφή, η ποίηση και η ζωγραφική, καθώς και η ανάπτυξη διαφόρων δραστηριοτήτων βασισμένων σε αυτές τις μεθοδολογίες, στοχεύσαμε στην προώθηση της ανθεκτικότητας, της δημιουργικότητας και της κοινωνικής ένταξης στην ομάδα-στόχο μας.

Οι δραστηριότητές μας έδειξαν ενδιαφέροντες δείκτες και μπορούν να θεωρηθούν αποτελεσματικές για την αντιμετώπιση της ψυχολογικής δυσφορίας, την ενίσχυση της αυτοεκτίμησης και την καλλιέργεια μιας στάσης αυτοεπιχειρηματικότητας και παρατηρήσαμε από πρώτο χέρι τη μεταμορφωτική τους δύναμη. Μάθαμε ότι ο συνδυασμός αυτών των δημιουργικών εκφράσεων παρέχει θεραπευτικά οφέλη και δίνει τη δυνατότητα στις γυναίκες να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους, να μοιραστούν τις ιστορίες τους και να οραματιστούν ένα καλύτερο μέλλον.

Οι παρατηρήσεις μας από τη φάση της πιλοτικής εφαρμογής ήταν ενθαρρυντικές. Οι συμμετέχουσες έχουν δείξει σημαντική βελτίωση στη συναισθηματική τους ευεξία, την αυτοπεποίθησή τους και τις κοινωνικές τους σχέσεις. Κατά τη διάρκεια της Πολλαπλασιαστικής Εκδήλωσης, αρκετοί από τους συμμετέχοντες μας εκμυστηρεύτηκαν ότι είχαν αρχίσει να βλέπουν τους εαυτούς τους ως ικανά άτομα με πολύτιμες ιστορίες και δεξιότητες. Αυτό μας έδωσε την αυτοπεποίθηση να συνεχίσουμε τις δραστηριότητες του έργου μας και να ολοκληρώσουμε τη δημοσίευση των Αποτελεσμάτων μας, της Εργαλειοθήκης ArtEMi, των Κατευθυντήριων Γραμμών Απασχολησιμότητας ArtEMi και των Πρακτικών Υποστήριξης ArtEMi. Ωστόσο, υπάρχουν ακόμα πολλά που πρέπει να επιτευχθούν. Φιλοδοξούμε να επεκτείνουμε την εμβέλειά μας, εμπλέκοντας περισσότερους οργανισμούς σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο και να τους εξοικειώσουμε με τις μεθοδολογίες μας, για να αντιμετωπίσουμε τις πολύπλευρες προκλήσεις που αντιμετωπίζουν οι μετανάστριες. Απώτερος στόχος μας είναι να προσφέρουμε ολοκληρωμένες ευκαιρίες εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης σε διάφορες ομάδες εκπαιδευτικών που έχουν ανάγκη, διασφαλίζοντας την πλήρη ένταξή τους και την ενεργό συμμετοχή τους στην κοινωνία.

Η εικαστική ψυχοθεραπεία ως εργαλείο ένταξης των μεταναστριών

Η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο για την κοινωνική ένταξη των μεταναστριών, προσφέροντας πολυάριθμα ψυχολογικά, συναισθηματικά και κοινωνικά οφέλη. Ακολουθούν ορισμένοι τρόποι με τους οποίους η εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να υποστηρίξει την ένταξη των μεταναστριών:

Ψυχολογικά και Συναισθηματικά Οφέλη

1. *Επεξεργασία Τραύματος*: Πολλές μετανάστριες έχουν βιώσει τραύμα στις χώρες καταγωγής τους ή κατά τη διάρκεια του ταξιδιού τους στη νέα χώρα. Η εικαστική ψυχοθεραπεία παρέχει ένα ασφαλές, μη λεκτικό μέσο έκφρασης και επεξεργασίας αυτών των εμπειριών.

2. *Μείωση του άγχους*: Η καλλιτεχνική δημιουργία μπορεί να μειώσει το στρες και το άγχος, προσφέροντας μια αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας.

3. *Αυτοεκτίμηση και αυτοαποτελεσματικότητα*: Η δημιουργία έργων τέχνης μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση προσωπικής ολοκλήρωσης.

Κοινωνικά οφέλη

1. *Οικοδόμηση κοινότητας*: Η συμμετοχή σε ομάδες εικαστικής ψυχοθεραπείας μπορεί να διευκολύνει τη δημιουργία κοινωνικών και υποστηρικτικών δεσμών μεταξύ των μεταναστριών και την τοπική κοινότητα.

2. *Ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων:* Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες μπορούν να ενσωματωθούν στην εκμάθηση της γλώσσας της χώρας υποδοχής, καθιστώντας τη μάθηση πιο ελκυστική και λιγότερο αποθαρρυντική.

3. *Πολιτισμική ένταξη: Η* καλλιτεχνική ψυχοθεραπεία μπορεί να αποτελέσει ένα μέσο για να μοιραστούν και να γιορτάσουν οι μετανάστριες τις διαφορετικές κουλτούρες καταγωγής τους, προωθώντας τον διαπολιτισμικό σεβασμό και την κατανόηση.

Μελέτες και έρευνες

Η έρευνα για την εικαστική ψυχοθεραπεία ως μέσο ένταξης για τις μετανάστριες είναι ένας αναπτυσσόμενος τομέας, με πολυάριθμες μελέτες και πρωτοβουλίες που υπογραμμίζουν τα οφέλη αυτής της πρακτικής.

Ακολουθεί μια επισκόπηση των σημαντικότερων ερευνών και ευρημάτων:

Ακαδημαϊκές Μελέτες και Έρευνες

1. 'Οι Τέχνες στην Ψυχοθεραπεία' (2017):

- Τίτλος: "Art therapy with Syrian refugee women: A phenomenological study."
- Συγγραφείς: Nadia Naffaa, Marian Liebmann.

Αποτελέσματα: Αυτή η μελέτη εξέτασε τον αντίκτυπο της εικαστικής ψυχοθεραπείας στις γυναίκες πρόσφυγες από τη Συρία, παρουσιάζοντας σημαντικές βελτιώσεις στη συναισθηματική ευεξία και μείωση του στρες και του άγχους μέσω της καλλιτεχνικής δημιουργίας. Οι συμμετέχουσες ανέφεραν αυξημένη αυτοεκτίμηση και βελτιωμένη ικανότητα αντιμετώπισης καθημερινών προκλήσεων.

2. Journal of Refugee Studies (2019):

- Τίτλος: 'Art Therapy as a Means of Promoting Inclusion and Social Integration for Refugee Women.'
- Συγγραφείς: Claudia Pascucci, Antonio Zucchi.

Αποτελέσματα: Η μελέτη έδειξε ότι η εικαστική ψυχοθεραπεία διευκολύνει την κοινωνική ένταξη των γυναικών προσφυγισσών, βοηθώντας τες να δημιουργήσουν δίκτυα υποστήριξης και να αισθάνονται μέρος της τοπικής κοινότητας. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες βελτίωσαν τις γλωσσικές δεξιότητες και προώθησαν τη διαπολιτισμική κατανόηση.

3. Frontiers in Psychology (2020):

- Τίτλος: «Art Therapy for Migrant Women: A Mixed-Methods Study».
- Συγγραφείς: Laura A. Collins, Miriam J. Hatfield.

Αποτελέσματα: Η έρευνα συνδύασε ποσοτικές και ποιοτικές μεθόδους για να εξετάσει την αποτελεσματικότητα της εικαστικής ψυχοθεραπείας στις μετανάστριες. Τα αποτελέσματα έδειξαν σημαντική μείωση των συμπτωμάτων της Διαταραχής Μετατραυματικού Στρες (PTSD) και βελτίωση των κοινωνικών και επικοινωνιακών δεξιοτήτων.

Επιτυχημένα προγράμματα/έργα και πρωτοβουλίες

1. Έργο Fai Cisl'στην Ιταλία

Περιγραφή: Μια πρωτοβουλία που διοργανώνει εργαστήρια εικαστικής ψυχοθεραπείας για μετανάστριες, προωθώντας την κοινωνική ένταξη και την ψυχολογική ευεξία. Το έργο πέτυχε να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση και τις κοινωνικές σχέσεις των συμμετεχουσών.

Αποτελέσματα: Οι γυναίκες που συμμετείχαν στα εργαστήρια έδειξαν μεγαλύτερη αίσθηση του ανήκειν και μείωση της κοινωνικής απομόνωσης.

2. «Migrant Women Art Therapy Project» στο Ηνωμένο Βασίλειο:

Περιγραφή: Ένα έργο που προσφέρει συνεδρίες εικαστικής ψυχοθεραπείας σε γυναίκες μετανάστριες και προσφύγισσες, με στόχο την προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της συναισθηματικής στήριξης.

Αποτελέσματα: Οι συμμετέχουσες ανέφεραν σημαντικές βελτιώσεις στη διαχείριση του άγχους και αυξημένες κοινωνικές συναναστροφές.

Συμπεράσματα

Συμπερασματικά, η εικαστική ψυχοθεραπεία αποτελεί μια ευέλικτη και βαθιά ανθρώπινη προσέγγιση για την προώθηση της ένταξης των μεταναστριών, προωθώντας την συναισθηματική στήριξη, την προσωπική ανάπτυξη και την κοινωνική ένταξη.

Η υπάρχουσα βιβλιογραφία και οι πρωτοβουλίες επιβεβαιώνουν την αποτελεσματικότητα της εικαστικής ψυχοθεραπείας ως εργαλείου ένταξης για τις μετανάστριες. Μελέτες δείχνουν ότι η εικαστική ψυχοθεραπεία όχι μόνο βοηθά στην επεξεργασία του τραύματος και στη μείωση του άγχους, αλλά προωθεί επίσης την κοινωνική ένταξη, την ανάπτυξη γλωσσικών δεξιοτήτων και την οικοδόμηση της κοινότητας. Τα ευρήματα αυτά υπογραμμίζουν τη σημασία της ενθάρρυνσης και της υποστήριξης των έργων art therapy για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής των μεταναστριών και την προώθηση της ένταξής τους στις κοινωνίες υποδοχής.

Εικαστική ψυχοθεραπεία με τη χρήση παραστατικών και πλαστικών τεχνών

Η εικαστική ψυχοθεραπεία είναι μια μορφή θεραπείας που χρησιμοποιεί τη δημιουργική διαδικασία της τέχνης για να βελτιώσει τη σωματική, ψυχική και συναισθηματική ευεξία των ανθρώπων. Βασίζεται στην ιδέα ότι η καλλιτεχνική διαδικασία μπορεί να βοηθήσει στη διερεύνηση των συναισθημάτων, στην επίλυση συγκρούσεων, στην ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων, στη διαχείριση της συμπεριφοράς και του άγχους και στην αύξηση της αυτοεκτίμησης και της αυτογνωσίας.

Οι παραστατικές και πλαστικές τέχνες

Οι καλές τέχνες που χρησιμοποιούνται στην εικαστική ψυχοθεραπεία περιλαμβάνουν τη ζωγραφική, το σχέδιο, τη φωτογραφία, αλλά, όπως έχουμε δει στην εμπειρία μας στο Artemi, ο κινηματογράφος (όταν χρησιμοποιείται για να πει μια νέα ιστορία) και η ομαδική Sand Play Therapy (Θεραπεία παιχνιδιού με άμμο) μπορούν επίσης να θεωρηθούν μέρος αυτής της εκφραστικής δημιουργικής εργασίας.

Οι πλαστικές τέχνες, από την άλλη πλευρά, παραδοσιακά περιλαμβάνουν δραστηριότητες γλυπτικής και μοντελοποίησης με υλικά όπως ο πηλός και ο γύψος. Ωστόσο, άλλες μορφές δημιουργικής έκφρασης, όπως η ραπτική και η μαγειρική, μπορούν επίσης να θεωρηθούν αποτελεσματικά εργαλεία θεραπείας τέχνης, καθώς και οι δύο αυτές μορφές δημιουργίας προσφέρουν μοναδικά εργαλεία και μεθοδολογίες για προσωπική έκφραση και αυτογνωσία, όπως έχουμε διαπιστώσει από την εμπειρία των εργαστηρίων DUN.

Εφαρμογές εικαστικής ψυχοθεραπείας

1. *Συναισθηματική εξερεύνηση και έκφραση*: Οι εικαστικές τέχνες επιτρέπουν στα άτομα να εξερευνήσουν και να αναπαραστήσουν τα συναισθήματά τους μέσω χρωμάτων, σχημάτων και εικόνων. Αυτή η διαδικασία μπορεί να διευκολύνει την έκφραση συναισθημάτων που μπορεί να είναι δύσκολο να διατυπωθούν με λέξεις.

2. *Επίλυση συγκρούσεων*: Μέσω της καλλιτεχνικής έκφρασης και δημιουργίας, οι άνθρωποι μπορούν να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν καλύτερα τις εσωτερικές και διαπροσωπικές συγκρούσεις. Η τέχνη μπορεί να λειτουργήσει ως συμβολικός διαμεσολαβητής για την αντιμετώπιση προβλημάτων και την εξεύρεση δημιουργικών λύσεων.

3. *Ανάπτυξη διαπροσωπικών δεξιοτήτων*: Η ομαδική εικαστική ψυχοθεραπεία επιτρέπει την ανάπτυξη κοινωνικών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων. Η συνεργασία σε καλλιτεχνικά projects

μπορεί να βελτιώσει την επικοινωνία, τη συνεργασία και την ενσυναίσθηση διευκολύνοντας την ένταξη και τη διαπολιτισμική επικοινωνία για τις μετανάστριες.

4. *Διαχείριση άγχους*: Η δημιουργική διαδικασία που προάγεται από την εικαστική ψυχοθεραπεία μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση του στρες και του άγχους. Οι καλλιτεχνικές δραστηριότητες παρέχουν την ευκαιρία για χαλάρωση και διαλογισμό, προάγοντας την αίσθηση ηρεμίας και ευεξίας, η οποία είναι ζωτικής σημασίας για τις μετανάστριες που παλεύουν με τις πληγές και τον πόνο που τους έχουν προκαλέσει διάφορα τραυματικά γεγονότα.

5. *Αυξημένη αυτοεκτίμηση και αυτογνωσία*: Η δημιουργία μέσω της εικαστικής ψυχοθεραπείας μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να αναγνωρίσουν και να εκτιμήσουν τις ικανότητές τους και να αναπτύξουν μεγαλύτερη αυτογνωσία. Η δημιουργία ενός έργου μπορεί να οδηγήσει σε μια αίσθηση επίτευξης και υπερηφάνειας.

Ειδικότερα για τους δύο τομείς δημιουργικής παρέμβασης που διερευνά το DUN, τη ραπτική και το μαγείρεμα, μέσω της μεθοδολογίας που ανέπτυξε το DUN, η οποία πλαισιώνει το θέμα της δημιουργικότητας σε έναν συμβολικό και θεραπευτικό λόγο, μπορούμε να εντοπίσουμε ορισμένα σημαντικά σημεία που είναι θεμελιώδη για το είδος των χρηστών στους οποίους απευθύνεται το έργο Artemi. Ας τις εξερευνήσουμε παρακάτω.

Η Ραπτική ως εικαστική ψυχοθεραπεία

1. Δημιουργική Εξερεύνηση και Αυτοέκφραση

Σχεδιασμός και δημιουργία: Η ραπτική επιτρέπει στα άτομα να εξερευνήσουν τη δημιουργικότητά τους μέσω του σχεδιασμού και της δημιουργίας ενδυμάτων.

Η επιλογή υφασμάτων, χρωμάτων και μοτίβων μπορεί να αντικατοπτρίζει τα συναισθήματα και την προσωπικότητα του ατόμου.

Εξατομίκευση και μοναδικότητα: Η δημιουργία μοναδικών ρούχων μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση επιτυχίας. Φορώντας ένα ένδυμα που δημιουργήθηκε με τα χέρια του ατόμου ενισχύει την αίσθηση της ταυτότητας και της μοναδικότητας.

2. Ψυχολογικά οφέλη

Συγκέντρωση και Ενσυνειδητότητα: Η ραπτική απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια και αυτοσυγκέντρωση, βοηθώντας στην εστίαση του νου και στη μείωση του άγχους.

Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει μια μορφή ενεργού διαλογισμού.

Αίσθηση ελέγχου: Η δυνατότητα ελέγχου κάθε πτυχής της δημιουργίας ενός ενδύματος μπορεί να βοηθήσει στην ανάπτυξη μιας αίσθησης ελέγχου και ικανότητας, χρήσιμης για την αντιμετώπιση αβέβαιων καταστάσεων στην καθημερινή ζωή.

2. Κοινωνικές και Σχεσιακές Δεξιότητες

Συνεργασία και Ανταλλαγή: Η συμμετοχή σε εργαστήρια ραπτικής μπορεί να προωθήσει τη συνεργασία και την ανταλλαγή ιδεών και τεχνικών μεταξύ των συμμετεχόντων, ενισχύοντας τις κοινωνικές και σχεσιακές δεξιότητες.

Το εργαστήριο Ethnic Μαγειρικής ως Εικαστική Ψυχοθεραπεία

Το εργαστήριο ethnic μαγειρικής μπορεί να αποτελέσει ένα ισχυρό εργαλείο εικαστικής ψυχοθεραπείας, χρησιμοποιώντας τη δημιουργική διαδικασία παρασκευής τροφίμων για την προώθηση της ψυχικής και συναισθηματικής ευεξίας. Η ethnic μαγειρική, ειδικότερα, παρέχει την ευκαιρία για εξερεύνηση διαφορετικών πολιτισμών μέσω του φαγητού, προωθώντας τη διαπολιτισμική κατανόηση, την προσωπική έκφραση και την κοινωνική σύνδεση.

Οφέλη της Ethnic Μαγειρικής ως Εικαστικής Ψυχοθεραπείας

Ας δούμε τα οφέλη της Ethnic Μαγειρικής που μας επιτρέπουν να τη θεωρήσουμε ως ένα χρήσιμο εργαλείο εικαστικής ψυχοθεραπείας.

1. Δημιουργική Εξερεύνηση και Αυτοέκφραση

Δημιουργία Συνταγών: Η προετοιμασία ethnic πιάτων μας επιτρέπει να πειραματιστούμε με νέα υλικά και τεχνικές μαγειρέματος. Η επιλογή των γεύσεων, των χρωμάτων και των παρουσιάσεων αντανακλούσε τα συναισθήματα και τη δημιουργικότητα της κάθε συμμετέχουσας στο εργαστήριο.

Προσαρμογή: η προσαρμογή των συνταγών στις προτιμήσεις κάποιου μπορεί να βελτιώσει την αίσθηση του ελέγχου επί των ικανοτήτων του και να ενισχύσει την αίσθηση της προσωπικής ασφάλειας.

2. Ψυχολογικά οφέλη

Ενσυνειδητότητα και συγκέντρωση: Το μαγείρεμα απαιτεί προσοχή στη λεπτομέρεια και επίγνωση της παρούσας στιγμής, συμβάλλοντας στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της συγκέντρωσης. Η διαδικασία αυτή μπορεί να γίνει μια μορφή ενεργού διαλογισμού.

Αίσθηση του επιτεύγματος: Η δημιουργία ενός νόστιμου και καλά παρουσιασμένου πιάτου μπορεί να αυξήσει την αυτοεκτίμηση και την αίσθηση του επιτεύγματος. Η άμεση ικανοποίηση που προσφέρει το να βλέπεις και να δοκιμάζεις και να μοιράζεσαι τους καρπούς της δουλειάς σου με άλλους μπορεί να είναι πολύ ικανοποιητική.

3. Πολιτισμική και Κοινωνική Ανάπτυξη

Πολιτισμική ανταλλαγή: Η ethnic μαγειρική προσφέρει την ευκαιρία για εξερεύνηση και εκτίμηση διαφορετικών πολιτισμών μέσω του φαγητού. Αυτό μπορεί να προωθήσει τη διαπολιτισμική κατανόηση

Κοινωνική σύνδεση: Τα εργαστήρια ethnic μαγειρικής συχνά περιλαμβάνουν ομάδες ανθρώπων που μαγειρεύουν και τρώνε μαζί, προωθώντας τη συνεργασία και ενισχύοντας τις κοινωνικές σχέσεις. Το μοίρασμα ενός γεύματος που δημιουργείται μαζί μπορεί να καλλιεργήσει μια ισχυρή αίσθηση της κοινότητας και του ανήκειν.

4. Ανάπτυξη Πρακτικών Δεξιοτήτων

Γαστρονομικές δεξιότητες: Η συμμετοχή σε εργαστήρια ethnic μαγειρικής βοηθά στην ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων στην κουζίνα, οι οποίες μπορεί να είναι χρήσιμες στην καθημερινή ζωή και να βελτιώσουν την αυτοπεποίθηση.

Διαχείριση και οργάνωση χρόνου: Η προετοιμασία σύνθετων πιάτων απαιτεί καλή διαχείριση χρόνου και πόρων, δεξιότητες που μπορούν να μεταφερθούν σε άλλες πτυχές της ζωής.

Συμπερασματικά, η εικαστική ψυχοθεραπεία, με τη χρήση των καλών και πλαστικών τεχνών, συμπεριλαμβανομένης της ethnic ραπτικής και μαγειρικής, προσφέρει ένα ευρύ φάσμα πλεονεκτημάτων για την ψυχική και συναισθηματική ευημερία.

Μέσω της δημιουργικής διαδικασίας, οι άνθρωποι μπορούν να εξερευνήσουν και να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τον εσωτερικό τους κόσμο. Αυτή η μορφή θεραπείας είναι ένα ισχυρό εργαλείο για την επούλωση τραυμάτων και την προσωπική ανάπτυξη, ενισχύοντας την αυτογνωσία, την αυτοεκτίμηση και τη διαχείριση του άγχους, τα οποία είναι καθοριστικά για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της ένταξης των μεταναστριών.

Εικαστική Ψυχοθεραπεία με βάση την αυτοβιογραφική και ψηφιακή αφήγηση

Η αυτοβιογραφική γραφή είναι πλέον ευρέως αναγνωρισμένη στην εκπαίδευση και στις κοινωνικές και ανθρωπιστικές επιστήμες γενικότερα. Τι είναι όμως αυτό που την καθιστά τόσο σημαντική και αποτελεσματική ως εκπαιδευτική προοπτική και εργαλείο;

● Η αφήγηση, οι ιστορίες, αποτελούν συστατικό μέρος της γνώσης μας για τον κόσμο (Bruner)...

● Μέσω των ιστοριών κατασκευάζουμε μια ρητή ή σιωπηρή αναπαράσταση του ποιοι είμαστε, ποιοι είναι οι άλλοι, τι είναι ο κόσμος, προκειμένου να σχεδιάσουμε τις ενέργειές μας και να επιδιώξουμε τους στόχους μας.

Η αυτοαφήγηση, ειδικότερα, είναι ένας από τους τύπους αφηγήσεων που συμβάλλουν στη δημιουργία της άποψης που έχουμε για την πραγματικότητα και τον εαυτό μας και καθοδηγούν τις ενέργειές μας στον κόσμο. Αυτός ο συγκεκριμένος τύπος αφήγησης αναφέρεται σε διαφορετικά περιεχόμενα:

● **επεισόδια, σκόρπιες μνήμες της ιστορίας μας,** που αναδύονται στη μνήμη μας και συνεχώς μας «κατοικούν».

● **η πλοκή της ιστορίας μας,** αυτό που θεωρούμε ότι είναι η πορεία της ζωής μας, η αλληλουχία γεγονότων και γεγονότων που μας οδήγησαν να γίνουμε αυτό που είμαστε,

● **η περιγραφή του εαυτού μας** αποτελεί μέρος αυτής της συνεχιζόμενης αφήγησης. Η προσωπικότητά μας (ποιος είμαι εγώ;), οι σκοτεινές πλευρές μας και οι ικανότητες και οι ιδιότητές μας.

● ένα επιπλέον στοιχείο που συμβάλλει στην αφήγηση του εαυτού μας είναι **η προβολή στο μέλλον**. Αυτό που φαντάζομαι ότι θα είμαι ή θα κάνω στο μέλλον, η προεικόνιση της ιστορίας μου.

Όλα αυτά συνθέτουν την αυτοαφήγηση με την οποία λέμε την ιστορία μας κυρίως στον εαυτό μας, για να κατανοήσουμε την πραγματικότητά μας, την ύπαρξή μας στον κόσμο. Και αυτό είναι που ο Duccio Demetrio αποκαλεί «αυτοβιογραφική σκέψη», ως ανάμνηση του ποιοι ήμασταν και ποιοι είμαστε, χωρίς την οποία δεν θα είχαμε καν αίσθηση της ταυτότητάς μας. Οι αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες ξεκινούν από αυτή την ανάγκη των ανθρώπων να μιλούν για τον εαυτό τους, στον εαυτό τους και στους άλλους, για να το κάνουν μια ευκαιρία για αυτοφροντίδα και αυτογνωσία.

Γράφοντας ή μιλώντας;

Η πράξη του να γράφεις για τον εαυτό σου περιλαμβάνει μια διαφορετική νοητική διαδικασία. Η καταγραφή της ψυχικής εμπειρίας στη γραφή είναι σαν να αποκρυσταλλώνεται μια συνεχώς κινούμενη και άπιαστη διαδικασία. Σταματώντας το, υπάρχει η ευκαιρία να το παρατηρήσουμε, να σταθούμε σε αυτό (Goldberg 1987)

Η προτίμηση δίνεται στη γραφή με το χέρι, η οποία, ενεργοποιώντας και τα δύο ημισφαίρια του εγκεφάλου μας, προωθεί τη λειτουργική ολοκλήρωση των λογικών, ορθολογικών διαδικασιών και των συναισθηματικών.

Με τον τρόπο αυτό, παρατηρώντας την ανάδυση των αναμνήσεων και δίνοντας μορφή στην προσωπική ιστορία, επιτυγχάνεται αυτή η αποστασιοποίηση, η οποία είναι ένα άλλο χαρακτηριστικό του «αυτοβιογραφικού έργου». Όπως ο καλλιτέχνης-μοντέλο που εναλλάξ ποζάρει και ζωγραφίζει, "έτσι και ο αυτοβιογράφος γίνεται ο βιογράφος εκείνου του χαρακτήρα που παρατηρεί τη ζωή και που είναι εναλλάξ ο εαυτός του και δεν είναι ο εαυτός του" (Demetrio Bolzoni, 1999).

Στάδια Αυτοβιογραφικών μεθοδολογιών

Οι **αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες**, δίνουν ζωή σε εκπαιδευτικές στιγμές, όπου το άτομο καθοδηγείται μέσα από μονοπάτια αυτοβιογραφικής γραφής και αυτοαφήγησης. Μπορούμε να προσδιορίσουμε ορισμένες φάσεις ή σημαντικές στιγμές σε αυτές τις διαδρομές:

Μια αρχική φάση **«αυτοβιογραφικής αναγνώρισης», «ανάδυσης της μνήμης»**, στην οποία οι συμμετέχοντες παρακινούνται να κάνουν ένα ενδοσκοπικό ταξίδι, ανάδυσης και εξερεύνησης των αναμνήσεών τους. Το άτομο συνειδητοποιεί ότι «θυμάται αυτό που δεν θυμόταν», ανακαλύπτοντας έναν ραφιναρισμένο κόσμο που αντ 'αυτού αναδύεται σε όλη του τη ζωντάνια. Η φάση της ανάδυσης, της «αυτοβιογραφικής αναγνώρισης», ακολουθείται από μια φάση **«ανασύνθεσης»,** στην οποία γίνεται μια προσπάθεια να «βάλουμε τάξη», να ανασυνθέσουμε διάσπαρτες μνήμες σε πλοκές, σε μια ιστορία. Το αυτοβιογραφικό έργο είναι ένα δημιουργικό έργο ανασύνθεσης που ξεκινά από το παρόν στην αναζήτηση μεγαλύτερης κατανόησης του εαυτού και της πραγματικότητας. Σε αυτό το στάδιο συνειδητοποιούμε ότι μπορούμε να αναγνωρίσουμε στιγμές συνέχειας και ασυνέχειας, ρήξης και αλλαγής- μπορούμε τότε να παρατηρήσουμε αυτό που ο Demetrio αποκαλεί "κορυφαία σημεία" της βιωμένης εμπειρίας, δηλαδή εκείνες τις στιγμές στην ιστορία του ατόμου που συνδέονται με βασικά γεγονότα που γενικά ανήκουν στην ανθρώπινη ύπαρξη: αγάπη, παιχνίδι, εργασία, θάνατος. Στην ιστορία μας, βλέπουμε τη διαπλοκή με τις ιστορίες άλλων, εκείνων από τους οποίους - καλώς ή κακώς - μάθαμε κάτι θεμελιώδες.

Η **στοχαστική φάση** του αυτοβιογραφικού έργου, η οποία ξεκινά με την ανασύνθεση της ιστορίας, είναι μια στιγμή κατανόησης. Είναι εκεί όπου ίσως κάποια κίνητρα που έχουν καθοδηγήσει τα μονοπάτια της ζωής μας, και για τα οποία είχαμε μια ορισμένη μπερδεμένη αίσθηση, αποκτούν μεγαλύτερη σαφήνεια.

Έχουμε μεγαλύτερη επίγνωση του νοήματος της ιστορίας μας σε σχέση με την οικογένειά μας, τον πολιτισμό μας και την ευρύτερη ιστορία της οποίας αποτελούμε μέρος. Μέσα από τον προβληματισμό για τη δική μας ιστορία ίσως, οι προκλήσεις που μας έχουν παραδοθεί από τη ζωή, ή τις ικανότητες και τις κλίσεις που φέρουμε, θα αναδυθούν πιο καθαρά.

Γιατί να μιλήσει ή να γράψει κανείς για τον εαυτό του;

- Η συγγραφή για τον εαυτό μας είναι ένας τρόπος να ενεργοποιήσουμε μια διαδικασία **"αυτογνωσίας"**, να ανακαλύψουμε ξανά χαμένα νήματα της ιστορίας μας, να ανακτήσουμε σημαντικά κομμάτια του εαυτού μας, να εκτιμήσουμε τις εμπειρίες της ζωής μας.
- Η αυτοσυγγραφή μπορεί, επομένως, να αποτελέσει μοχλό **"αλλαγής"**, προσωπικής ανάπτυξης, ακριβώς επειδή μας επιτρέπει να κατανοήσουμε καλύτερα τον εαυτό μας και τον κόσμο, μας δίνει τη δυνατότητα να δημιουργήσουμε "νέες αφηγήσεις" για τον εαυτό μας και την πραγματικότητα.
- Έτσι, μπορούμε να μιλήσουμε για την αυτοβιογραφική εμπειρία ως **"αυτοφροντίδα"**, όπως αναφέρει ο Duccio Demetrio.
- Η αυτοβιογραφική γραφή είναι επίσης μια **«ανάληψη του λόγου»**, μια πράξη που μπορεί να έχει αξία πολιτικής και κοινωνικής δράσης.
- Πράγματι, μπορεί να αποτελέσει έναν τρόπο να αφηγηθεί κανείς παραγνωρισμένες ή ελάχιστα γνωστές πραγματικότητες, να **παρουσιάσει διαφορετικές οπτικές γωνίες της πραγματικότητας** και να υποστηρίξει την κοινωνική αλλαγή.
- Κάθε ιστορία, στην πραγματικότητα, ακόμη και η πιο οικεία, απευθύνεται πάντα τόσο στον εαυτό μας όσο και στον κόσμο. Κάθε ιστορία, μπορούμε να πούμε, περιλαμβάνει τρία επίπεδα επικοινωνίας και διαλόγου:

Διάλογος με τον εαυτό

Διάλογος με άλλους

Διάλογος με τον «κόσμο»

Παράδειγμα: Εκείνη τη φορά έμαθα...

Σύντομες αναμνήσεις...

- Προσπαθήστε να θυμηθείτε τουλάχιστον 5 στιγμές στη ζωή σας που μάθατε κάτι σημαντικό για εσάς. Κάντε μια λίστα με αυτές τις 5 ή περισσότερες στιγμές με μια μικρή περιγραφή. …..
- …….

Ας εξερευνήσουμε το νόημα αυτής της εμπειρίας μέσω της γραφής…

- Ας προσπαθήσουμε να αναλογιστούμε αυτήν την εμπειρία μέσω αυτών των ερωτήσεων:
- «Τι έμαθα;»
- «Πώς είναι αυτή η μάθηση σημαντική για μένα σήμερα;»
- "Πώς αυτή η εμπειρία, αυτή η μάθηση, μπορεί επίσης να είναι σημαντική για τους άλλους;"

Η αφήγηση μιας μαθησιακής εμπειρίας μέσω της γραφής....

- Ας επιλέξουμε μια ανάμνηση από αυτές που γράφτηκαν προηγουμένως και ας την πούμε εκτενέστερα: «Πώς ξεκίνησε η ιστορία; Τι συνέβη; Πώς τελείωσε;»

Ας εξερευνήσουμε το νόημα αυτής της εμπειρίας μέσω της γραφής....

- Ας προσπαθήσουμε να αναλογιστούμε αυτήν την εμπειρία μέσω αυτών των ερωτήσεων:
- «Τι έμαθα;»
- «Πώς είναι αυτή η μάθηση σημαντική για μένα σήμερα;»
- "Πώς αυτή η εμπειρία, αυτή η μάθηση, μπορεί επίσης να είναι σημαντική για τους άλλους;"

Αυτό το ταξίδι περιλαμβάνει τις διάφορες τυπικές φάσεις της αυτοβιογραφικής γραφής που έχουμε δει νωρίτερα:

Α- Ο κατάλογος των αναμνήσεων είναι ένας από τους απλούστερους τρόπους για να δημιουργήσετε αναμνήσεις.

Β – Στη δεύτερη φάση, η αφήγηση ενός επεισοδίου, αντιστοιχεί στο στάδιο «ανασύνθεσης», στο οποίο γίνεται μια προσπάθεια να «βάλουμε τάξη», να ανασυνθέσουμε διάσπαρτες μνήμες σε πλοκές, σε μια ιστορία.

Γ – Το τρίτο μέρος μας επιτρέπει να αναπτύξουμε έναν προβληματισμό σχετικά με την εμπειρία μας που μπορεί επίσης να γίνει ένα μήνυμα για άλλους ανθρώπους.

Πώς συνδυάζεται η αφήγηση με άλλες μορφές τέχνης;

Μια ενδιαφέρουσα πτυχή είναι ο συνδυασμός μεταξύ αυτοβιογραφικών και αφηγηματικών μεθοδολογιών και καλλιτεχνικών μεθοδολογιών. Για παράδειγμα, μέσω των εικονογραφικών τεχνών, όπως το σχέδιο και το κολάζ. Το σχέδιο και το κολάζ μπορούν να αποτελέσουν μέρος ενός αυτοβιογραφικού ταξιδιού γραφής. Συχνά προηγούνται της φάσης συγγραφής. Η αναπαράσταση μιας εμπειρίας, μιας μνήμης, μέσω του σχεδίου ή του κολάζ, μας επιτρέπει να έρθουμε σε επαφή με το συναισθηματικό μέρος αυτής της μνήμης, ακόμη και πριν από την αφήγησή της μέσω λέξεων, επομένως μέσω της γνωστικής σφαίρας.

Ένα άλλο πολύ σημαντικό παράδειγμα είναι η σχέση μεταξύ αυτοβιογραφικών ιστοριών ή μεταξύ των ιστοριών ζωής γενικά και του θεάτρου. Οι γραπτές ή αφηγηματικές ιστορίες μπορούν να λάβουν θεατρική μορφή και με αυτόν τον τρόπο να προσεγγίσουν το κοινό. Οι συγγραφείς αυτών των ιστοριών, μέσω της θεατρικής κατάρτισης, δημιουργούν μια καθαρτική πορεία, επεξεργάζονται τις ιστορίες, αναζητώντας σε αυτές το οικουμενικό νόημα που κατέχουν και που τις καθιστά μια γλώσσα που αγγίζει τους άλλους.

Πολλά άλλα παραδείγματα θα μπορούσαν να δοθούν για τον συνδυασμό μεταξύ της αφήγησης και των καλλιτεχνικών γλωσσών.

Σε γενικές γραμμές, αυτό που μπορούμε να πούμε είναι ότι αυτός ο συνδυασμός σας επιτρέπει να:

την έκφραση και την εκπαίδευση της δημιουργικότητας, η οποία επιτρέπει τον συμβιβασμό πτυχών του εαυτού και της πραγματικότητας,

την ανάδειξη του συναισθηματικού μέρους των αναμνήσεων και των εμπειριών της ζωής.

Μεθοδολογίες/Δραστηριότητες: Λίστα Εργαστηρίων

Α.	ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	ΦΟΡΕΑΣ	ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑ	ΣΕΛΙΔΑ
1	ΜΑΘΗΣΗ ΜΕ ΤΗΝ ΚΙΝΗΣΗ: ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ	ARCSS	ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ	28
2	ΤΑΞΙΔΙ ΑΥΤΟΑΝΑΚΑΛΥΨΗΣ	DAFNI KEK	ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΖΩΗΣ (ΤΑΞΙΔΙ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑΣ, ΕΝΕΡΓΗΤΙΚΗ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ)	36
3	ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	MOBILIZING EXPERIZE	ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΧΑΡΤΟΓΡΑΦΗΣΗΣ	41
4	CINE MIND	DUN	ΒΙΟΓΡΑΦΙΑ, ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΑ, ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΝΑΠΑΡΑΣΤΑΣΗ, ΕΝΕΡΓΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑ ΚΑΙ Η ΕΚΦΡΑΣΤΙΚΗ ΧΕΙΡΟΝΟΜΙΑ ΤΗΣ	48

			ΘΕΡΑΠΕΙΑΣ ΜΕ ΠΑΙΧΝΙΔΙ ΣΤΗΝ ΑΜΜΟ	
5	ΑΡΩΜΑΤΑ ΚΑΙ ΓΕΥΣΕΙΣ ΓΙΑ ΝΑ ΜΑΘΕΤΕ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ: ΕΝΑ ΤΑΞΙΔΙ ΣΕ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΚΑΙ ΠΟΛΙΤΙΣΜΟΥΣ ΜΕ ΤΗΝ ΑΠΟΛΑΥΣΗ ΤΟΥ ΦΑΓΗΤΟΥ	DUN-SMP	ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΚΑΛΛΙΤΕΧΝΙΚΕΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ	54
6	ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΚΗ ΡΑΠΤΙΚΗ: ΓΛΥΚΕΣ ΓΕΥΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΤΣΑΝΤΕΣ	DUN	ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ	58
7	ΤΟ ΠΟΤΑΜΙ, ΟΙ ΚΛΩΣΤΕΣ ΚΑΙ ΤΑ ΥΦΑΣΜΑΤΑ: ΣΥΜΒΟΛΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ ΣΤΟ ΥΦΑΝΤΟ ΤΗΣ ΖΩΗΣ	DUN	ΣΥΝΔΥΑΣΜΟΣ ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΑΣ ΜΕ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΤΕΧΝΗΣ ΚΑΙ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑΣ	63
8	ΑΥΤΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΜΕΣΩ ΙΣΤΟΡΙΩΝ ΖΩΗΣ, ΑΞΙΩΝ ΚΑΙ ΣΚΟΠΟΥ:	DAFNI KEK	ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ	69

	ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΜΙΑ ΕΠΙΣΤΟΛΗ ΚΙΝΗΤΡΩΝ			
9	ΟΠΤΙΚΗ ΓΩΝΙΑ: ΑΦΗΓΗΣΗ ΙΣΤΟΡΙΩΝ	DAFNI ΚΕΚ	ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΑΦΗΓΗΣΗ	74
10	Η ΠΟΙΗΣΗ ΩΣ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΕΝΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ, ΠΟΙΗΣΗ	77
11	ΜΙΑ ΚΑΡΤ ΠΟΣΤΑΛ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΑΣ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ, ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ, ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ	81
12	ΑΥΤΟΠΡΟΣΩΠΟΓΡΑΦΙΑ: ΕΠΙΣΚΕΨΗ ΣΕ ΕΚΘΕΣΗ ΤΕΧΝΗΣ	DAFNI ΚΕΚ	ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ ΜΕΣΩ ΑΥΤΟΡΟΣΩΠΟΓΡΑΦΙΩΝ	85
13	ΕΞΕΡΕΥΝΗΣΗ ΜΕΣΩ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΗΣ:	DAFNI ΚΕΚ	ΦΩΤΟΠΕΡΙΠΑΤΟΣ	90

	ΦΩΤΟ-ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ			
14	Η ΕΜΠΕΙΡΙΑ ΤΟΥ ΑΝΑΓΝΩΣΤΗ: ΕΝΑ ΓΡΑΜΜΑ ΑΠΟ ΕΝΑΝ ΗΡΩΑ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	94
15	ΔΗΜΙΟΥΡΓΩΝΤΑΣ ΜΙΑ ΠΟΛΗ ΦΑΝΤΑΣΙΑΣ: ΑΛΛΑΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΑΠΟΨΗ ΜΑΣ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ, ΑΥΤΟΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ, ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ	98
16	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ: ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	103
17	ΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕΣΩ ΠΑΡΑΜΥΘΙΩΝ	DAFNI ΚΕΚ	ΠΑΡΑΜΥΘΙΑ, ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	108
18	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ: ΘΕΤΟΝΤΑΣ ΟΡΙΑ, ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΩΝΤ	DAFNI ΚΕΚ	ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	113

	ΑΣ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ, ΑΝΑΣΤΟΧΑΣΜΟΣ			
19	BIODANZA	ARCSS	ΚΙΝΗΣΙΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΜΕ ΣΤΟΧΟ ΤΗΝ ΑΥΤΟΓΝΩΣΙΑ ΚΑΙ ΤΙΣ ΟΜΑΔΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ	118
20	ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΧΕΡΙΑ	SMP	ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΙΑ, ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΛΟΓΙΕΣ	121
21	ΓΡΑΦΟΝΤΑΣ ΓΙΑ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΜΑΣ ΜΕ ΑΛΛΟΥΣ. Η ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΓΡΑΦΗ ΩΣ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ	SMP	ΑΥΤΟΒΙΟΓΡΑΦΙΚΗ ΓΡΑΦΗ	129

Εργαστήριο 1

Οργανισμός	Associação Social de Silveirinhos - ARCSS

Μεθοδολογία
Εικαστική Ψυχοθεραπεία

Τύπος δραστηριότητας		Μέθοδος Εργασίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Μάθηση με την Κίνηση: Βιογραφική Αφήγηση του Σώματος

ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Αυτό το εργαστήριο παρουσιάζει την αυτοβιογραφική μεθοδολογία εφαρμοσμένη στην έκφραση του σώματος και τον αυτοσχεδιασμό.
ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες που βασίζονται στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της τέχνης και της χειροτεχνίας, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, τόσο δια ζώσης όσο και εξ αποστάσεως. Αυτή η εργαλειοθήκη περιγράφει τον τρόπο προετοιμασίας των δραστηριοτήτων και του υλικού, προσφέρει μοντέλα αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης των δραστηριοτήτων

	και των αποτελεσμάτων, διευκολύνοντας τη χρήση αυτού του εργαλείου και την αναπαραγωγή των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Η δραστηριότητα αυτή δεν έχει περιορισμούς όσον αφορά το προφίλ των συμμετεχόντων/ουσών.
ΣΚΟΠΟΣ	- Η προώθηση της σύνδεσης μεταξύ σώματος και νου των συμμετεχόντων, με στόχο τη σωματική συνείδηση και την ενσυνειδητότητα. - Η ενθάρρυνση της δημιουργίας/διερεύνησης αυτοβιογραφικών αφηγήσεων. - Η δημιουργία ενός ασφαλούς χώρου όπου οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να επιτρέψουν στον εαυτό τους να εξερευνήσουν και να εκφραστούν με το σώμα τους. - Η ενδυνάμωση της ευκαιρίας του στοχασμού πάνω στις αναμνήσεις: το άτομο, το κοινό, το παγκόσμιο - Η προώθηση της αυτοεκτίμησης μέσω της γνώσης των δυνατοτήτων του σώματος, αποκτώντας ένα νέο όραμα για τον εαυτό τους.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	- Ηχείο για μουσική (και υπολογιστή/ mp3 player αν χρειαστεί) - Χαρτί και χρώματα - Ένας ανοιχτός χώρος για άνετη εργασία με κίνηση ανάλογα με τον αριθμό των συμμετεχόντων. Εάν είναι δυνατόν, συνιστάται να έχετε απαλό φωτισμό
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Οι οδηγίες προετοιμασίας εξηγούν τι πρέπει να κάνετε εκ των προτέρων για να υλοποιήσετε την άσκηση χωρίς διακοπές ή οποιουδήποτε είδους υλικοτεχνικές καθυστερήσεις. Δεν συμπεριλαμβάνουμε προφανείς προτάσεις, όπως η στόχευση της δραστηριότητας στην ομάδα των συμμετεχόντων, ο εκ των προτέρων έλεγχος των εγκαταστάσεων ή η κατανομή των καθηκόντων μεταξύ των μελών της ομάδας.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Εισαγωγή και κοινή συμφωνία. 2. Ήπια προθέρμανση - Αυτογνωσία του σώματος και του χώρου.

	3. Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση - **Τα μονοπάτια του σώματός μου.** 4. Αυτοβιογραφική άσκηση - Χαρτογράφηση του σώματός μου. 5. Αυτοσχεδιασμός - **Η ιστορία μου σε κίνηση.** 6. Μοίρασμα - Τα όργανα της κοινότητάς μας. 7. Αξιολόγηση και προβληματισμός
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Προτείνουμε μια δυναμική αξιολόγηση όπου κάθε συμμετέχων/ουσα θα γράψει σε λίγα λεπτά τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις: - Σήμερα απόλαυσα τη γεύση του…. - Σήμερα τα μάτια μου έχουν ανακαλύψει... - Σήμερα άγγιξε το δέρμα μου… - Σήμερα άκουσα... - Σήμερα μυρίζει σαν…. - Σήμερα το σώμα μου μου είπε ότι…
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Συμβουλές και προβληματισμοί για τους συντονιστές είναι το πλαίσιο που παρέχει ιδέες που μπορεί να ισχύουν για την περίπτωσή σας ή μπορεί να είναι σημαντικές για την περαιτέρω ανάπτυξη της άσκησης. Η ανάπτυξη μιας άσκησης με μια ετερογενή ομάδα εγείρει ένα πλούσιο και ποικίλο φάσμα ερωτήσεων και προτάσεων για την εφαρμογή της δραστηριότητας. Θα βρείτε επίσης μερικές οδηγίες ασφαλείας εδώ.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το προτεινόμενο μέγεθος ομάδας είναι από 5 έως 15 συμμετέχοντες/ουσες. Αν και, η ομάδα μπορεί πάντα να είναι μεγαλύτερη, εφόσον το μέγεθος του δωματίου το επιτρέπει και εφόσον ο διαθέσιμος χρόνος για μοίρασμα της εμπειρίας είναι αρκετός.
ΠΕΡΙΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	2/3 Χρειάζεστε περισσότερο χρόνο και υλικά για την προετοιμασία της δραστηριότητας, καθώς και μεγαλύτερη εμπειρία για την υλοποίησή της, π.χ.: μπορεί να χρειαστείτε πολλά υλικά, χρειάζεστε ένα συγκεκριμένο είδος χώρου, η εξήγηση της δραστηριότητας είναι αρκετά περίπλοκη.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ	2 ώρες
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας: Gabriella Modesto.

Μάθηση με κίνηση: Βιογραφική αφήγηση του σώματος

Περιγραφή Βήμα - Βήμα

Εισαγωγή

Διάρκεια	Εισαγωγή και κοινή συμφωνία	Στόχοι
5 λεπτά	Παρουσίαση του εκπαιδευτή και της ομάδας (αν χρειάζεται στο πλαίσιο)	- Σπάσιμο πάγου
5 λεπτά	Παρουσίαση του εργαστηρίου: Έναρξη με μια σύντομη αξιολόγηση των προσδοκιών (Τι νομίζετε ότι κάνουμε σήμερα; Τι είναι η έκφραση του σώματος;)	- Ήπια δραστηριότητα για σπάσιμο πάγου - Εισαγωγή στο θέμα
5 λεπτά	Κοινοί προσανατολισμοί: Ο εκπαιδευτής θα θέσει κάποια κοινή συμφωνία μεταξύ των κανόνων, για παράδειγμα: ● Εμπιστευτικότητα: Οι ιστορίες, τα συναισθήματα, οι προβληματισμοί, οι απόψεις που θα μοιραστούν σε αυτήν τη	- Να δημιουργήσουμε μαζί έναν ασφαλή χώρο για την εξερεύνηση - Προώθηση της σύνδεσης της ομάδας

	δραστηριότητα δεν θα εκτεθούν έξω από το δωμάτιο. ● Γενναιοδωρία: Εμείς, ως άτομα, θα είμαστε γενναιόδωροι με τους εαυτούς μας, επιτρέποντάς μας να συνδεθούμε, να εξερευνήσουμε, να απολαύσουμε αυτή τη συνεδρία, δουλεύοντας με ειλικρίνεια στις ιστορίες, τα συναισθήματα και τα σώματά μας. Και, ως ομάδα, θα είμαστε γενναιόδωροι μεταξύ μας, θα μοιραζόμαστε, θα λαμβάνουμε και θα αγκαλιάζουμε τις ιστορίες, τα συναισθήματα και τα σώματα που μοιραζόμαστε. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες/ουσες μπορούν να προτείνουν κοινές κατευθύνσεις: (εικόνες, φώτα, θόρυβοι...)	

Συνολικός χρόνος 15 λεπτά

Προθέρμανση

Διάρκεια	Αυτογνωσία του σώματος και του χώρου	Στόχοι
15 λεπτά	- Κινητοποίηση των αρθρώσεων του κύριου μέρους του σώματος - **Μετατοπίσεις:** παίζοντας με ρυθμούς και επίπεδα - Παιχνίδι θραύσης πάγου: zip - zap - boing	- Προθέρμανση του σώματος - Ενεργοποίηση της προσοχής και της παρουσίας στο "εδώ και τώρα" - Εξοικείωση με πρόσωπα, ονόματα και χώρο

Συνολικός χρόνος 15 λεπτά

Καθοδηγούμενη οπτικοποίηση

Διάρκεια	Τα μονοπάτια του σώματός μου	Στόχοι
10 λεπτά	Οι συμμετέχοντες θα βρουν μια άνετη θέση στο δωμάτιο. Ο εκπαιδευτής θα παρέχει έναν καθοδηγούμενο οραματισμό, προσφέροντας στην ομάδα μια αυτογνωσία του σώματός τους και αρχίζοντας να συνδέεται με τις ιστορίες που σχετίζονται με αυτό.	- Προώθηση της εστίασης/προσοχής - Διαμόρφωση διαφορετικής διάθεσης για τη δραστηριότητα

Συνολικός χρόνος 10 λεπτά

Αυτοβιογραφική άσκηση

Διάρκεια	Χαρτογράφηση του σώματός μου	Στόχοι
15 λεπτά	***Σχεδιάζοντας ένα χάρτη:*** Μετά την ιδέα της οπτικοποίησης, οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να σχεδιάσουν σε χαρτί το χάρτη του σώματός τους, τονίζοντας τουλάχιστον 5 μέρη που σχετίζονται με την αφήγηση της ζωής τους.	- Βοηθώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προσδιορίσουν τους δείκτες/σημεία ιστορίας της ζωής τους - Δημιουργία οπτικών χαρτών των σωμάτων, ως εξωτερικό στοιχείο
30 λεπτά	***Χάρτης σε κίνηση:*** Μόλις επιλεγούν τα στοιχεία, οι συμμετέχοντες/ουσες θα βρουν ένα μοτίβο κίνησης για κάθε ένα από αυτά, μεταφράζοντας την ιστορία σε κίνηση. Με τη βοήθεια του εκπαιδευτή, η ομάδα θα περάσει μέσα από την πλαστικότητα του μοτίβου, παίζοντας και εξερευνώντας με αυτό. Μετά από αυτό, κάθε συμμετέχων/ουσα θα έχει μια σύντομη χορογραφία που θα ονομάσουμε "Χάρτης"	- Προώθηση της έκφρασης του σώματος μέσω της κίνησης - Παροχή στους/στις συμμετέχοντες/ουσες νέων εργαλείων για την αφήγηση ιστοριών - Δημιουργία μιας δυναμικής για την επανεξέταση προσωπικών ιστοριών από διαφορετική οπτική γωνία

Συνολικός χρόνο 45 λεπτά

Μοίρασμα

Διάρκεια	Τα σώματα της κοινότητάς μας	Στόχοι
20 λεπτά	***Αυτός είναι ο χάρτης μου***: Οι συμμετέχοντες/ουσες θα δείξουν ο/η ένας/μια στον/στην άλλο/η τον τελικό χάρτη που έχουν ερευνήσει.	- Ανοιχτός χώρος για να μοιραστούν οι συμμετέχοντες/ουσες την εξερεύνηση
10 min.	***Ένα συνονθύλευμα από χάρτες:*** Οι συμμετέχοντες/ουσες θα αλληλεπιδράσουν με τους χάρτες των άλλων, δημιουργώντας έναν κοινό χάρτη: την ιστορία μιας κοινότητας.	- Βοηθώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αλληλεπιδρούν μεταξύ τους μέσω της κίνησης - Ενίσχυση της κατανόησης μιας κοινής ιστορίας, με την ενδυνάμωση που συνδέεται με αυτήν

Συνολικός χρόνος 30 λεπτά

Αξιολόγηση

Διάρκεια	Το ταξίδι του σώματός μου	Στόχοι
10 λεπτά	Προτείνουμε μια δυναμική αξιολόγηση όπου κάθε συμμετέχων/ουσα θα γράψει σε λίγα λεπτά τις απαντήσεις στις ακόλουθες ερωτήσεις: - Σήμερα απόλαυσα τη γεύση του…. - Σήμερα τα μάτια μου έχουν ανακαλύψει... - Σήμερα άγγιξε το δέρμα μου… - Σήμερα άκουσα... - Σήμερα μυρίζει σαν…. - Σήμερα το σώμα μου μου είπε ότι…	

Συνολικός χρόνος 10 λεπτά

Εργαστήριο 2

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Ιστορίες ζωής (Ταξίδι αυτογνωσίας, ενεργητική αυτοβιογραφική μέθοδος)

Τύπος δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα		Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Ταξίδι Αυτοανακάλυψης
Περίληψη	Ένα εργαστήριο που επιτρέπει στους/στις συμμετέχοντες/ουσες να συμμετάσχουν σε ένα ταξίδι αυτογνωσίας χρησιμοποιώντας μια ενεργή αυτοβιογραφική μέθοδο και μια σειρά συμμετοχικών δραστηριοτήτων, προκειμένου να ανακαλύψουν τις ικανότητες και τις ατομικές τους ιδιότητες και να εξοικειωθούν με τις κοινωνικές και επαγγελματικές αλληλεπιδράσεις.
ΘΕΜΑ	Ένα σύνολο δραστηριοτήτων που μπορούν να αξιολογήσουν και να τεκμηριώσουν τις ικανότητες και τις αυτοπροσόντα των συμμετεχόντων με στόχο την ανάπτυξη ενός προφίλ ικανοτήτων και, ως εκ τούτου, την υποστήριξη της περαιτέρω προσωπικής και επαγγελματικής ανάπτυξης, του (επανα)προσανατολισμού και του σχεδιασμού περαιτέρω μαθησιακών

	βημάτων, με ορισμένες δραστηριότητες να εστιάζουν σε πραγματικές καταστάσεις.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο απευθύνεται σε άτομα σε μεταβατικές φάσεις που χρειάζονται προσανατολισμό και συμβουλευτική. Η απλή γλώσσα σε όλες τις δραστηριότητες διευκολύνει το έργο με τους/τις νέους/ες μετανάστες/στριες, καθώς έχει προσαρμοστεί ιδιαίτερα στην κατάσταση και τις ανάγκες τους - τόσο όσον αφορά τη γλώσσα, το περιεχόμενο όσο και τη διάταξη. Πιο συγκεκριμένα, η εργασία με το ProfilPASS στην Απλή Γλώσσα απαιτεί τουλάχιστον βασικές γλωσσικές δεξιότητες, ενώ το εργαλείο παιχνιδιού ρόλων του έργου MILMET απαιτεί μια πιο ολοκληρωμένη χρήση της γλώσσας, αλλά μπορεί να προσαρμοστεί στο γλωσσικό επίπεδο των συμμετεχόντων. Οι δραστηριότητες του ProfilPASS στην Απλή Γλώσσα και τα εργαλεία του έργου MILMET μπορούν να χρησιμοποιηθούν με ενήλικα άτομα όλων των ηλικιών και υποβάθρων.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι συμμετέχοντες αναμένεται να είναι σε θέση: ● να αξιολογούν τις ικανότητες, τις δυνατότητες και τις δεξιότητές τους, ιδίως εκείνες που αποκτήθηκαν σε άτυπα περιβάλλοντα, ● μιλούν για τον εαυτό τους και αναλογίζονται τις προηγούμενες εμπειρίες τους και τις ιστορίες της ζωής τους · ● να αξιολογούν τις ικανότητές τους (επίπεδο Α: μπορώ να το κάνω αν κάποιος με βοηθήσει, επίπεδο Β: μπορώ να το κάνω μόνος μου σε μια συγκεκριμένη κατάσταση και επίπεδο Γ: μπορώ να το κάνω μόνος μου, σε διαφορετικές καταστάσεις) ● να αναπτύσσουν ένα βιογραφικό σημείωμα · ● να ενισχύουν τις σχέσεις τους με τη δική τους ιστορία, τον πολιτισμό και τους σημαντικούς ανθρώπους και τόπους · ● να διαλογίζονται και να χρησιμοποιούν το σχέδιο ως χαλαρωτική και θεραπευτική δραστηριότητα.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται είναι ένας φορητός υπολογιστής, ένας βιντεοπροβολέας ή μια οθόνη προβολής, flipcharts (ένα για κάθε συμμετέχοντα), χρωματιστά αυτοκόλλητα χαρτιά, χρωματιστά στυλό (καφέ, πράσινο, κόκκινο, πορτοκαλί, κίτρινο και γκρι), το ProfilPASS σε απλή γλώσσα

	για κάθε συμμετέχοντα, το εργαλείο παιχνιδιού ρόλων του προγράμματος MILMET, στυλό ή μολύβι ή/και ένα σημειωματάριο για κάθε συμμετέχοντα.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Οι συντονιστές θα πρέπει να γνωρίζουν τη μεθοδολογία και τις διάφορες δραστηριότητες που θα χρησιμοποιηθούν για το εργαστήριο. Επίσης, η τάξη θα πρέπει να προετοιμάζεται εκ των προτέρων και όλα τα απαραίτητα υλικά θα πρέπει να συγκεντρώνονται και να τίθενται στη διάθεση των συμμετεχόντων από τον συντονιστή, όπως χρωματιστά στυλό, φύλλα εργασίας, παρουσιάσεις κ.λπ.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	**ΒΗΜΑ 1** «Δέντρο της ζωής»: κάθε συμμετέχων σχεδιάζει το δέντρο της ζωής του, γεμίζοντάς το με βασικές στιγμές της ζωής του. **ΒΗΜΑ 2** "Συμβουλευτικές συνεδρίες": Δραστηριότητα παιχνιδιού ρόλων, ομάδες των 2 συμμετεχόντων συζητούν τα δέντρα τους και εξάγουν τις αρμοδιότητές τους σύμφωνα με τις ακόλουθες κατηγορίες- 1) σπίτι, γείτονες και οικογένεια, 2) εργασία, εργασία και περαιτέρω εκπαίδευση, 3) ενδιαφέροντα, ευχαρίστηση και ελεύθερος χρόνος. **ΒΗΜΑ 3** «Τώρα ξέρω τι μπορώ να κάνω»: κάθε συμμετέχων/ουσα ταξινομεί τις ικανότητες που απέσπασε - επίπεδο Α, Β, Γ. **ΒΗΜΑ 4** «Πώς μπορώ να δείξω τι μπορώ να κάνω»: οι συμμετέχοντες/ουσες εισάγονται στην ιδέα του βιογραφικού σημειώματος, του Europass και της απόδειξης των ικανοτήτων τους. **ΒΗΜΑ 5** «Αποτυπώματα χεριών»: οι συμμετέχοντες/ουσες αξιολογούν το εργαστήριο, χρησιμοποιώντας τα αποτυπώματά τους.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Η αξιολόγηση του εργαστηρίου θα γίνει μέσα από μια δραστηριότητα. Η δραστηριότητα ονομάζεται "Αποτύπωμα χεριού". Οι συμμετέχοντες/ουσες θα κληθούν να ζωγραφίσουν τα αποτυπώματά τους σε ένα κομμάτι χαρτί. Κάθε δάχτυλο θα αντιπροσωπεύει μια διαφορετική δήλωση, ξεκινώντας από το δείκτη και την πιο θετική δήλωση και τελειώνοντας με το μικρό δάχτυλο και τη λιγότερο θετική δήλωση. Θα πρέπει να ταιριάξουν κάθε μέρος του εργαστηρίου με κάθε δάχτυλο και δήλωση. Μπορούν επίσης να κάνουν σχόλια

	αν θα ήθελαν να συνεισφέρουν περισσότερο. Ζητώντας από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να γράψουν μια σύντομη δήλωση θα βοηθήσει στην αποφυγή τυχόν θερμών τελικών συζητήσεων, καθώς κάθε συμμετέχων θα έχει τον τελικό λόγο και μπορεί επίσης να του παρουσιαστεί μια φωτογραφία της τελικής του δήλωσης.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Υπάρχουν ορισμένα ζητήματα που πρέπει να ληφθούν υπόψη κατά την ανάπτυξη και την υλοποίηση ενός εργαστηρίου και εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων για άτομα με μεταναστευτικό υπόβαθρο. Πιο συγκεκριμένα, ένα σημαντικό εμπόδιο στην αποτελεσματική μάθηση για τους πρόσφυγες και τους μετανάστες είναι το γλωσσικό εμπόδιο. Οι συντονιστές θα πρέπει να χρησιμοποιούν σαφή και απλή γλώσσα, να παρέχουν οπτικά βοηθήματα και να χρησιμοποιούν υπηρεσίες μετάφρασης ή διερμηνείας. Οι πολιτισμικές διαφορές μπορούν να επηρεάσουν τους τρόπους μάθησης, τις προτιμήσεις και τις στάσεις απέναντι στην εκπαίδευση. Οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προσπαθούν να χρησιμοποιούν υλικά και παραδείγματα που αντικατοπτρίζουν το πολιτισμικό υπόβαθρο των εκπαιδευτικών, όπως επίσης και να ενσωματώσουν πολιτιστικές δραστηριότητες στο πρόγραμμα σπουδών για να κάνουν τη μαθησιακή εμπειρία πιο σχετική και ελκυστική για τους μαθητές τους. Επιπλέον, διάφοροι κοινωνικοοικονομικοί παράγοντες, όπως η φτώχεια και η στεγαστική ανασφάλεια, μπορούν να επηρεάσουν την ικανότητα των μεταναστών να έχουν πρόσβαση στην εκπαίδευση και να συμμετέχουν σε μαθησιακές δραστηριότητες. Η παροχή πρόσβασης σε οικονομικά προσιτή, σταθερή στέγαση, οικονομική βοήθεια και άλλες μορφές υποστήριξης θα μπορούσε να είναι ζωτικής σημασίας. Τα άτομα με μεταναστευτικό προφίλ είναι πιθανό να έχουν βιώσει τραύμα και άγχος που σχετίζονται με τις μεταναστευτικές τους εμπειρίες, γεγονός που μπορεί να επηρεάσει την ικανότητά τους να μάθουν. Αυτός είναι ο λόγος για τον οποίο η δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού μαθησιακού περιβάλλοντος και η παροχή πρόσβασης σε υπηρεσίες συμβουλευτικής και ψυχικής υγείας θεωρούνται σημαντικές. Επίσης, η εστίαση σε μια πιο επικοινωνιακή και διαδραστική προσέγγιση μπορεί να συμβάλει στην οικοδόμηση αυτοπεποίθησης και κινήτρων και να δώσει ευκαιρίες στους μετανάστες να εξασκήσουν τις διάφορες δεξιότητές τους σε πραγματικές συνθήκες. Τέλος, οι εκπαιδευτικοί θα πρέπει να προσπαθήσουν να επικεντρωθούν στην προσαρμογή της διδασκαλίας στις ανάγκες της ομάδας των μαθητών τους, καθώς οι μετανάστες μπορεί να έχουν διαφορετικά επίπεδα γλωσσικής επάρκειας, εκπαίδευσης και δεξιοτήτων γραμματισμού. Η ανάγκη αξιολόγησης των αναγκών και των

	ικανοτήτων των εκπαιδευομένων και η προσαρμογή της διδασκαλίας στα ατομικά μαθησιακά στυλ και προτιμήσεις τους είναι ζωτικής σημασίας.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Το μέγεθος της ομάδας εξαρτάται από τον διαθέσιμο χρόνο για το εργαστήριο. Για το συγκεκριμένο εργαστήριο, ο διαθέσιμος χρόνος είναι περίπου 2 ώρες, επομένως η ομάδα των συμμετεχόντων αποτελείται από περίπου 8 άτομα.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του προτεινόμενου συνόλου δραστηριοτήτων θεωρείται υψηλή (επίπεδο 3). Ανάλογα με το μέγεθος της ομάδας μάθησης, μπορεί να χρειαστούν πολλοί συντονιστές (για μια ομάδα 8 ατόμων, χρειάζονται τουλάχιστον 2 συντονιστές). Επιπλέον, οι συντονιστές θα πρέπει να είναι εξοικειωμένοι με τη μεθοδολογία ProfilPASS στην Απλή Γλώσσα.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Το προτεινόμενο χρονικό πλαίσιο για τις περιγραφόμενες δραστηριότητες είναι 90 λεπτά με δύο διαλείμματα 10 λεπτών μεταξύ τους, π.χ. 15 λεπτά που διατίθενται για την εισαγωγή της μεθοδολογίας και των σχετικών πόρων, 5 λεπτά Q & A, 20 λεπτά που διατίθενται για τη δραστηριότητα "Δέντρο της ζωής", 15 λεπτά διάλειμμα, 20 λεπτά "συμβουλευτικές συνεδρίες", 5 λεπτά διάλειμμα, 20 λεπτά "Τώρα ξέρω τι μπορώ να κάνω", 5 λεπτά διάλειμμα, 10 λεπτά "Πώς μπορώ να δείξω τι μπορώ να κάνω" και 5 λεπτά αξιολόγηση.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Οι πόροι που χρησιμοποιήθηκαν για το περιγραφόμενο εργαστήριο και τις διάφορες δραστηριότητες μπορούν να βρεθούν παρακάτω: Μέθοδοι εργασίας με το ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf ProfilPASS σε Απλή Γλώσσα: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf Εργαλεία έργου MILMET για την εκμάθηση γλωσσών: https://www.milmet-project.eu/ Εργαλείο κατάρτισης προφίλ δεξιοτήτων της ΕΕ για υπηκόους τρίτων χωρών, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/ Europass, https://europa.eu/europass/en

Εργαστήριο 3

Οργανισμός	Mobilizing Expertise

Μεθοδολογία
Καλλιτεχνική μέθοδος με χρήση Αυτοβιογραφικής χαρτογράφησης «Μεθοδολογία του Ποταμού της Ζωής».

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Ασκηση	X	Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα	X	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο		Μικτή	

Τίτλος	Καλλιτεχνική μέθοδος με χρήση αυτοβιογραφικής χαρτογράφησης «Μεθοδολογία του Ποταμού της Ζωής»
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Αυτή η δραστηριότητα *του Ποταμού της Ζωής* έχει σχεδιαστεί για να μας βοηθήσει να αναλογιστούμε ποιοι είμαστε και να διερευνήσουμε από πού προερχόμαστε και ποια είναι η ιστορία μας στη ζωή. Το ποτάμι είναι μια μεταφορά, ένα σύμβολο της ζωής μας, που χρησιμοποιείται ως εργαλείο για να απεικονίσει το προσωπικό μας ταξίδι χρησιμοποιώντας την τέχνη. Ένα ποτάμι μπορεί μερικές φορές να ρέει πιο αργά, άλλες φορές μπορεί να ρέει πιο γρήγορα και υπάρχουν πάντα εμπόδια στη ροή ενός ποταμού. Στόχος είναι να αναδειχθούν τα βασικά στοιχεία που έχουν συμβάλει μέχρι σήμερα στη διαμόρφωση του Ποταμού της Ζωής. Αυτή η μέθοδος μας επιτρέπει να περιγράψουμε όχι μόνο την τρέχουσα συγκυρία της ζωής μας, αλλά και τις

	ιστορικές ανατροπές και εμπειρίες της διαδρομής που ακολουθήσαμε για να φτάσουμε σε αυτό το στάδιο της ζωής μας. Τα ποτάμια της ζωής μπορούν επίσης να επεκταθούν πέρα από την παρούσα πραγματικότητά μας και μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να δείξουν τις προσδοκίες και τις φιλοδοξίες μας για το μέλλον.
ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της τέχνης και της χειροτεχνίας, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, τόσο δια ζώσης όσο και εξ αποστάσεως. Αυτή η εργαλειοθήκη περιγράφει τον τρόπο προετοιμασίας των δραστηριοτήτων και του υλικού, προσφέρει μοντέλα αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων, διευκολύνοντας τη χρήση τους και την επανάληψη των προτεινόμενων δραστηριοτήτων.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Σε αυτή τη δραστηριότητα, στοχεύουμε σε συμμετέχοντες ηλικίας άνω των 18 ετών που είναι πρόθυμοι να χρησιμοποιήσουν την τέχνη ως εκπαιδευτική και αφηγηματική τεχνική.
ΣΚΟΠΟΣ	Στόχοι του εργαστηρίου ήταν οι εξής: - να ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να χρησιμοποιήσουν την τέχνη και τη μουσική για να πουν και να δημιουργήσουν ιστορίες · - να είναι σε θέση να δημιουργήσουν μια προφορική παρουσίαση χρησιμοποιώντας οπτικά μέσα · - για την υποστήριξη της δημιουργικότητας μέσω της τέχνης και της αφήγησης.
ΥΛΙΚΑ	Το απαραίτητα υλικά είναι: Πίνακες, μολύβια χρωματισμού (κραγιόνια, μαρκαδόροι, ξηρά χρώματα κ.λπ.), κόλλα, μικρά διακοσμητικά χαρτικά, μικρά αυτοκόλλητα (σύμβολα κ.λπ.) για να τροφοδοτήσουν τη δημιουργικότητα, φωτογραφίες, μουσική για χαλάρωση και έμπνευση, δημιουργικότητα και φαντασία.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Στη φάση της προετοιμασίας, για να προετοιμάσει το μυαλό των συμμετεχόντων για τη δραστηριότητα του Ποταμού της Ζωής, ο συντονιστής λέγοντας: "Μια καλή ομιλία που μας ταξιδεύει στο μυαλό μας, που μας ενθουσιάζει, μας εμπνέει και μας παρακινεί είναι μέσω της τέχνης της αφήγησης. Η τέχνη της αφήγησης μπορεί να γίνει χρησιμοποιώντας πολλά διαφορετικά υλικά, όπως μαριονέτες, κάρτες, αντικείμενα κ.λπ. Μπορεί επίσης να γίνεται χωρίς οπτικό εργαλείο. Στη σημερινή δραστηριότητα, θα πούμε την ιστορία μας χρησιμοποιώντας την τέχνη
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	Βήμα 1: Σκέψη Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την πορεία της ζωής τους. Ζητήστε τους επίσης να λάβουν υπόψη τη στιγμή ή την πορεία της ζωής τους για το πώς θα είναι τα επόμενα 5 χρόνια. Βοηθήστε τους να σκεφτούν με τις ακόλουθες ερωτήσεις: -Τι σχήμα θα έπαιρνε η ζωή τους αν ήταν ποτάμι; - Πού συμβαίνουν οι στροφές όταν αλλάζει η κατάσταση ή η προοπτική τους; Οι μεταβάσεις είναι ομαλές ή απότομες; - Υπάρχουν βράχοι ή συντρίμμια - εμπόδια ή στιγμές που αλλάζουν τη ζωή - που πέφτουν στα ποτάμια τους; - Υπάρχουν σημεία όπου ρέει έντονα και στοχευμένα, ή μήπως επιβραδύνει μια σταγόνα; Βήμα 2: Διαμόρφωση Δώστε στους συμμετέχοντες ένα μεγάλο κομμάτι χαρτί – θα πρέπει να είναι κενό. Ζητήστε τους να σχεδιάσουν τα ποτάμια της ζωής σύμφωνα με τις ερωτήσεις σκέψης. Δώστε στους συμμετέχοντες όλα τα απαραίτητα υλικά (χρώματα, μολύβια κ.λπ.) για να κάνουν τη ζωγραφιά.Υποδείξτε ότι οι ποταμοί που θα δημιουργήσουν θα παραμείνουν ως αναμνήσεις μετά τη δραστηριότητα. Πείτε τους να αναγράψουν την κατά προσέγγιση ηλικία ή/και ημερομηνία μαζί με τη ροή του ποταμού τους. Ζητήστε τους να εντοπίσουν διάφορα σημαντικά γεγονότα στη ζωή τους που έχουν διαμορφώσει την ιστορία τους - τους βράχους στο ποτάμι ή τα μέρη όπου το ποτάμι άλλαξε πορεία.

Αν έπρεπε να κατατμήσουν το ταξίδι της ζωής τους, πού θα εμφανίζονταν οι διαχωρισμοί; Πείτε τους να ονομάσουν κάθε μέρος των ποταμών της ζωής.

Βήμα 3: Ανακατεύθυνση

Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τους ανθρώπους που τους συνοδεύουν σε αυτό το ταξίδι στο ποτάμι. Πείτε τους να καταγράψουν αυτές τις σημαντικές σχέσεις ή απώλειες στα κατάλληλα σημεία στα ποτάμια της ζωής. Εάν θέλουν, μπορούν επίσης να γράψουν τα συναισθήματα και τις σκέψεις τους που σχετίζονται με αυτές τις σχέσεις.

-Ποιες σχέσεις ήταν πιο σημαντικές σε διαφορετικές στιγμές της ζωής τους;

-Ποιος τους ανέπτυξε περισσότερο, πώς και γιατί;

-Υπήρξαν σημαντικές απώλειες σχέσεων στην πορεία;

-Ποιες ήταν οι πιο σημαντικές ομάδες ή κοινότητες ανθρώπων στο ταξίδι τους;

Βήμα 4: Συγκεντρωτικό πλαίσιο

Ζητήστε από τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με το ταξίδι και την πορεία της ζωής τους. Θα πρέπει να τοποθετούν τα γεγονότα της ζωής σε κατάλληλα σημεία στα διαγράμματα τους χρησιμοποιώντας λέξεις ή/και σύμβολα.

-Υπάρχουν σημαντικές στιγμές πόνου και ταλαιπωρίας ή ευτυχίας και χαράς που διαμορφώνουν τη ροή των ποταμών της ζωής;

-Τι συνέβαινε στον κόσμο σε τοπικό, περιφερειακό ή παγκόσμιο επίπεδο που θα μπορούσε να επηρεάσει τη ροή των ποταμών της ζωής;

Στάδιο 5: Αξιολόγηση

Θα πρέπει να δώσουν προσοχή σε ό, τι είναι σημαντικό για τη ζωή τους.

-Ποιες αξίες, υποσχέσεις, λόγοι ή αρχές είναι πιο σημαντικές για αυτούς σε ένα συγκεκριμένο σημείο της ζωής τους;

-Ποιους στόχους, εάν υπήρχαν, στόχευαν οι πρωτογενείς ενέργειές τους; Ή, μεταφορικά μιλώντας, ποιοι στόχοι και ποιες εκβάσεις βοήθησαν να διαμορφωθεί η ροή των υδάτων της ζωής σε μια συγκεκριμένη στιγμή της εμπειρίας τους;

-Μετά το τέλος του εργαστηρίου, ζητήστε από τους εθελοντές να παρουσιάσουν στους άλλους το δικό τους Ποτάμι της Ζωής.

	Όταν ολοκληρώσουν την απεικόνιση του ποταμού της ζωής τους, ζητήστε τους να επανεξετάσουν ολόκληρο το σχέδιο. Τα σύμβολα και οι λέξεις τους απεικονίζουν τον τρόπο που σκέφτονται και αισθάνονται καθ 'όλη τη διάρκεια της ζωής τους; Παραλείπονται κάποια σημαντικά στοιχεία; Μπορούν να κάνουν αλλαγές εάν είναι απαραίτητο. Υπενθυμίστε τους ότι κανένα σχέδιο δεν μπορεί να αποτυπώσει όλα τα σχήματα της ζωής τους. Όταν τελειώσουν το ποτάμι της ζωής τους, πείτε τους ότι αν το επιθυμούν, μπορούν να δείξουν τα ποτάμια τους σε ολόκληρη την ομάδα και να μοιραστούν τα σημεία καμπής τους. Στο τέλος της δραστηριότητας, ρωτήστε τους/τις συμμετέχοντες/ουσες πώς ένιωσαν, τι έμαθαν και ποια συμπεράσματα θα μπορούσαν να αντλήσουν από αυτή τη δραστηριότητα. Καθώς αυτή η δραστηριότητα συνοψίζει την ιστορία, τις εμπειρίες και την κληρονομιά της ζωής των ανθρώπων, το «Ποτάμι» μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως οδηγός καθ 'όλη τη διάρκεια της προσωπικής και επαγγελματικής τους ανάπτυξης. Θα αρχίσουν να αξιολογούν πού ανήκουν και πώς μπορούν να κάνουν τη διαφορά ως άτομο. Θα ενδυναμωθούν, θα κινητοποιηθούν και θα συνειδητοποιήσουν τη μοναδικότητα των ιστοριών τους.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Future me Mini River: Τώρα που έχετε σχεδιάσει το ποτάμι σας, σκεφτείτε πώς θα πρέπει να φαίνεται το ποτάμι σας στο μέλλον. Προσπαθήστε να απαντήσετε στις ακόλουθες ερωτήσεις: 1. Τι ελπίζετε να συμβεί στο ποτάμι σας στο μέλλον; 2. Πώς θα επηρεάσουν το ποτάμι σας οι άνθρωποι από τον έξω κόσμο; 3. Ποιοι παράγοντες έξω από εσάς θα διαμορφώσουν το ποτάμι σας και πώς μπορείτε να τους αντιμετωπίσετε; 4. Ποια θα ήταν η αντίδρασή σας στις δυσκολίες ή τις χαρές που είναι πιθανό να συναντήσετε στο μελλοντικό σας ποτάμι;
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Ορισμένοι συμμετέχοντες μπορεί να είναι ευαίσθητοι και ναβιώσουν συναισθηματικά ξεσπάσματα ενώ προετοιμάζονται για αυτήν τη δραστηριότητα και μιλούν για τα συναισθήματά τους. Έχοντας αυτό κατά νου, μπορείτε να προετοιμαστείτε και να δημιουργήσετε έναν μηχανισμό υποστήριξης.

ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Αυτή η δραστηριότητα είναι καταλληλότερη για μικρές ομάδες μεταξύ 5-8 ατόμων, καθώς οι συμμετέχοντες θα παρουσιάσουν το ποτάμι τους στους άλλους συμμετέχοντες, θα χρειαστεί περισσότερος χρόνος όταν αυξηθεί ο αριθμός των συμμετεχόντων.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Ο παράγοντας πολυπλοκότητα δείχνει πόσο απαιτητική μπορεί να είναι μια άσκηση για τους συντονιστές από άποψη προετοιμασίας, χρόνου και υλοποίησης. Σε γενικές γραμμές, σας δίνει μια ιδέα για το πόση προετοιμασία, υλικοτεχνική υποστήριξη και εμπειρία κατάρτισης απαιτείται για την επιτυχή εκτέλεση αυτής της άσκησης. Η βαθμολογία κυμαίνεται από 1 έως 3: 1. Δεν χρειάζονται πολλά υλικό, ούτε προετοιμασία ή εμπειρία, π.χ.: μόνο μία μπάλα, οποιοσδήποτε χώρος παιχνιδιού θα ταίριαζε, η εξήγηση του παιχνιδιού και οι κανόνες είναι μάλλον απλοί. 2. Χρειάζεστε περισσότερο χρόνο και υλικά για την προετοιμασία της δραστηριότητας, καθώς και μεγαλύτερη εμπειρία για την υλοποίησή της, π.χ.: μπορεί να χρειαστείτε πολλά υλικά, χρειάζεστε ένα συγκεκριμένο είδος χώρου, η εξήγηση της δραστηριότητας είναι αρκετά περίπλοκη. 3. Απαιτείται πολλή προετοιμασία ή/και υλικό, χρειάζεστε τουλάχιστον δύο διαμεσολαβητές για να εκτελέσετε τη δραστηριότητα, η οποία είναι αρκετά περίπλοκη. π.χ. χρειάζεστε πολλά διαφορετικά είδη υλικών συν περαιτέρω αντικείμενα που μπορεί να μην έχετε στη διάθεσή σας στον επιλεγμένο χώρο, χρειάζεστε τουλάχιστον έναν διαμεσολαβητή που είναι εξοικειωμένος με αυτή τη δραστηριότητα και δεν μπορείτε να εμπλέξετε κανενός είδους ομάδες-στόχους, καθώς οι συμμετέχοντες πρέπει να έχουν συγκεκριμένες προϋποθέσεις, όπως, για παράδειγμα, αφηρημένη σκέψη.
ΧΡΟΝΟΣ	1,5 ώρα -2 ώρες.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Η μεθοδολογία του Ποταμού της Ζωής 1.pptx - Google Slaytlar Πώς να γράψετε ένα Haiku, με παραδείγματα | Grammarly Blog

ΠΡΟΣΘΕΤΗ ΠΗΓΗ	Δημιουργία ποιήματος Haiku Το Haiku είναι ένα παραδοσιακό ιαπωνικό είδος ποίησης. Θεωρείται το πιο σύντομο είδος ποίησης στον κόσμο. Συνήθως έχει δομή τριών γραμμών με 5-7-5 συλλαβές. Όταν γράφετε Haiku, μπορούν να αναφερθούν οι εποχές, η φύση και τα συναισθήματα ή να περιγραφεί μια συγκεκριμένη και στιγμιαία κατάσταση ή γεγονός. Οι κανόνες ενός ποιήματος Haiku: ● δεν υπάρχουν περισσότερες από 17 συλλαβές. ● Το Haiku αποτελείται από μόνο 3 γραμμές. ● Συνήθως, κάθε πρώτη γραμμή του Haiku έχει 5 συλλαβές, η δεύτερη γραμμή έχει 7 συλλαβές και η τρίτη έχει 5 συλλαβές Τώρα, θα χρησιμοποιήσουμε το ποίημα Haiku για να πούμε τη σκέψη μας για το μέλλον μας. Ας δημιουργήσουμε ένα ποίημα Haiku που αντιπροσωπεύει το παρελθόν, το παρόν και το μέλλον του «Ποταμού» σας ή μια ισχυρή δήλωση για τις σκέψεις σας για το μέλλον. Προσπαθήστε να ακολουθήσετε τους προαναφερθέντες κανόνες αυτού του τύπου ποιήματος..

Εργαστήριο 4

Οργανισμός	DUN Ets Association

Μεθοδολογία
Βιογραφία, αυτοβιογραφία, κινηματογραφική αναπαράσταση, ενεργή φαντασία και η εκφραστική χειρονομία της θεραπείας με παιχνίδι στην άμμο.

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ Αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	CINE MIND
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Η δραστηριότητα είναι εμπνευσμένη από το εργαστήριο που πρότεινε ο έλληνας εταίρος DAFNI KEK για ένα Cineforum με διακοπτόμενο τέλος, προκειμένου να ζητηθεί μια ευφάνταστη λειτουργία και να δημιουργηθεί από τους συμμετέχοντες ένα διαφορετικό τέλος. Ο στόχος στοχεύει στη δημιουργία ενός κράματος μεταξύ αυτού του μοντέλου Cineforum και της δραστηριότητας του Κινηματογραφικού Εργαστηρίου του DUN μέσω: της εκπαίδευσης στην εικονική γλώσσα του κινηματογράφου και της εισαγωγής στη μέθοδο της θεραπείας με παιχνίδι στην άμμο, της προβολής ταινιών με κοινή επεξεργασία στην ομάδα της ιστορίας που έχει γίνει αντικείμενο αφήγησης, της ενεργού φαντασίας στην εξεύρεση συνδέσεων με τη δική του βιογραφία, της μεταγραφής της κινηματογραφικής και εσωτερικής εμπειρίας στο δίσκο θεραπείας με παιχνίδι στην άμμο.

ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της τέχνης και της χειροτεχνίας, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, τόσο δια ζώσης όσο και εξ αποστάσεως. Αυτή η εργαλειοθήκη περιγράφει τον τρόπο προετοιμασίας των δραστηριοτήτων και του υλικού, προσφέρει μοντέλα αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων, διευκολύνοντας τη χρήση τους και την επανάληψη των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην εικαστική και ευφάνταστη τέχνη για την κοινωνική ένταξη μέσω της προβολής ταινιών που ενσωματώνονται με τη μέθοδο της θεραπείας με παιχνίδι στην άμμο, την αυτοβιογραφική αφήγηση και τις τεχνικές αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης. Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί διά ζώσης.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Αυτό το εργαστήριο απευθύνεται σε μετανάστριες διαφορετικών εθνικοτήτων από 20 έως 50 ετών.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι κυριότεροι στόχοι είναι η ψυχολογική υποστήριξη και φροντίδα. Στόχος της πρωτοβουλίας είναι να εμπλέξει τις γυναίκες σε διαπολιτισμικό διάλογο και προβληματισμό για θέματα μετανάστευσης, ανθρωπίνων δικαιωμάτων, βιωσιμότητας και κοινωνικής ηθικής μέσω της τέχνης. Τα μέσα καλλιτεχνικής έκφρασης, όπως ο κινηματογράφος, μπορούν να προωθήσουν τη μεγαλύτερη κατανόηση των μεταναστευτικών ζητημάτων, την ενσυναίσθηση, τον αντικατοπτρισμό και τη συμπάθεια με τις τραυματικές πτυχές των ιστοριών που αφηγούνται. Οι ειδικοί στόχοι είναι να βοηθηθούν οι γυναίκες να προβληματιστούν για τον εαυτό τους, να επαναπροσδιορίσουν τις ιστορίες της ζωής τους, να τις αναπαραστήσουν μέσα από το παιχνίδι με την άμμο και να εμπνευστούν νέες αφηγήσεις. Οι ωφελούμενες αυξάνουν την αυτογνωσία τους, την ενδυνάμωσή τους και την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στην κοινότητα.

ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Προκαταρκτικές συναντήσεις για την εκπαίδευση στη συμβολική γλώσσα του κινηματογράφου και τη μέθοδο του παιχνιδιού με άμμο. Προβολή ταινιών στα κεντρικά γραφεία του συλλόγου και στις κινηματογραφικές αίθουσες. Καταγραφή της συζήτησης με τις γυναίκες. Φωτογραφίες από τις παραστάσεις στην άμμο που έφτιαξε το κάθε άτομο: αντικατοπτρίζοντας τη σύνδεση της κινηματογραφικής δουλειάς και της αυτοβιογραφίας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Αναζήτηση ενός ειδικού χώρου για την παρακολούθηση των επιλεγμένων ταινιών (κινηματογραφική αίθουσα) και ενός χώρου όπου θα μπορούν να έχουν προκαταρκτικές συναντήσεις για να μάθουν για τη μέθοδο, καθώς και επακόλουθες συναντήσεις για την επεξεργασία της ταινίας και την εξάσκηση στο παιχνίδι με άμμο. Διαθέστε όλα τα υλικά για παιχνίδι με άμμο, για την καταγραφή διαλόγου σχετικά με τα θέματα που προτείνει η ταινία. Φωτογραφική απεικόνιση των παραστάσεων στην άμμο.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	Υπάρχουν 2 φάσεις: συναντήσεις (σε δύο από αυτές παρακολουθούνται αποσπάσματα ταινιών που έχουν υψηλή συμβολική αξία- σε άλλες δύο συναντήσεις εξηγείται και πραγματοποιείται εκπαίδευση στην μέθοδο της θεραπείας με παιχνίδι άμμου, παρακολουθώντας αλληλουχίες άμμου που σχετίζονται με κλινικά μονοπάτια) Συνοπτικά προτείνουμε την ακόλουθη βιωματική διαδρομή: προβολή των ταινιών ακολουθούμενη από συζήτηση του θέματος, με αυτοβιογραφικές αναφορές και δημιουργία παραστάσεων στην άμμο. Μέση διάρκεια συναντήσεων: 4 ώρες. ***Η δεύτερη** φάση περιλαμβάνει διαδοχικά τα ακόλουθα στάδια και έχει διάρκεια περίπου 5 ωρών συμπεριλαμβανομένης της προβολής της ταινίας στον κινηματογράφο: **1)** Οι συμμετέχοντες καλούνται από κοινού να προγραμματίσουν την ημέρα, την ημερομηνία και την επιλεγμένη ταινία. **2)** Προβολή επιλεγμένων ταινιών με θέμα τα Ανθρώπινα Δικαιώματα, την Ένταξη και την καταπολέμηση της βίας κατά των γυναικών. (Στο προτεινόμενο έργο, θα προβληθεί η ταινία μικρού μήκους του DUN "Welcome to the river" σχετικά με την εμπορία ανθρώπων και το έγκλημα του Trafficking και την ψυχολογική φροντίδα μέσω της θεραπείας με παιχνίδι άμμου).

	3) Μετά από κάθε προβολή ταινίας θα ακολουθεί διάλογος, τον οποίο θα συντονίζει ένας παρουσιαστής με ψυχοκοινωνική και κινηματογραφική εμπειρία. **4)** Μια προσωπική ερμηνεία του τέλους της αφηγούμενης ιστορίας, το όραμα του καθενός για το πώς η πλοκή θα μπορούσε να έχει εξελιχθεί διαφορετικά από το σενάριο της ταινίας, παρέχεται - κατά τη διάρκεια του επακόλουθου διαλόγου για την ταινία. Αυτή η άσκηση ενεργού φαντασίας παρέχει τη βάση για περαιτέρω προβληματισμό σχετικά με τον εσωτερικό εαυτό του ατόμου, ο οποίος μπορεί να μοιραστεί στην ομάδα. Θα είναι επίσης ένας τρόπος για να επεξεργαστούμε μαζί, σε μια ατμόσφαιρα κατανόησης και εμπιστοσύνης, τις εμπειρίες της ζωής μας, που σχετίζονται κυρίως με το μεταναστευτικό ταξίδι, τον τόπο καταγωγής και τη χώρα υποδοχής. Επεξεργασίες που μπορούν να μεταγραφούν με τη μορφή μιας εικόνας στη σκηνή μιας συλλογικής δημιουργίας παραστάσεων και απεικονίσεων στην άμμο. **5)** Τέτοιοι προβληματισμοί θα μπορούσαν να γίνουν, όπως συνέβη με την ταινία μικρού μήκους Welcome to the river, ο καμβάς για νέα σενάρια που θα μοιραστούν μέσω της δημιουργίας άλλων ταινιών μικρού μήκους.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Σε κάθε στάδιο της εμπειρίας, θα δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και θα ακούγονται όλα όσα συμβαίνουν και όσα οι συμμετέχοντες εκφράζουν για την εμπειρία που βιώνουν. Αυτό θα επιτρέψει τη συνεχή ανατροφοδότηση της δημιουργικής πράξης, η οποία θα τους φέρει σε επαφή με βαθύτερες, εν μέρει άγνωστες πτυχές. Αυτό θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και βαθύτερη κατανόηση της σχέσης με τον άλλο. Η επαφή με προσωπικά και τραυματικά σημεία μπορεί να δημιουργήσει στιγμές μεγάλης συγκίνησης και ανάδυσης φόβων που σχετίζονται με τις πληγές της μετανάστευσης. Από την άποψη αυτή, είναι σημαντικό να διατίθενται ατομικοί και ομαδικοί ψυχοθεραπευτικοί χώροι σε περιβάλλοντα εκτός εργαστηρίων που προορίζονται ειδικά για ψυχολογική φροντίδα.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Στην αρχική φάση του εργαστηρίου, κοινοποιούνται οι μέθοδοι εργασίας της ομάδας, οι οποίες περιλαμβάνουν: - Εμπιστευτικότητα, ενσυναίσθηση. - Απουσία κρίσης και, ως εκ τούτου, αποδοχή διαφορετικών ιστοριών · - μπορούμε να μοιραστούμε αυτό που θέλουμε,

	- ρωτάμε την ομάδα αν έχει άλλες προτάσεις. Εάν το εργαστήριο περιλαμβάνει την πιθανή ανταλλαγή ιστοριών και εξωτερικά, θα διευκρινίσουμε ότι αυτή η ενέργεια δεν είναι προφανώς υποχρεωτική, αν και προσκαλούμε σε πειραματισμό με αυτό το πρόσθετο βήμα, ιδίως όσον αφορά τη δυνατότητα να εκφραστούν προσωπικά στοιχεία που θα μπορούσαν να οργανωθούν σε κινηματογραφικές αφηγήσεις (ντοκιμαντέρ, ταινίες μικρού μήκους). Σε περίπτωση που προκύψουν ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες, εκτός από τον άμεσο περιορισμό και την υποστήριξη, θα ήταν σημαντικό να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε έναν ατομικό θεραπευτικό χώρο όπου μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία τέτοιες εμπειρίες, όπως, για παράδειγμα, είναι συχνά απαραίτητο για τραυματικές εμπειρίες.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Στο πλαίσιο του Cineforum, ο αριθμός των ατόμων είναι μικρός για να δημιουργηθεί μια πιο οικεία και εμπιστευτική ατμόσφαιρα, οπότε δεν θεωρείται σκόπιμο να διαιρεθεί η ομάδα, επειδή ο σκοπός είναι επίσης να δημιουργηθεί ένας γόνιμος και συνεχής ομαδικός διάλογος για να διευκολυνθεί και να ενισχυθεί η εμπειρία της ένταξης των μεταναστριών.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	3/3 - Η πολυπλοκότητα της διεξαγωγής της προτεινόμενης δραστηριότητας δεν έγκειται τόσο στη μεγάλη ποσότητα υλικού, αλλά στον χρόνο πραγματοποίησής της και στην ανάγκη επαρκούς επαγγελματικής κατάρτισης με στόχο την ψυχολογική προσαρμογή και την ψυχοθεραπευτική υποστήριξη των συμμετεχουσών γυναικών. Απαιτεί επίσης ότι το άτομο που συντονίζει έχει δημιουργική ευαισθησία και βαθιά γνώση της γλώσσας των εικόνων τόσο στον τομέα της ταινίας όσο και στη μέθοδο της αμμοθεραπείας.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	Το προγραμματισμένο χρονικό διάστημα καλύπτει περίπου εννέα μήνες και περιλαμβάνει επίσης προπαρασκευαστικές συναντήσεις για να συζητηθεί η μέθοδος που θα εφαρμοστεί.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ 	Δρ. Maria Barbara Massimilla (DUN πρόεδρος, ψυχίατρος, ψυχαναλύτρια, διδακτικός στον Ιταλικός Σύλλογος Αναλυτικής Ψυχολογίας, ειδική στη θεραπεία παιχνιδιού με άμμο, πρόεδρος του Συλλόγου EIDOS που εκδίδει το περιοδικό Eidos cinema psyche and visual arts, συντάκτρια του Journal of Analytical Psychology, σκηνοθέτης των ταινιών μικρού μήκους: Intrecci και

Welcome to the river με θέμα το θηλυκό, τη διαπολιτισμικότητα και το έγκλημα της εμπορίας γυναικών από την Αφρική, δημιουργός και επιμελήτρια του κινηματογραφικού φεστιβάλ S-Change the World).

Πηγές: EIDOS Magazine Cinema Psyche and Visual Arts; Bibliography on Sand Play Therapy, on C.G. Jung; Annual S-Change the World Film Review.

Για αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες:

https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/

Εργαστήριο 5

Οργανισμός	DUN ETS ASSOCIATION

Μεθοδολογία
Συνδυασμός Αυτοβιογραφικής Μεθοδολογίας με Καλλιτεχνικές και Χειροτεχνικές Δραστηριότητες

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ Αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	Αρώματα και γεύσεις για να μάθετε για τον κόσμο: ένα ταξίδι σε ιστορίες και πολιτισμούς με την απόλαυση του φαγητού
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το DUN Association, εμπνευσμένη από το μοντέλο που πρότεινε ο Ιταλός Εταίρος, Stories of Possible Worlds, σκοπεύει να προσφέρει στις γυναίκες, που παρακολουθούν το Εργαστήρι Μαγειρικής, την εμπειρία της αφήγησης ιστοριών εφαρμόζοντάς την στη γαστρονομική κουλτούρα της χώρας τους, μέσω της προσωπικής και οικογενειακής αφήγησης.
ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της τέχνης και της χειροτεχνίας, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, τόσο δια ζώσης όσο και εξ αποστάσεως. Αυτή η εργαλειοθήκη περιγράφει τον τρόπο προετοιμασίας των δραστηριοτήτων και του υλικού, προσφέρει μοντέλα αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης των δραστηριοτήτων και των

	αποτελεσμάτων, διευκολύνοντας τη χρήση τους και την επανάληψη των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στις πολυπολιτισμικές μαγειρικές τέχνες, συνδυασμένες με αυτοβιογραφικές αφηγήσεις και τεχνικές αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης. Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί διά ζώσης.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Αυτό το εργαστήριο απευθύνεται σε μετανάστριες διαφόρων εθνικοτήτων ηλικίας 20 έως 50 ετών.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι γενικοί στόχοι είναι η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και φροντίδας, η κοινωνική ένταξη και η υποστήριξη στην οργάνωση επιχειρηματικών πρωτοβουλιών. Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι να μάθουν για τις γεύσεις και τις γαστρονομικές παραδόσεις διαφορετικών χωρών και επίσης να εκπαιδευτούν με σκοπό την δυνητική ανάπτυξη επαγγελματικών πρωτοβουλιών στον κλάδο των εστιατορίων και της τροφοδοσίας. Επιπλέον, μέσω του εργαλείου της Αφήγησης, δημιουργείται μια ευκαιρία να αφηγηθεί κανείς την οικογενειακή και πολιτισμική του ιστορία, ξεκινώντας από το τυπικό πιάτο της χώρας του. Αναμένεται ότι οι ωφελούμενες γυναίκες θα ενισχύσουν την αυτογνωσία, την ενδυνάμωση και την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στην κοινότητα.
ΥΛΙΚΑ	Στο πρώτο στάδιο, θα αγοραστούν τα τρόφιμα που απαιτούνται για την παρασκευή των διαφόρων τυπικών για την χώρα προέλευσης πιάτων που επιλέγει κάθε άτομο.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Αναζήτηση ενός επαγγελματικού και σύμφωνου με τους κανονισμούς χώρου αφιερωμένου στην κουζίνα για την παρασκευή τυπικών πιάτων. Διάθεση όλων των προϊόντων διατροφής.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	Στο πρώτο στάδιο, κάθε συμμετέχουσα προτείνει ένα τυπικό πιάτο από τη χώρα της που έχει νόημα για αυτήν, το οποίο μαγειρεύεται από όλους τους συμμετέχοντες με τη βοήθεια ενός σεφ. Το φαγητό αντιπροσωπεύει μια

	πολιτισμική ταυτότητα που αναφέρεται στην παράδοση της χώρας της κάθε συμμετέχουσας. Σε μια δεύτερη φάση, κατά τη διάρκεια της δοκιμής του μαγειρεμένου πιάτου σε ένα γεύμα συντροφιάς, η γυναίκα που το πρότεινε ακολουθώντας τις κατευθυντήριες γραμμές της Αφήγησης αφηγείται τις αναμνήσεις της, τόσο τις οικείες όσο και τις παραδοσιακές, που σχετίζονται με το εν λόγω πιάτο. Σε μια τρίτη φάση, η ιδέα που θέλει να εφαρμόσει το DUN είναι να συγκεντρώσει σε ένα ψηφιακό βιβλίο τις διάφορες συνταγές που προτείνει κάθε συμμετέχων, περιγράφοντας την ιστορία και τις οικογενειακές αναμνήσεις που σχετίζονται με το συγκεκριμένο φαγητό. Το βιβλίο θα συμπληρωθεί από τις φωτογραφίες των μαγειρισσών και τις εικόνες των μαγειρεμένων πιάτων τους. Η δημιουργία ενός βιβλίου με τις διαφορετικές παραδοσιακές συνταγές και προσωπικές ιστορίες επιτρέπει τη διατήρηση της σύνδεσης με τη χώρα καταγωγής αλλά και την ενεργοποίηση μιας διαδικασίας συνύπαρξης με νέους πολιτισμούς.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Σε κάθε στάδιο της εμπειρίας, θα δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και θα ακούγονται όλα όσα συμβαίνουν και όσα οι συμμετέχοντες εκφράζουν για την εμπειρία που βιώνουν. Αυτό θα επιτρέψει τη συνεχή ανατροφοδότηση της δημιουργικής πράξης, η οποία θα τους φέρει σε επαφή με βαθύτερες, εν μέρει άγνωστες πτυχές. Αυτό θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και βαθύτερη κατανόηση της σχέσης με τον άλλο. Η επαφή με προσωπικά και τραυματικά σημεία μπορεί να δημιουργήσει στιγμές μεγάλης συγκίνησης και ανάδυσης φόβων που σχετίζονται με τις πληγές της μετανάστευσης. Από την άποψη αυτή, είναι σημαντικό να διατίθενται ατομικοί και ομαδικοί ψυχοθεραπευτικοί χώροι σε περιβάλλοντα εκτός εργαστηρίων που προορίζονται ειδικά για ψυχολογική φροντίδα.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Στην αρχική φάση του εργαστηρίου, κοινοποιούνται οι μέθοδοι εργασίας της ομάδας, οι οποίες προβλέπουν: - εμπιστευτικότητα - Απουσία κρίσης και, ως εκ τούτου, αποδοχή διαφορετικών ιστοριών · - μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τη μητρική μας γλώσσα γραπτώς. - μπορούμε να μοιραστούμε αυτό που θέλουμε,

	- ... (ρωτάμε αν η ομάδα έχει άλλες προτάσεις ή αιτήματα.....). Εάν το εργαστήριο περιλαμβάνει την πιθανή ανταλλαγή ιστοριών και εκτός αυτού, θα διευκρινίσουμε ότι και αυτή η ενέργεια δεν είναι προφανώς υποχρεωτική, αν και καλούμε τους ανθρώπους να πειραματιστούν με αυτό το πρόσθετο βήμα. Σε περίπτωση που προκύψουν ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες, εκτός από τον άμεσο περιορισμό και την υποστήριξη, θα ήταν σημαντικό να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε έναν ατομικό θεραπευτικό χώρο όπου μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία τέτοιες εμπειρίες, όπως, για παράδειγμα, είναι συχνά απαραίτητο για τραυματικές εμπειρίες.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Στο πλαίσιο του Εργαστηρίου Μαγειρικής παρά το γεγονός ότι ο αριθμός των γυναικών είναι σημαντικός, δεν θεωρείται σκόπιμο να διαιρεθεί η ομάδα, διότι σκοπός είναι η δημιουργία ενός ομαδικού διαλόγου, ο οποίος καθιστά δυνατή την ζύμωση μεταξύ των μεταναστριών και τη διαπολιτισμική σύγκριση.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	3/3- Η πολυπλοκότητα της διεξαγωγής της προτεινόμενης δραστηριότητας έγκειται στον χρόνο διδασκαλίας για την παρασκευή κάθε πιάτου και στον χρόνο μαγειρέματός του. Επίσης, τα στάδια της υλοποίησης της Αφήγησης απαιτούν πολύ χρόνο. Επιπλέον, απαιτείται χρόνος για τη συγγραφή του βιβλίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	Ο χρόνος μαγειρέματος κάθε πιάτου διαρκεί 4 ώρες. Ο χρόνος αφήγησης διαρκεί 3 συναντήσεις των 4 ωρών. Η παραγωγή του Βιβλίου διαρκεί ένα μήνα.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ 	Συγγραφείς: Maria Barbara Massimilla, Gerardina Papa και Maura Torelli Αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/ Πολυπολιτισμική κουζίνα: https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 6

Οργανισμός	DUN Ets Association

Μεθοδολογία
Συνδυασμός Αυτοβιογραφικής Μεθοδολογίας με Δραστηριότητες Τέχνης και Χειροτεχνίας

Τύπος Δαρστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ Αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	Γαστρονομική ραπτική: γλυκές γεύσεις σε μικρές τσάντες
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Στο πλαίσιο του επαγγελματικού προσανατολισμού, ο Σύλλογος DUN εμπνεύστηκε από τη δραστηριότητα ζαχαροπλαστικής/ παρασκευής σοκολάτας που παρουσίασε ο πορτογάλος εταίρος Associação Social de Silveirinhos - ARCSS: μια παραγωγή καλλιτεχνικών σοκολατών συσκευασμένων σε όμορφα κουτιά. Για την περίσταση, το Dun σχεδίασε να ενσωματώσει τις δραστηριότητες του εργαστηρίου ραπτικής με το πολυπολιτισμικό εργαστήριο μαγειρικής. Οι γυναίκες από το εργαστήριο μαγειρικής θα μπορούν να φτιάξουν μπισκότα χαρακτηριστικά των διαφόρων χωρών τους, και οι γυναίκες από το εργαστήριο ραπτικής θα φτιάξουν μικρές τσάντες ώμου από διάφορα ethnic υφάσματα, οι οποίες θα χρησιμεύσουν ως δοχεία για τα μπισκότα. Τα υφασμάτινα δοχεία θα είναι δύο τύπων: μια θήκη κινητού τηλεφώνου και μια τσάντα. Η δημιουργία αυτών των αντικειμένων θα σημαίνει ότι οι γυναίκες θα είναι σε θέση να αφήσουν ένα ίχνος του εαυτού τους, της ταυτότητάς τους και της γεωγραφικής τους προέλευσης. Επιπλέον, η ιδέα είναι να δημιουργηθεί ένα τέχνημα που θα μπορεί να έχει μια αξία ανεξάρτητη από την κατανάλωση των

	μπισκότων, επειδή η μικρή τσάντα θα παραμείνει με τον αγοραστή ως συμβολικό δοχείο και ταυτόχρονα θα είναι λειτουργική και θα παραμείνει με την πάροδο του χρόνου.
ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην πολυπολιτισμική μαγειρική τέχνη, ενσωματωμένες με τεχνικές ραπτικής για την υποστήριξη των μεταναστριών σε έργα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, που θέτουν τις βάσεις για μια ενδεχόμενη επαγγελματική δραστηριότητα. Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί διά ζώσης.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Αυτό το εργαστήριο απευθύνεται σε μετανάστριες διαφορετικών εθνικοτήτων από 20 έως 50 ετών.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι γενικοί στόχοι είναι η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και φροντίδας, η κοινωνική ένταξη και η υποστήριξη στην οργάνωση επιχειρηματικών πρωτοβουλιών. Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι να διαπλακούν οι γεύσεις και οι γαστρονομικές παραδόσεις και υφάσματα διαφορετικών χωρών. Δημιουργία προγραμμάτων κατάρτισης για μελλοντικό επαγγελματικό προσανατολισμό στον τομέα της εστίασης και της ραπτικής. Η ιδέα είναι επίσης να δημιουργηθεί μια γόνιμη ανταλλαγή μεταξύ των γυναικών που έχουν επιλέξει δύο διαφορετικούς τομείς κατάρτισης και δημιουργικότητας, ώστε να μπορούν να τις ενσωματώσουν σε μια κοινή δραστηριότητα. Αναμένεται ότι οι ωφελούμενες γυναίκες θα ενισχύσουν την αυτογνωσία, την ενδυνάμωση και την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στην κοινότητα.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Για το Εργαστήριο Μαγειρικής, θα αγοραστούν είδη διατροφής που απαιτούνται για την παρασκευή μπισκότων. Για το Εργαστήριο Ραπτικής, θα αγοραστούν υφάσματα και πρόσθετα υλικά για το ράψιμο των τεχνημάτων/δοχείων.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Για την παρασκευή μπισκότων: να έχετε έναν επαγγελματικό και τυποποιημένο χώρο αφιερωμένο στο μαγείρεμα. Προμηθεύστε τις γυναίκες με όλα τα τρόφιμα που χρειάζονται για την παρασκευή των γλυκών.

	Για την κατασκευή των τσαντών ώμου: διαθέστε έναν χώρο αφιερωμένο στη ραπτική. Προμηθεύστε με όλα τα υλικά που απαιτούνται για την κατασκευή των χειροποίητων υφασμάτων.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	Πρώτη φάση: Συνάντηση με όλες τις γυναίκες από τα δύο εργαστήρια (Κουζίνα και Ραπτική) για να περιγραφεί ο σκοπός του έργου και οι ενέργειες που πρέπει να γίνουν για την υλοποίησή του. Δεύτερη φάση: Κάθε εργαστήριο παράγει το δικό του προϊόν. - Εργαστήριο κουζίνας για την κατασκευή μπισκότων: (a) κάθε συμμετέχουσα προτείνει ένα μπισκότο χαρακτηριστικό της χώρας της (b) περιγραφή των διαφόρων συνταγών · (c) παροχή των συστατικών/υλικών που απαιτούνται για την παρασκευή των προϊόντων · (d) προετοιμασία και ψήσιμο των μπισκότων · (e) τοποθέτηση των μπισκότων σε περιτυλίγματα ασφαλή για τρόφιμα. - Εργαστήριο ραπτικής για την κατασκευή τσαντών ώμου: (a) επιλογή ethnic υφασμάτων τυπικών για τη χώρα του ατόμου · (b) δημιουργία των σχεδίων/μοτίβων που πρέπει να κατασκευαστούν, (c) κοπή του υφάσματος, (d) προετοιμασία και ράψιμο των τσαντών/δοχείων. Τρίτη φάση: Οι γυναίκες από τα δύο Εργαστήρια συναντιούνται ξανά για να φτιάξουν το τελικό προϊόν. Οι σακούλες με τα μπισκότα θα τοποθετηθούν στις υφασμάτινες τσάντες. Σε αυτή τη φάση θα είναι σημαντικό να εκφράσετε τα συναισθήματα και τις βιώματα αυτής της εμπειρίας. Τέταρτη φάση: Παροχή βοήθειας στις γυναίκες για την πραγματοποίηση πωλήσεων των προϊόντων τους. Η ιδέα είναι να μπορέσει να δοθεί προβολή και να πωληθούν αυτά τα προϊόντα μέσω των υφιστάμενων κοινωνικών πλατφορμών. Η σύσταση μιας επιχείρησης είναι ένας σημαντικός στόχος για να

	αποκτήσει αξιοπρέπεια και αναγνώριση η ύπαρξη των μεταναστριών που πρέπει να επανασχεδιάσουν τη ζωή τους στη νέα χώρα.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Σε κάθε στάδιο της εμπειρίας, θα δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και θα ακούγονται όλα όσα συμβαίνουν και όσα οι συμμετέχοντες εκφράζουν για την εμπειρία που βιώνουν. Αυτό θα επιτρέψει τη συνεχή ανατροφοδότηση της δημιουργικής πράξης, η οποία θα τους φέρει σε επαφή με βαθύτερες, εν μέρει άγνωστες πτυχές. Αυτό θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και βαθύτερη κατανόηση της σχέσης με τον άλλο. Η επαφή με προσωπικά και τραυματικά σημεία μπορεί να δημιουργήσει στιγμές μεγάλης συγκίνησης και ανάδυσης των φόβων που σχετίζονται με μεταναστευτικά τραύματα. Από την άποψη αυτή, είναι σημαντικό να διατίθενται ατομικοί και ομαδικοί ψυχοθεραπευτικοί χώροι σε περιβάλλοντα εκτός εργαστηρίων που προορίζονται ειδικά για ψυχολογική φροντίδα.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ	Στην αρχική φάση του εργαστηρίου, κοινοποιούνται οι μέθοδοι εργασίας της ομάδας, οι οποίες προβλέπουν: - εμπιστευτικότητα - απουσία κρίσης · - ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών · - πρόσκληση στην ομάδα να υποβάλει άλλες προτάσεις ή αιτήματα.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Στο πλαίσιο των Εργαστηρίων Μαγειρικής και Ραπτικής, αν και ο αριθμός των γυναικών είναι σημαντικός, δεν θεωρείται σκόπιμο να διαιρεθεί η ομάδα, διότι σκοπός είναι η προώθηση και η δημιουργία ομαδικού διαλόγου, ο οποίος καλλιεργεί συνθήκες ενσωμάτωσης μεταξύ των μεταναστριών και διαπολιτισμική σύγκριση.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	3/3 - Η πολυπλοκότητα της διεξαγωγής της προτεινόμενης δραστηριότητας έγκειται στον χρόνο που απαιτείται για την παραγωγή των δύο προϊόντων: του προϊόντος μαγειρικής/ζαχαροπλαστικής και του προϊόντος ραπτικής. Τα μπισκότα απαιτούν χρόνο για την προετοιμασία, το ψήσιμο και τη συσκευασία στις σακούλες τροφίμων. Οι τσάντες ώμου απαιτούν χρόνο για την επιλογή και την αγορά των υφασμάτων, την επιλογή του μοτίβου και την κατασκευή του πατρόν, την κοπή του υφάσματος και το ράψιμο.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	Ο χρόνος για το ψήσιμο των μπισκότων διαρκεί τουλάχιστον 5 ώρες για το διαφορετικό ψήσιμο. Ο χρόνος για να φτιάξετε τις τσάντες είναι 8 ώρες. Ο χρόνος για τη δημιουργία του τελικού προϊόντος είναι 2 ώρες.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ 	Συγγραφείς: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa και Maura Torelli Εξωτερικοί πόροι: Horn Vera, Assaporare la tradizione: cibo, identità e senso di appartenenza nella letteratura migrante https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

Εργαστήριο 7

Οργανισμός	DUN Ets Association

Μεθοδολογία
Συνδυασμός αυτοβιογραφικής μεθοδολογίας με δραστηριότητες τέχνης και χειροτεχνίας

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ Αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	Το ποτάμι, οι κλωστές και τα υφάσματα: συμβολικό ταξίδι στο υφαντό της ζωής
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Εμπνευσμένη από το εργαστήριο που πρότεινε ο εταίρος από τη Σουηδία, Mexpert, «Το ποτάμι της ζωής», αυτή η εμπειρία είναι συνδυασμένη με τη δραστηριότητα του Πολυπολιτισμικού Εργαστηρίου Ραπτικής του Dun. Κάθε γυναίκα θα φτιάξει το δικό της ποτάμι ζωής σε ύφασμα, το οποίο στη συνέχεια θα τοποθετηθεί σε ένα μεγάλο πανί για να δημιουργήσει μια ταπετσαρία, η οποία γίνεται ένα είδος πανό/μανιφέστου αυτής της αφηγηματικής δέσμευσης που από ατομικό γίνεται συλλογικό, σύμβολο μιας συμπεριληπτικής ύφανσης.
ΘΕΜΑ	Εκπαιδευτικές δραστηριότητες βασισμένες στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω της τέχνης και της χειροτεχνίας, τεχνικών αυτοβιογραφικής αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε προγράμματα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης, τόσο δια ζώσης όσο και εξ αποστάσεως. Αυτή η εργαλειοθήκη περιγράφει τον τρόπο προετοιμασίας των δραστηριοτήτων και του υλικού, προσφέρει μοντέλα

	αξιολόγησης και αυτοαξιολόγησης των δραστηριοτήτων και των αποτελεσμάτων, διευκολύνοντας τη χρήση τους και την επανάληψη των προτεινόμενων δραστηριοτήτων. Δραστηριότητες καλλιτεχνικής θεραπείας που βασίζονται στην εκπαίδευση για την κοινωνική ένταξη μέσω προσεγγίσεων τέχνης και χειροτεχνίας, αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης και αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών σε έργα αυτογνωσίας και ενδυνάμωσης.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ 	Αυτό το εργαστήριο απευθύνεται σε μετανάστριες διαφόρων εθνικοτήτων ηλικίας 20 έως 50 ετών.
ΣΚΟΠΟΣ 	Οι στόχοι εξηγούν τα αναμενόμενα μαθησιακά αποτελέσματα για τους συμμετέχοντες. Βοηθούν στην αξιολόγηση της δραστηριότητας. Οι γενικοί στόχοι είναι η παροχή ψυχολογικής υποστήριξης και φροντίδας, η κοινωνική ένταξη και η υποστήριξη στην οργάνωση επιχειρηματικών πρωτοβουλιών. Οι συγκεκριμένοι στόχοι είναι να βοηθήσουν τις γυναίκες να προβληματιστούν για τον εαυτό τους, να επαναπροσδιορίσουν την ιστορία της ζωής τους. Αναμένεται ότι οι ωφελούμενες γυναίκες θα ενισχύσουν την αυτογνωσία, την ενδυνάμωση και την εμπιστοσύνη τους στον εαυτό τους και στην κοινότητα. Το να είναι σε θέση να χρησιμοποιήσουν το ποτάμι ως μεταφορά για τη ζωή τους επιτρέπει να αναπαραστήσουν την πορεία της δικής τους ιστορίας, προσδιορίζοντας τα σημαντικά στοιχεία της, που σχετίζονται με τις χαρές ή/και τις λύπες.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ 	Στο πρώτο στάδιο, θα γίνουν σχέδια των δικών τους «ποταμών ζωής». Υλικά που χρησιμοποιούνται: ένα φύλλο χαρτιού, κραγιόνια και μαρκαδόρους για το σχέδιο. Σε μια δεύτερη φάση, στενά συνδεδεμένη με τη δραστηριότητα του εργαστηρίου ραπτικής, η καθεμία θα μπορεί να αναπαραγάγει το ποτάμι της σε ύφασμα. Υλικά που χρησιμοποιούνται: ένα κομμάτι ύφασμα που επιλέγεται από την καθεμία που θα χρησιμεύσει ως βάση της ταπετσαρίας, υφάσματα και

	κομμάτια διαφόρων χρωμάτων από τις χώρες προέλευσής τους, βελόνες, καρφίτσες, κλωστές, κουμπιά, ραπτομηχανές, διακοσμητικά.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 	Αναζητήστε έναν ειδικό χώρο για την ραπτική, ώστε να μπορείτε να χρησιμοποιήσετε όλα τα υλικά που απαιτούνται για την κατασκευή υφασμάτινων τεχνουργημάτων. Να έχετε όλα τα υλικά διαθέσιμα τόσο για γραφική αναπαράσταση όσο και για υφάσματα.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ 	1) Οι συμμετέχουσες καλούνται να χρησιμοποιήσουν τα προσφερόμενα υλικά για να σχεδιάσουν το δικό τους «ποτάμι της ζωής». 2) Δίνονται οδηγίες για την εκτέλεση του σχεδίου έχοντας κατά νου την πορεία της ζωής τους. Σημεία που πρέπει να ακολουθήσετε: - Αν η ζωή σας ήταν ποτάμι, τι σχήμα θα είχε; - Πού είναι οι ανατροπές και οι στροφές όταν αλλάζει η κατάστασή σας (ή η προοπτική σας); Ήταν η μετάβαση ομαλή ή ξαφνική; - Υπάρχουν βράχοι ή ογκόλιθοι - εμπόδια ή στιγμές που αλλάζουν τη ζωή - στο ποτάμι σας; - Υπάρχουν σημεία όπου το νερό ρέει δυναμικά και σκόπιμα ή επιβραδύνεται; - Γράψτε την ηλικία σας ή/και την κατά προσέγγιση ημερομηνία κατά μήκος της ροής του ποταμού σας. - Προσδιορίστε ορισμένα βασικά γεγονότα στη ζωή σας που διαμόρφωσαν την ιστορία σας - Οι ογκόλιθοι στο ποτάμι ή Τα σημεία στα οποία το ποτάμι αλλάζει την πορεία του. - Εάν διαιρούσατε το ταξίδι της ζωής σας σε τμήματα, πού θα συνέβαινε αυτή η διαίρεση; Ονομάστε κάθε τμήμα. - Αναλογιστείτε τους ανθρώπους που σας συνόδευσαν σε αυτό το μονοπάτι. Καταγράψτε αυτές τις σημαντικές σχέσεις και απώλειες στην κατάλληλη θέση

στο ποτάμι της ζωής σας. Αν θέλετε μπορείτε επίσης να προσθέσετε σκέψεις και συναισθήματα που σχετίζονται με αυτές τις σχέσεις.

3) Στο τέλος της άσκησης, ως ομάδα, ο καθένας θα κληθεί να περιγράψει την ιστορία που μοιράστηκε κατά μήκος του ποταμού του. Αυτός θα είναι ένας τρόπος για να μοιραστούν και να επεξεργαστούν μαζί, σε μια συναισθηματική και γεμάτη εμπιστοσύνη ατμόσφαιρα, τις εμπειρίες της ζωής τους, οι περισσότερες από τις οποίες σχετίζονται με το ταξίδι της μετανάστευσης. Οι συντονιστές θα φροντίσουν να εξασφαλίσουν μια ατμόσφαιρα ενεργητικής ακρόασης και αμοιβαίου σεβασμού, διασφαλίζοντας ότι κάθε ένας από τους συμμετέχοντες έχει το χώρο να εκφράσει τις δικές του εμπειρίες.

4) Αυτά τα σχέδια θα αναπαραχθούν στη συνέχεια σε ένα κομμάτι λευκού υφάσματος, το οποίο θα χρησιμεύσει ως βάση της ταπετσαρίας. Θα χρησιμοποιηθούν διάφορα υπολείμματα υφάσματος διαφόρων χρωμάτων, μερικά από τις χώρες προέλευσής των μεταναστριών. Τα χρωματιστά κουμπιά και τα νήματα θα χρησιμοποιηθούν για να ράψουν και να κεντήσουν οι μετανάστριες το δικό τους ποτάμι.

5) Η ίδια η ταπετσαρία και η ιστορία των υφασμάτων κάθε μετανάστριας θα αποτελέσουν τη βάση για την πραγματοποίηση μίας συλλογικής αφήγησης.

6) Οι ταπετσαρίες θα συνδυαστούν για να δημιουργήσουν ένα μακρύ ποτάμι σε ένα μεγάλο κομμάτι ύφασμα, το οποίο γίνεται ένα είδος πανό/μανιφέστου αυτής της αφηγηματικής δέσμευσης, το οποίο από ατομικό γίνεται συλλογικό, σύμβολο συμπεριληπτικής ύφανσης και του διαπολιτισμικού διαλόγου.

ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Σε κάθε στάδιο της εμπειρίας, θα δίνεται ιδιαίτερη προσοχή και θα ακούγονται όλα όσα συμβαίνουν και όσα οι συμμετέχοντες εκφράζουν για την εμπειρία που βιώνουν. Αυτό θα επιτρέψει τη συνεχή ανατροφοδότηση της δημιουργικής πράξης, η οποία θα τους φέρει σε επαφή με βαθύτερες, εν μέρει άγνωστες πτυχές. Αυτό θα οδηγήσει σε μεγαλύτερη αυτογνωσία και βαθύτερη κατανόηση της σχέσης με τον άλλο. Η επαφή με προσωπικά και τραυματικά σημεία μπορεί να δημιουργήσει στιγμές μεγάλης συγκίνησης και ανάδυσης φόβων που σχετίζονται με τις πληγές της μετανάστευσης. Από την άποψη αυτή,

	είναι σημαντικό να διατίθενται ατομικοί και ομαδικοί ψυχοθεραπευτικοί χώροι σε περιβάλλοντα εκτός εργαστηρίων που προορίζονται ειδικά για ψυχολογική φροντίδα.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Στην αρχική φάση του εργαστηρίου, κοινοποιούνται οι μέθοδοι εργασίας της ομάδας, οι οποίες προβλέπουν: - Εμπιστευτικότητα. - Απουσία κρίσης και, ως εκ τούτου, αποδοχή διαφορετικών ιστοριών · - την δυνατότητα να χρησιμοποιηθεί η μητρική γλώσσα γραπτώς. - ελεύθερη ανταλλαγή ιδεών · - πρόσκληση στην ομάδα να υποβάλει άλλες προτάσεις ή αιτήματα. Εάν το εργαστήριο περιλαμβάνει την πιθανή ανταλλαγή ιστοριών και εκτός αυτού, θα διευκρινίσουμε ότι και αυτή η ενέργεια δεν είναι προφανώς υποχρεωτική, αν και καλούμε τους ανθρώπους να πειραματιστούν με αυτό το πρόσθετο βήμα. Σε περίπτωση που προκύψουν ιδιαίτερα συναισθηματικά φορτισμένες εμπειρίες, εκτός από τον άμεσο περιορισμό και την υποστήριξη, θα ήταν σημαντικό να είμαστε σε θέση να προσφέρουμε έναν ατομικό θεραπευτικό χώρο όπου μπορούν να υποβληθούν σε επεξεργασία τέτοιες εμπειρίες, όπως, για παράδειγμα, είναι συχνά απαραίτητο για τραυματικές εμπειρίες.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Στο πλαίσιο του Εργαστηρίου Ραπτικής, ο αριθμός των γυναικών δεν είναι μεγάλος, επομένως δεν θεωρείται σκόπιμο να διαιρεθεί η ομάδα και, επιπλέον, σκοπός είναι να δημιουργηθεί ένας ομαδικός διάλογος και κατ' επέκταση συνθήκες ένταξης των μεταναστριών.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	3/3- Η πολυπλοκότητα της διεξαγωγής της προτεινόμενης δραστηριότητας δεν έγκειται τόσο στη μεγάλη ποσότητα υλικού, αλλά στο χρόνο πραγματοποίησής της (ειδικά λαμβάνοντας υπόψη το στάδιο της προσαρμογής) και στην ανάγκη επαγγελματικής προετοιμασίας για ψυχολογική λήψη και ψυχοθεραπευτική υποστήριξη για τις συμμετέχουσες γυναίκες.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Ο χρόνος υλοποίησης του ποταμού της ζωής και της αφήγησης ήταν 4 ώρες.

Ο χρόνος κατασκευής της ταπετσαρίας παίρνει έναν υποκειμενικό χρόνο, που σχετίζεται αφενός με την εύρεση των υφασμάτων, αφετέρου με το ράψιμο τους, η διάρκεια του οποίου είναι δύσκολο να προβλεφθεί.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ

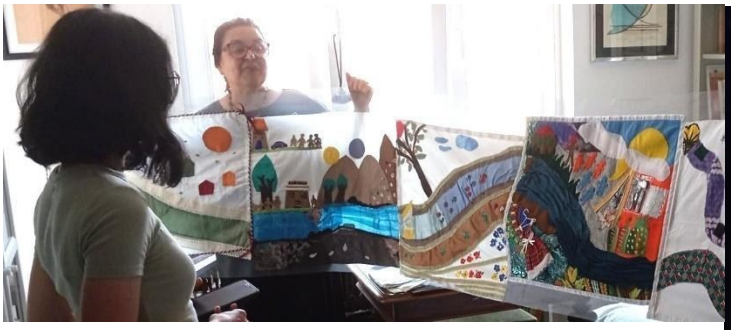
Συγγραφείς:

Patrizia Di Gioia και Sabina Traversa

εξωτερικές πηγές

Αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/

Για τη δραστηριότητα: "Το ποτάμι της ζωής": Joyce Mercer - https://onbeing.org/blog/life-isnt-a-straight-line-how-to-chart-your-own-river-of-life/



Εργαστήριο 8

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Αυτοβιογραφική Αφήγηση

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα	X	Εξ Αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	Αυτοπαρουσίαση μέσω ιστοριών ζωής, αξιών και σκοπού: Γράφοντας μια επιστολή κινήτρων
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το «Self-introduction through life stories, values and purpose: Writing a motivation letter» είναι ένα αυτοβιογραφικό εργαστήριο αφήγησης ιστοριών που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να κατακτήσουν την τέχνη της εισαγωγής του εαυτού, της αφήγησης ιστοριών και της έκφρασης των προσωπικών τους αξιών και σκοπού. Μέσα από μια σειρά συναρπαστικών δραστηριοτήτων, οι συμμετέχουσες θα αναπτύξουν τις δεξιότητες που είναι απαραίτητες για να εκφράσουν τις εμπειρίες, τις φιλοδοξίες και τα κίνητρά τους με έναν αξέχαστο και επιδραστικό τρόπο.
ΘΕΜΑ	Το «Self-introduction through life stories, values and purpose: Writing a motivation letter» είναι ένα εργαστήριο που έχει σχεδιαστεί για να υποστηρίξει τις μετανάστριες στο ταξίδι τους προς την αυτογνωσία και την ενδυνάμωση μέσω ενός συνδυασμού εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων που βασίζονται σε τεχνικές καλλιτεχνικής ψυχοθεραπείας και αφήγησης. Με την ενσωμάτωση της αυτοβιογραφικής αφήγησης, το εργαστήριο στοχεύει στην

	προώθηση της κοινωνικής ένταξης και της προσωπικής ανάπτυξης. Οι συμμετέχουσες θα εμπλακούν σε δραστηριότητες που θα τις βοηθήσουν να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες της ζωής τους, να εκφράσουν τα συναισθήματά τους και να εκφράσουν τις φιλοδοξίες τους.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου είναι για τις συμμετέχουσες: - να ενισχύσουν την ικανότητά τους να συστήνονται με αξιομνημόνευτο και αποτελεσματικό τρόπο, αξιοποιώντας τεχνικές από το άρθρο του Zach Mercurio · - για την ανάπτυξη της εμπιστοσύνης στην άρθρωση προσωπικών ιστοριών και εμπειριών · - να χρησιμοποιούν τεχνικές αφήγησης για την ανάπτυξη συναρπαστικών προσωπικών αφηγήσεων · - να τις βοηθήσει να κατανοήσουν και να μεταφέρουν τη σημασία των εμπειριών και των φιλοδοξιών της ζωής τους · - να τις ενθαρρύνει να εκφράσουν τα συναισθήματα και τα κίνητρά τους με σαφήνεια και δύναμη, χρησιμοποιώντας συναισθηματικά φορτισμένες εκφράσεις. - να τις βοηθήσει να προσδιορίσουν και να διατυπώσουν τις προσωπικές τους αξίες και την αίσθηση του σκοπού, και - να τους δώσει τη δυνατότητα να διατυπώσουν την προσωπική τους αποστολή και τα προβλήματα που στοχεύουν να επιλύσουν μέσω των θέσεων εργασίας των ονείρων τους.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και γόμες, ένα κομμάτι χαρτί ή σημειωματάρια και μπλοκ γραφής διαθέσιμα για όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Επίσης, έναν πίνακα και μαρκαδόρους ή έναν πίνακα flipchart και μαρκαδόρους ώστε ο συντονιστής να κρατά σημειώσεις και να επισημαίνει σημαντικές συμβουλές και να εξηγεί τα βήματα της δραστηριότητας. Επιπλέον, ένα έντυπο ή ψηφιακό αντίγραφο του άρθρου του Zach Mercurio, "Πώς να συστηθείτε δυναμικά ώστε οι άνθρωποι να σας θυμούνται" για αναφορά και έναν βιντεοπροβολέα ή οθόνη (εάν υπάρχει) για την εμφάνιση βασικών σημείων από το άρθρο.

ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία. Επίσης, θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με το άρθρο του Zach Mercurio σχετικά με την παρουσίαση του εαυτού μας μέσω της αφήγησης.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες/ουσες ξεκινούν με μια διασκεδαστική και διαδραστική δραστηριότητα σπασίματος πάγου για να οικοδομηθεί σταδιακά ένα χαλαρό και ανοιχτό περιβάλλον. Η δραστηριότητα αυτή είναι το «2 Αλήθειες και 1 Ψέμα». 2. Οι συμμετέχοντες/ουσες καταγράφουν σε ένα χαρτί τις δουλειές που ονειρεύονταν στα παιδικά τους χρόνια, προετοιμάζοντας τις συνθήκες για ενδοσκόπηση και προβληματισμό σχετικά με τις φιλοδοξίες τους. 3. Ο συντονιστής κάνει μια σύντομη εισαγωγή με βάση το άρθρο του Zach Mercurio, *"Πώς να συστηθείτε δυναμικά ώστε οι άνθρωποι να σας θυμούνται"*, παρέχοντας πρακτικές συμβουλές και στρατηγικές για να κάνουμε στους άλλους μια εντύπωση που θα διαρκέσει. 4. Οι συμμετέχοντες/ουσες γράφουν επιστολές ενδιαφέροντος για τις θέσεις εργασίας των ονείρων που οραματίστηκαν ως παιδιά, απαντώντας σε βασικές ερωτήσεις σχετικά με το ταξίδι, τα κίνητρα, τις πεποιθήσεις και τις προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων τους, *όπως: "Τι με έφερε εδώ;", "Πώς ξεκινήσατε να κάνετε αυτό που κάνετε;", "Γιατί είναι σημαντικό για εσάς;", "Τι πιστεύετε;", "Ποιο είναι το πρόβλημα που θέλετε να λύσετε;" και «Πώς θα το λύσετε;».* 5. Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τις επιστολές τους με την ομάδα και ο συντονιστής διεξάγει μια συζήτηση με βάση αυτές, ενθαρρύνοντας τους/τις

	συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες τους και τη διαδικασία συγγραφής. Η συζήτηση μπορεί να περιλαμβάνει ερωτήσεις όπως: "Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της συγγραφής της επιστολής σας;", "Ανακαλύψατε νέες γνώσεις για τον εαυτό σας κατά τη διάρκεια της συγγραφής;", *"Πώς ο προβληματισμός σχετικά με την δουλειά των παιδικών σας ονείρων επηρέασε τις σημερινές σας φιλοδοξίες;"* και *«Για ποια σημεία της επιστολής σας είστε περισσότερο υπερήφανοι;».*
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Το τελευταίο βήμα του εργαστηρίου περιλαμβάνει τη διαδικασία προβληματισμού και αξιολόγησης. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις επιστολές τους με την ομάδα. Αυτή η κοινοποίηση μπορεί να είναι εθελοντική για να διασφαλιστεί ένα άνετο περιβάλλον. Κάθε συμμετέχων/ουσα διαβάζει την επιστολή του/της δυνατά, εστιάζοντας σε βασικές πτυχές όπως το ταξίδι, τα κίνητρα, τις πεποιθήσεις και τις προσεγγίσεις επίλυσης προβλημάτων. Αφού κάθε συμμετέχων/ουσα μοιράζεται την επιστολή που έγραψε, ο συντονιστής διεξάγει μια συζήτηση για να ενθαρρύνει τον προβληματισμό και τη βαθύτερη κατανόηση. Η συζήτηση περιλαμβάνει τα ακόλουθα ερωτήματα: *"Ποιο ήταν το πιο δύσκολο μέρος της συγγραφής της επιστολής σας;":* Αυτή η ερώτηση βοηθά τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να εντοπίσουν και να διατυπώσουν τυχόν δυσκολίες που αντιμετώπισαν, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση των προσωπικών και συναισθηματικών φραγμών τους. *"Ανακαλύψατε νέες ιδέες για τον εαυτό σας ενώ γράφετε;":* Αυτή η ερώτηση ενθαρρύνει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να προβληματιστούν σχετικά με τυχόν νέες συνειδητοποιήσεις ή αυτογνωσία που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας γραφής. *"Πώς η αντανάκλαση της δουλειάς των παιδικών σας ονείρων επηρέασε τις τρέχουσες φιλοδοξίες σας;":* Αυτή η ερώτηση συνδέει τις φιλοδοξίες του παρελθόντος με τους στόχους του παρόντος, βοηθώντας τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να κατανοήσουν την εξέλιξη των ονείρων τους και πώς μπορούν να ενσωματώσουν αυτές τις ιδέες στην τρέχουσα ζωή τους. *«Για ποια σημεία της επιστολής σας είστε περισσότερο υπερήφανος;":* Προτρέπει τους/τις συμμετέχοντες/ουσες να αναγνωρίσουν και να γιορτάσουν τα δυνατά τους σημεία και τα επιτεύγματά τους, ενισχύοντας την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται

ΑΣΦΑΛΕΙΑ	προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικές για το εργαστήριο "Αυτοπαρουσίαση μέσω ιστοριών ζωής, αξιών και σκοπού: Γράφοντας μια επιστολή κινήτρων".
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol. Mercurio, Z. (2018, March 6). *Πώς να συστηθείτε δυναμικά με σκοπό.* Zach Mercurio. https://www.zachmercurio.com/2018/03/how-to-powerfully-introduce-yourself-so-people-remembe r-you/

ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ 9

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Αυτοβιογραφική Αφήγηση

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Οπτική Γωνία: Αφήγηση Ιστοριών
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το "Point of View: Storytelling" είναι ένα εργαστήριο αφήγησης που επιτρέπει στις συμμετέχουσες να προβληματιστούν σχετικά με τις καθημερινές τους δραστηριότητες και συνήθειες, αναλαμβάνοντας το ρόλο ενός αντικειμένου και γράφοντας από την άποψη του αντικειμένου για τον εαυτό τους.
ΘΕΜΑ	Το εργαστήριο χρησιμοποιεί την αυτοβιογραφική αφήγηση ως ευκαιρία για αυτο-αναστοχασμό, για να μάθει κανείς από τη δική του ιστορία και από τις ιστορίες των άλλων, για να μοιραστεί με άλλους τις εμπειρίες, τις σκέψεις, τα οράματα του κόσμου.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.

ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου είναι για τις συμμετέχουσες: • να προβληματιστούν σχετικά με τις καθημερινές τους δραστηριότητες και συνήθειες. • να τις ενθαρρύνει να αλλάξουν την άποψή τους για συγκεκριμένες πτυχές του εαυτού τους με τη χρήση μεθόδων αφήγησης. • να εξοικειωθούν με τις τεχνικές αφήγησης.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι στυλό ή μολύβια και φύλλα χαρτιού για όλους τους συμμετέχοντες. Επίσης, ένας πίνακας παρουσιάσεων θα είναι χρήσιμος για τον συντονιστή για να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες/ουσες θα πρέπει να σκεφτούν τρία προσωπικά αντικείμενα που εκτιμούν περισσότερο ή/και χρησιμοποιούν καθημερινά (π.χ. ακουστικά, ένα αγαπημένο παιχνίδι κ.λπ.); 2. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να γράψουν ένα δοκίμιο από την άποψη του αντικειμένου: τι μπορούν να πουν για τον ιδιοκτήτη τους, τα συναισθήματά τους, τις καθημερινές τους συνήθειες, το περιβάλλον τους κ.λπ. 3. Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τα δοκίμιά τους, τα διαβάζουν φωναχτά και συζητούν προσωπικές ιδιότητες, εμπειρίες και δεξιότητες, καθώς και τη συναισθηματική τους κατάσταση.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Το τελευταίο βήμα του εργαστηρίου είναι να μοιραστούν τα δοκίμιά τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις καθημερινές τους συνήθειες, εμπειρίες και συναισθήματα. Πιο συγκεκριμένα, ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να ανακαλύψουν έναν νέο τρόπο έκφρασης.

	Τα αντικείμενα που επιλέγουν είναι αυτά που χρησιμοποιούν συχνά για να τους κάνουν να χαλαρώσουν, να έχουν συναισθηματική αξία ή να αντικατοπτρίζουν ένα μέρος του εαυτού τους που τους αρέσει και για το οποίο αισθάνονται πιο περήφανοι.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες πρέπει να αναλάβουν το ρόλο των αγαπημένων τους αντικειμένων, να παρουσιαστούν, να μιλήσουν για τις ιστορίες της ζωής τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους εμπειρίες. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να προετοιμάσει τη μεθοδολογία και τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	1 ώρα και μισή έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικές για το εργαστήριο *Point of View: Storytelling*.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ 	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 10

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική Γραφή, Ποίηση

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Η ποίηση ως θεραπεία: Ένα εργαστήριο
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το *Poetry as Therapy* είναι ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν την ποίηση και τις τεχνικές της για να εκφράσουν τον εαυτό τους, τα συναισθήματά τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες της ζωής τους.
ΘΕΜΑ	Το εργαστήριο "Η Ποίηση ως Θεραπεία" χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής στην ποίηση, μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, εμπνέοντας τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να φέρουν προσωπικές εμπειρίες και απόψεις στο έργο τους. Δεν επικεντρώνεται μόνο στις παραδοσιακές, τεχνικές μορφές γραφής, αλλά επιδεικνύει φαντασία και εφευρετικότητα.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου είναι για τις συμμετέχουσες: • να χρησιμοποιήσουν την ποίηση για να εκφράσουν τα συναισθήματά τους. • να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους • να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής και την ποίηση ως τρόπο έκφρασης · • να μάθουν να εργάζονται σε στενό χρονικό πλαίσιο.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι στυλό ή μολύβια και φύλλα χαρτιού για όλους τους συμμετέχοντες. Επίσης, ένας πίνακας παρουσιάσεων θα είναι χρήσιμος για τον συντονιστή για να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να έχει εξοικείωση στη χρήση τεχνικών δημιουργικής γραφής και ιδιαίτερα ποίησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία συγγραφής ενός ποιήματος.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν τέσσερις (4) τυχαίες λέξεις σε ένα κομμάτι χαρτί. 2. Οι συμμετέχοντες/ουσες ανταλλάσσουν τα χαρτιά και γράφουν ένα ποίημα με τις λέξεις που τους ήρθαν.

	3. Οι συμμετέχοντες/ουσες μοιράζονται τα ποιήματά τους, διαβάζοντάς τα δυνατά. 4. Οι συμμετέχοντες/ουσες συζητούν τη γενική διάθεση των ποιημάτων, τις μεταφορές που χρησιμοποιούνται και τα συναισθήματά τους κατά τη συγγραφή και την ανταλλαγή των ποιημάτων. 5. Οι συμμετέχοντες/ουσες καλούνται να κάνουν ένα σχέδιο ή μία ζωγραφιά εμπνευσμένη από τα ποιήματά τους. Τους ζητείται να ζωγραφίσουν και τον κύριο χαρακτήρα του ποιήματος. 6. Μοιράζονται τα σχέδιά τους και ενθαρρύνονται να μιλήσουν με τους κύριους χαρακτήρες τους δίνοντάς τους συμβουλές, π.χ. πώς να αισθάνονται καλύτερα στις δεδομένες συνθήκες. 7. Στο τέλος, αναλογίζονται την εμπειρία και συζητούν την ικανότητα δημιουργίας υπό πίεση.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Το τελευταίο βήμα του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες/ουσες να κάνουν σχέδια εμπνευσμένα από τα ποιήματά τους και επίσης να σχεδιάσουν τον κύριο χαρακτήρα του ποιήματος. Πιο συγκεκριμένα, ενθαρρύνονται να μιλήσουν με τους κύριους χαρακτήρες τους δίνοντάς τους συμβουλές, π.χ. "Πώς να αισθάνεστε καλύτερα στις δεδομένες συνθήκες;", "Έχετε μια ειδική ρουτίνα για όταν δεν αισθάνεστε πολύ καλά;", κ.λπ. Επιπλέον, παρέχεται στους/στις συμμετέχοντες/ουσες ο χώρος να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους και να ανακαλύψουν έναν νέο τρόπο έκφρασης μέσω της δημιουργικής γραφής και της ποίησης.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.

ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο ποίησης ως θεραπεία.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 11

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική γραφή, ζωγραφική, αυτοαναστοχασμός

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Μια καρτ ποστάλ για τον εαυτό σας
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το "A Postcard for Yourself" είναι ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τεχνικές γραφής για να γράψουν μια επιστολή στον εαυτό τους, να εκφράσουν τον εαυτό τους, τα συναισθήματά τους, να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες της ζωής τους και να θέσουν στόχους για το μέλλον τους.
ΘΕΜΑ	Το «A Postcard for Yourself» χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής, μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, εμπνέοντας τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να φέρουν προσωπικές εμπειρίες και απόψεις στο έργο τους. Επίσης, η τεχνική της συγγραφής μιας επιστολής προς τον εαυτό είναι μια θεραπευτική τεχνική που είναι χρήσιμη για την επεξεργασία των συναισθημάτων και τη διευκόλυνση του συσσωρευμένου

	θυμού, του πόνου ή της απογοήτευσης, καθώς και για την έμφαση στη σημασία της σκέψης για το μέλλον και της εστίασης σε μελλοντικούς στόχους.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διάφορες ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες και μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για να συμπεριλάβει ανήλικους συμμετέχοντες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι των εργαστηρίων είναι για τους συμμετέχοντες: ● να εμπνευστούν από την ιστορία και τη φύση εξερευνώντας σημαντικές τοποθεσίες της πόλης · ● να ζωγραφίσουν μια πρωτοχρονιάτικη καρτ ποστάλ για τον εαυτό τους ● να προβληματιστούν για τα επιτεύγματα του παρελθόντος και τους νέους στόχους για το νέο έτος.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό, μαρκαδόροι ή κραγιόνια και ένα κομμάτι χαρτί διαθέσιμο για όλους τους συμμετέχοντες. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων ότι θα διανύσουν απόσταση με τα πόδια και, ως εκ τούτου, πρέπει να είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι με άνετα παπούτσια και ρούχα και να έχουν μαζί τους μπουκάλια νερού και σνακ, ειδικά εάν συμμετέχουν παιδιά.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής που διευθύνει αυτό το εργαστήριο θα πρέπει να επιλέξει εκ των προτέρων τις τοποθεσίες του εργαστηρίου ανάλογα με τη δημοτικότητά τους και το πολιτιστικό τους ενδιαφέρον. Θα πρέπει επίσης να έχει στη διάθεσή του όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τις επιλεγμένες τοποθεσίες, προκειμένου να είναι σε θέση να δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα των συμμετεχόντων και να προσελκύσει την προσοχή τους. Επιπλέον, ο συντονιστής μπορεί επίσης να οργανώσει μια επίσημη ξενάγηση με ξεναγό, εάν είναι δυνατόν και διαθέσιμο για την τοποθεσία. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση τεχνικών δημιουργικής γραφής, προκειμένου να είναι σε θέση να παρέχει καθοδήγηση στους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των εργασιών τους και επίσης να γνωρίζει τη δομή μιας καρτ-ποστάλ.

ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες ξεναγούνται σε χώρο ιστορικού ή πολιτιστικού ενδιαφέροντος. Οι συμμετέχοντες εμπλέκονται ενεργά στην εξερεύνηση του περιβάλλοντος και είναι ελεύθεροι να κάνουν οποιεσδήποτε ερωτήσεις.1 2. Το δεύτερο μέρος είναι μια άλλη περιήγηση σε ένα κοντινό μέρος. 2 3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να σχεδιάσουν και να γράψουν μια καρτ ποστάλ στον εαυτό τους με τις επιθυμίες τους για το επόμενο έτος. 4. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις φωτογραφίες και τις επιθυμίες τους, εάν αισθάνονται ασφαλείς και τις περιγράφουν στους άλλους συμμετέχοντες. 5. Οι συμμετέχοντες αναλογίζονται σχετικά με τις εικόνες και τις επιθυμίες τους και καλούνται να θέσουν στόχους για το νέο έτος. *1 Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής μας διαδικασίας, οι συμμετέχοντες ξεναγήθηκαν στον Κήπο του Βυζαντινού Μουσείου, ένα ιστορικό και φυσικό στολίδι της Αθήνας. Ως πρώτο βήμα του εργαστηρίου, προτείνουμε μια ξενάγηση σε έναν χώρο ιστορικού ή πολιτιστικού ενδιαφέροντος, έτσι ώστε οι συμμετέχοντες να γνωρίσουν μια ενδιαφέρουσα τοποθεσία στον τόπο διαμονής τους. *2 Για την πιλοτική μας διαδικασία, πραγματοποιήσαμε μια συμπληρωματική ξενάγηση στην ανασκαφή του Λυκείου του Αριστοτέλη, σε έναν κοντινό αρχαιολογικό χώρο.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Το τελικό βήμα του "Μια καρτ ποστάλ για τον εαυτό σου" περιλαμβάνει το να μοιραστούν οι συμμετέχοντες τις καρτ ποστάλ τους, τις φωτογραφίες τους και τα κείμενά τους, συμπεριλαμβανομένων των ευχών τους για τον εαυτό τους. Οι συμμετέχοντες καλούνται να εξηγήσουν τις επιλογές τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις καρτ-ποστάλ τους στον εαυτό τους. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να σας βοηθήσουν: "Τι θέλετε να θυμάστε; «Τι δεν θέλεις να θυμάσαι;", "Ποιες είναι οι αγαπημένες σας στιγμές από το περασμένο έτος;", "Πώς αισθάνεστε αυτήν τη στιγμή που μοιράζεστε την ομάδα με τον εαυτό σας;", "Αισθάνεστε διαφορετικά από πέρυσι;". Τέλος, ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να θέσουν στόχους για το νέο έτος.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ-	Οι τοποθεσίες ενδιαφέροντος για το εργαστήριο θα πρέπει να επιλέγονται προσεκτικά, ώστε να είναι κατάλληλες για όλους τους συμμετέχοντες, την

ΑΣΦΑΛΕΙΑ	ηλικία τους, την κινητική τους ικανότητα κ.λπ. Αυτή η μεθοδολογία μπορεί να μην είναι κατάλληλη για άτομα με κινητικά προβλήματα. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων ότι θα διανύσουν απόσταση με τα πόδια και, ως εκ τούτου, πρέπει να είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι με άνετα παπούτσια και ρούχα και να έχουν μαζί τους μπουκάλια νερού και σνακ, ειδικά εάν συμμετέχουν παιδιά. Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να προετοιμάσει τη διαδρομή πεζοπορίας, να βρει ενδιαφέροντα γεγονότα και ιστορικές γνώσεις που πρέπει να μεταδοθούν στους συμμετέχοντες, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
TIME	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο «A postcard for yourself.»
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ ΠΗΓΗ	Η συγγραφέας/εμπνεύστρια του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 12

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Αυτοαναστοχασμός μέσω αυτοπροσωπογραφιών

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Αυτοπροσωπογραφία: Επίσκεψη σε έκθεση τέχνης
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το "Self Portrait: An Art Exhibition visit" είναι ένα εργαστήριο που έχει σχεδιαστεί για να βοηθήσει τους συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τον εσωτερικό τους εαυτό και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της δύναμης της τέχνης και του αναστοχασμού. Μέσα από την παρακολούθηση μιας υποβλητικής έκθεσης τέχνης και τη συμμετοχή σε δημιουργικές ασκήσεις, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τις προσωπικές τους αφηγήσεις, θα ενισχύσουν την αυτοεκτίμησή τους και θα προωθήσουν τη δημιουργικότητά τους.
ΘΕΜΑ	Το "Self Portrait: An Art Exhibition Visit" χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής, εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες σε στοχαστικές ασκήσεις εμπνευσμένες από μια έκθεση τέχνης που τιμά σημαντικά ιστορικά γεγονότα. Μέσα από καθοδηγούμενη συζήτηση, δημιουργικό σχέδιο και αυτοπεριγραφική γραφή, οι συμμετέχοντες θα εξερευνήσουν τα

	συναισθήματα και τις προσωπικές τους αφηγήσεις. Η διαδικασία αυτή όχι μόνο ενισχύει τη δημιουργικότητά τους αλλά και την αυτοεκτίμησή τους και τον αυτοαναστοχασμό τους.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Στόχοι του εργαστηρίου ήταν οι εξής: • οι συμμετέχοντες να ανακαλύψουν τον εσωτερικό τους εαυτό και να εκφράσουν τα συναισθήματά τους μέσω της τέχνης. • για την αύξηση της αυτοεκτίμησης χρησιμοποιώντας την προσέγγιση της θετικής ψυχολογίας · • για να προβληματιστούν σχετικά με τις προσωπικές ιδιότητες και τα δυνατά σημεία. • να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και γόμες, ένα κομμάτι χαρτί ή σημειωματάρια και μπλοκ γραφής διαθέσιμα για όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Επίσης, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόρους και κραγιόνια, σημειωματάρια ή χαρτί σχεδίασης. Επίσης, ένας πίνακας παρουσιάσεων θα είναι χρήσιμος για τον συντονιστή για να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία.

	Εάν είναι δυνατόν, ο συντονιστής θα πρέπει να επισκεφθεί την έκθεση εκ των προτέρων για να κατανοήσει το περιεχόμενο και τα θέματα και να σημειώσει βασικά κομμάτια που μπορεί να προκαλέσουν έντονα συναισθήματα ή συνδέσεις με τις εμπειρίες των συμμετεχόντων. Επίσης, θα πρέπει να επιβεβαιωθούν οι λεπτομέρειες της έκθεσης, συμπεριλαμβανομένης της τοποθεσίας, των χρονοδιαγραμμάτων και τυχόν απαραίτητων αδειών ή εισιτηρίων, καθώς και η μεταφορά εάν χρειαστεί.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ 	1. Οι συμμετέχοντες επισκέπτονται μια έκθεση τέχνης ή ένα μουσείο με μια έκθεση σχετική με το πλαίσιο τους.[1] 2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να μοιραστούν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους σχετικά με τις εικόνες για να εκφράσουν συναισθήματα χαράς και θλίψης και να μοιραστούν γεγονότα για τον εαυτό τους και τις ιστορίες τους σχετικά με τη μετανάστευση, εάν αισθάνονται ασφαλείς να το πράξουν. 3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να ζωγραφίσουν τη δική τους εικόνα αφού αποδεχθούν τα συναισθήματά τους μετά την έκθεση. 4. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν 10 προτάσεις για τον εαυτό τους, ξεκινώντας με: "Είμαι...". 5. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις αυτοπροσωπογραφίες τους και τις περιγραφές τους μεταξύ της ομάδας. *[1] Κατά τη διάρκεια της πιλοτικής φάσης των εργαστηρίων, οι συμμετέχοντες επισκέφθηκαν μια έκθεση τέχνης για τον εορτασμό της 10ης επετείου του πολέμου στην Ουκρανία και δύο ετών πλήρους κλίμακας επιθετικότητας, βυθίζοντας τον εαυτό τους στις ισχυρές οπτικές αφηγήσεις. Αυτή η δραστηριότητα μπορεί να αντικατασταθεί από μια επίσκεψη σε ένα μουσείο ή μια άλλη έκθεση με ένα θέμα που είναι πιο κατάλληλο για την ομάδα που συμμετέχει στο εργαστήριο κάθε φορά και μπορεί να προκαλέσει τη συμμετοχή και τον γόνιμο προβληματισμό τους.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Κατά τη διάρκεια του τελευταίου βήματος του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να μοιραστούν τις αυτοπροσωπογραφίες τους και τις δηλώσεις «Είμαι...» με την ομάδα και να μιλήσουν για τυχόν νέες γνώσεις που απέκτησαν για τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους κατά τη διάρκεια αυτών των

	δραστηριοτήτων. Επιπλέον, ο συντονιστής διεξάγει μια ομαδική συζήτηση εστιάζοντας στις ακόλουθες στοχαστικές ερωτήσεις: «Πώς επηρέασε η έκθεση τέχνης τα συναισθήματά σας και τη δημιουργική σας έκφραση;", "Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας μέσω του σχεδίου και της γραφής;", "Πώς επηρέασε η ανταλλαγή των σκέψεων και της τέχνης σας με την ομάδα την κατανόησή σας για τις δικές σας εμπειρίες;", "Πόσο σίγουροι αισθάνεστε εκφράζοντας τα συναισθήματά σας μέσω της τέχνης τώρα σε σύγκριση με πριν από το εργαστήριο;", "Ποιες προσωπικές ιδιότητες και δυνατά σημεία αναγνωρίσατε κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου;", "Πώς έχει επηρεάσει αυτό το εργαστήριο την αυτοεκτίμησή σας και την αίσθηση δημιουργικότητάς σας;".
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Ο συντονιστής θα πρέπει να γνωρίζει ότι το περιεχόμενο της έκθεσης, ιδιαίτερα σε σχέση με τον πόλεμο και την επιθετικότητα, μπορεί να προκαλέσει έντονες συναισθηματικές αντιδράσεις και θα πρέπει να είναι έτοιμος να παράσχει άμεση υποστήριξη στους συμμετέχοντες που μπορεί να αγχωθούν. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να αναγνωρίζει και να σέβεται το διαφορετικό υπόβαθρο των συμμετεχόντων, να λαμβάνει υπόψη ότι διαφορετικά πολιτισμικά πλαίσια μπορεί να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο οι συμμετέχοντες αντιλαμβάνονται και αντιδρούν στο έργο τέχνης και να αποφεύγει να κάνει υποθέσεις σχετικά με τις εμπειρίες ή τα συναισθήματα των συμμετεχόντων.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες

	φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	2 ώρες έως 2 ώρες και 30 λεπτά θα ήταν ιδανικά γιατο εργαστήριο Self Portrait: An Art Exhibition Visit.
AUTHOR(S) SOURCES 	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 13

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
ΦΩΤΟ-ΠΕΡΙΠΑΤΟΣ

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο		Μικτή	

Τίτλος	Εξερεύνηση μέσω παρατήρησης: Φωτο-περίπατος
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το "Exploration by Observation" είναι ένα εργαστήριο φωτογραφίας που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να συμμετέχουν σε μια δραστηριότητα πεζοπορίας, κατά τη διάρκεια της οποίας λαμβάνουν ένα κύριο θέμα και σχετικές εργασίες (tasks) για να τραβήξουν φωτογραφίες από ενδιαφέρουσες στιγμές και αντικείμενα και, ως συμπέρασμα, να προβληματιστούν σχετικά με τις εικόνες τους.
ΘΕΜΑ	Το εργαστήριο «Exploration by Observation: Photowalk» χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία των φωτογραφικών περιπάτων, μιας οργανωμένης κοινωνικής δραστηριότητας όπου οι συμμετέχοντες φωτογραφίζουν το περιβάλλον τους και δημιουργούν συλλογές από ενδιαφέροντα tableaus. Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, η τέχνη χρησιμοποιείται για την ενίσχυση της αυτοβοήθειας και του εαυτού και για ψυχολογική υποστήριξη. Οι

	συμμετέχοντες καλούνται να συμμετάσχουν σε μια δραστηριότητα πεζοπορίας, κατά τη διάρκεια της οποίας τους ζητείται να τραβήξουν φωτογραφίες από ενδιαφέρουσες στιγμές και αντικείμενα, σύμφωνα με ένα κύριο θέμα, και να προβληματιστούν σχετικά με τις εικόνες τους. Το εργαστήριο μπορεί να πραγματοποιηθεί δια ζώσης.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διάφορες ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες και μπορεί επίσης να προσαρμοστεί για να συμπεριλάβει ανήλικους συμμετέχοντες.
ΣΚΟΠΟΣ	Στόχοι του εργαστηρίου ήταν οι εξής: • Να κατανοήσουν την πόλη ως δεύτερο σπίτι (λαμβάνοντας υπόψη πολλές λεπτομέρειες, όπως το περπάτημα σε ιστορικά και βιομηχανικά μέρη της πόλης, συνδέοντας την ιστορία και παρατηρώντας τις λεπτομέρειες που διαμορφώνουν την πόλη), • Να ανακαλύψουν την πόλη και τον εαυτό στην πόλη μέσω μοναδικών πληροφοριών. • Να μάθουν για την πόλη παρατηρώντας και αλληλεπιδρώντας μαζί της. • Για να ξεπεραστούν οι δυσκολίες και να βρεθεί το κίνητρο για να συνεχιστεί η διαδρομή, κάνοντας έναν παραλληλισμό με την ίδια τη ζωή και τις προκλήσεις της. • Να γνωρίσουν οι μητέρες με μικρά παιδιά τα κρυμμένα στολίδια της πόλης, • Να περπατήσουν με ξεναγό σε διάσημα, ιστορικά και εμπορικά μέρη της πόλης, παρατηρώντας τις λεπτομέρειες και φωτογραφίζοντας τα πιο εντυπωσιακά πράγματα.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο περιλαμβάνουν ένα κινητό τηλέφωνο ή μια κάμερα για κάθε συμμετέχοντα και, προαιρετικά, μια σύνδεση στο διαδίκτυο. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων ότι θα διανύσουν απόσταση με τα πόδια και, ως εκ τούτου, πρέπει να είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι με άνετα παπούτσια και ρούχα και να έχουν μαζί τους μπουκάλια νερού και σνακ, ειδικά εάν συμμετέχουν παιδιά.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής που διευθύνει αυτό το εργαστήριο θα πρέπει να επιλέξει εκ των προτέρων τις τοποθεσίες του φωτο-περιπάτου ανάλογα με τη δημοτικότητά τους και το πολιτιστικό τους ενδιαφέρον. Θα πρέπει επίσης να έχει στη διάθεσή

	του όλες τις απαραίτητες πληροφορίες και ενδιαφέροντα στοιχεία σχετικά με τις επιλεγμένες τοποθεσίες, προκειμένου να είναι σε θέση να δώσει απαντήσεις σε όλα τα ερωτήματα των συμμετεχόντων και να προσελκύσει την προσοχή τους. Ο συντονιστής θα πρέπει επίσης να έχει προετοιμάσει σύντομες εργασίες για τους συμμετέχοντες που σχετίζονται με τις φωτογραφίες που πρέπει να τραβήξουν (π.χ. μετρήστε τις γάτες/τις σημαίες/τις εκκλησίες/τις γλάστρες με φυτά κ.λπ. που θα δείτε και δώστε αποδείξεις γι' αυτό). Θα ήταν χρήσιμο για τον συντονιστή να είναι σε θέση να βοηθήσει τους συμμετέχοντες και να τους διευκολύνει με τη λήψη φωτογραφιών.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ 	1. Οι συμμετέχοντες περπατούν σε κεντρικά μέρη της πόλης ή στα περίχωρα, σε ορισμένα μέρη έχουν βρεθεί πολλές φορές στο παρελθόν ή σε νέα μέρη. 2. Ο συντονιστής μοιράζεται με τους συμμετέχοντες το κύριο θέμα της φωτοπεριήγησης και ιστορίες, κρυμμένα αξιοθέατα, ιστορικά στοιχεία και ελληνικές ιδιομορφίες, 3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να τραβήξουν φωτογραφίες αντικειμένων που βρίσκουν ενδιαφέροντα και ελκυστικά. Μπορούν επίσης να λάβουν εργασίες που σχετίζονται με το κύριο θέμα του φωτογραφικού περιπάτου και τις φωτογραφίες που πρέπει να τραβήξουν.* 4. Οι συμμετέχοντες προβληματίζονται σχετικά με τον περίπατο, μοιράζονται φωτογραφίες και εξηγούν τις απόψεις τους. *Οι συμμετέχουσες μπορούν επίσης να φέρουν τα παιδιά τους προσχολικής ηλικίας, προκειμένου να διευκολυνθεί η συμμετοχή τους. Έτσι, τα παιδιά προσχολικής ηλικίας καλούνται να μετρήσουν αντικείμενα όπως τα βλέπουν κατά τη διάρκεια του περιπάτου με ξεναγό: γάτες, εκκλησίες και ελληνικές σημαίες. Οι μητέρες λαμβάνουν μια επιπλέον εργασία: να τραβήξουν μια φωτογραφία τριών πραγμάτων: κάτι που τους έκανε μεγάλη εντύπωση, κάτι που τις έκανε λυπημένες και κάτι που τις έκανε να αισθάνονται σαν παιδιά.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Το τελευταίο βήμα του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τον περίπατο και τα νέα στοιχεία που έμαθαν, να μοιραστούν τις φωτογραφίες τους και να εξηγήσουν τις απόψεις τους στην ομάδα. Πιο συγκεκριμένα, οι συμμετέχοντες μπορούν να κληθούν να συζητήσουν συγκεκριμένα σημεία, όπως οι διαφορές και οι αντιθέσεις που συνάντησαν στις γειτονιές, τα στοιχεία upcycling (π.χ. χρήση παλαιών κτιρίων για νέους σκοπούς), τα σύγχρονα και τα παλαιότερα στοιχεία της πόλης δίπλα-δίπλα, οι αρχαιολογικοί χώροι και τα βιομηχανικά κτίρια, η καταστροφή και η

	αλλαγή, και να βρουν ομοιότητες με τη ζωή τους. Ένα σημαντικό στοιχείο για το οποίο θα ήταν ενδιαφέρον να προβληματιστούν οι συμμετέχοντες είναι το κίνητρο και επίσης, μπορεί να τους ζητηθεί να προβληματιστούν σχετικά με το αν οι φωτογραφίες τους σχετίζονται με την πόλη όπως την ξέρουν με βάση την εμπειρία τους μέχρι τώρα.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Οι τοποθεσίες ενδιαφέροντος για το εργαστήριο θα πρέπει να επιλέγονται προσεκτικά, ώστε να είναι κατάλληλες για όλους τους συμμετέχοντες, την ηλικία τους, την κινητική τους ικανότητα κ.λπ. Αυτή η μεθοδολογία μπορεί να μην είναι κατάλληλη για άτομα με προβλήματα κινητικότητας. Επίσης, οι συμμετέχοντες θα πρέπει να ενημερώνονται εκ των προτέρων ότι θα διανύσουν απόσταση με τα πόδια και, ως εκ τούτου, πρέπει να είναι κατάλληλα εξοπλισμένοι με άνετα παπούτσια και ρούχα και να έχουν μαζί τους μπουκάλια νερού και σνακ, ειδικά εάν συμμετέχουν παιδιά. Το Photowalk είναι μια μεθοδολογία που μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τη διαδρομή πεζοπορίας, να βρει ενδιαφέροντα γεγονότα και ιστορικές γνώσεις που θα μεταδοθούν στους συμμετέχοντες και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	Μιάμιση με δύο ώρες θα ήταν ιδανικές για ένα εργαστήριο Photowalk.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ 	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 14

Οργανισμος	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική γραφή

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Η εμπειρία του αναγνώστη: ένα γράμμα από έναν ήρωα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το «Reader's Experience: a Letter from a Hero» είναι ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τεχνικές γραφής για να εκφράσουν τον εαυτό τους, τα συναισθήματά τους και να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες της ζωής τους που σχετίζονται με τις ιστορίες μετανάστευσής τους.
ΘΕΜΑ	«Η εμπειρία του αναγνώστη: ένα γράμμα από έναν ήρωα» χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής, μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, εμπνέοντας τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να φέρουν προσωπικές εμπειρίες και απόψεις στο έργο τους. Επίσης, η τεχνική της συγγραφής μιας επιστολής προς τον εαυτό είναι μια θεραπευτική τεχνική που είναι χρήσιμη για την επεξεργασία των συναισθημάτων και τη διευκόλυνση του συσσωρευμένου θυμού, του πόνου ή της απογοήτευσης.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι των εργαστηρίων είναι για τους συμμετέχοντες: • να προβληματιστούν για τη ζωή, τις εμπειρίες και τα ορόσημα της ζωής. • να προβληματιστούν σχετικά με τις μεταναστευτικές ιστορίες και εμπειρίες τους · • να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής και την ποίηση ως τρόπο έκφρασης · • να έρθουν σε επαφή με γυναίκες συγγραφείς και τα έργα τους που ασχολούνται με το θέμα της μετανάστευσης από αυτοβιογραφική άποψη.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό, μαρκαδόροι ή κραγιόνια και ένα κομμάτι χαρτί διαθέσιμο για όλους τους συμμετέχοντες. Οι συμμετέχοντες μπορούν επίσης να ενημερωθούν εκ των προτέρων για να φέρουν το τελευταίο βιβλίο που διάβασαν, προκειμένου να είναι σε θέση να το παρουσιάσουν πιο εύκολα στα άλλα μέλη της ομάδας. Ένας πίνακας παρουσιάσεων μπορεί επίσης να είναι χρήσιμος, ώστε ο συμμετέχων να είναι σε θέση να περιγράψει την κατάλληλη δομή μιας επιστολής προς τους συμμετέχοντες.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να έχει επικοινωνήσει και προσκαλέσει τον συγγραφέα που θεωρεί ότι θα πρέπει να συμμετάσχει στο εργαστήριο και θα πρέπει επίσης να διευθετήσει όλα τα πρακτικά ζητήματα εκ των προτέρων.

	Τέλος, ο συντονιστής θα πρέπει να έχει εξοικείωση με τη χρήση τεχνικών δημιουργικής γραφής, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία της συγγραφής μιας επιστολής στον εαυτό του.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ 	1. Οι συμμετέχοντες συστήνονται μέσω του τελευταίου βιβλίου που διάβασαν και συγκρίνουν και συνδέουν τις αναγνωστικές τους εμπειρίες. 2. Ο συντονιστής παρουσιάζει στους συμμετέχοντες την προσκεκλημένη συγγραφέα, την ιστορία της άφιξής της στη χώρα υποδοχής, την προσαρμογή της στη νέα ζωή, τα συναισθήματα κατάθλιψης, τη δημιουργία οικογένειας και τελικά το θάρρος να δημοσιεύσει το ημερολόγιό της* [1], 3. Οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να συζητήσουν τα συναισθήματά τους για τη νοσταλγία του σπιτιού, ζώντας μια ολόκληρη ζωή, ενώ έχουν την ενοχή να αφήνουν πίσω τους αγαπημένους τους (συγγενείς και φίλους στην Ουκρανία)*[2]. 4. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν ένα γράμμα στον εαυτό τους, μια πρόσκληση για ραντεβού για καφέ από τον αγαπημένο τους συγγραφέα ή τον αγαπημένο τους χαρακτήρα βιβλίου, 5. να ανταλλάξουν τις επιλογές των συγγραφέων/χαρακτήρων, βασικά σημεία της επιστολής, να κάνουν προαιρετική ανάγνωση. 6. Ως εργασία για αυτοστοχασμό, οι συμμετέχοντες καλούνται να απαντήσουν στην ακόλουθη ερώτηση σχετικά με την ευτυχία: Τι είναι ευτυχία για μένα; Πώς μπορώ να τη φτάσω; Πώς μπορώ να νιώσω πιο ευτυχισμένος τώρα; *[1] Στο βήμα 2 μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με τις ανάγκες κάθε ομάδας συμμετεχόντων και του προσκεκλημένου συγγραφέα. Προτείνουμε την πρόσκληση μιας συγγραφέως που έχει δημοσιεύσει τη δική της ιστορία μετανάστευσης σε μια νέα χώρα, καθώς ταιριάζει καλά με τη μεθοδολογία της αυτοβιογραφικής αφήγησης και της δημιουργικής γραφής. *[2] Η μεθοδολογία για αυτό το εργαστήριο αναπτύχθηκε για γυναίκες μετανάστριες και πρόσφυγες από την Ουκρανία, οπότε το βήμα 3 αρθρώνεται σύμφωνα με τις εμπειρίες και τις ανάγκες τους. Αυτό το βήμα μπορεί να προσαρμοστεί ανάλογα με την ομάδα-στόχο του εργαστηρίου.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Το τελικό βήμα του εργαστηρίου περιλαμβάνει μια δραστηριότητα που μπορεί να πραγματοποιηθεί ως κατ 'οίκον εργασία για τους συμμετέχοντες. Ζητείται

	από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν και να απαντήσουν στην ακόλουθη ερώτηση σχετικά με την ευτυχία: "Τι είναι ευτυχία για μένα;", "Πώς μπορώ να το φτάσω;", "Πώς μπορώ να αισθάνομαι πιο ευτυχισμένος τώρα;". Η τελική δραστηριότητα αυτοστοχασμού επιλέχθηκε να είναι μια κατ 'οίκον εργασία, καθώς το θέμα που προσέγγισαν οι συμμετέχοντες στο εργαστήριο, της εμπειρίας τους από τη μετανάστευση στη χώρα υποδοχής τους και του τρόπου με τον οποίο αντιμετωπίζουν τα αρνητικά συναισθήματα που έχουν για αυτήν την απόφαση, μπορεί να είναι πολύ αγχωτικό για τους περισσότερους από αυτούς και να προκαλέσει ταλαιπωρία.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, η πρόσκληση μιας συγγραφέως που έχει δημοσιεύσει ένα βιβλίο για τη δική της ιστορία μετανάστευσης και έχει παρόμοια εμπειρία με τους συμμετέχοντες μπορεί να προκαλέσει στους συμμετέχοντες να αναπολήσουν τραυματικές εμπειρίες και να προκαλέσουν αρνητικά συναισθήματα.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ 	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για την Εμπειρία του Αναγνώστη: ένα Γράμμα από ένα εργαστήριο Ηρώων.

ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ

Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 15

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική γραφή, αυτοαναστοχασμός, αυτοβιογραφική προσέγγιση

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Δημιουργώντας μια πόλη φαντασίας: Αλλάζοντας την άποψή μας
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το «Creating a Fantasy City: Changing our View» είναι ένα εργαστήριο δημιουργικής γραφής που επιτρέπει στους συμμετέχοντες να χρησιμοποιούν τεχνικές γραφής για να εκφράσουν τον εαυτό τους και τα συναισθήματά τους αναλαμβάνοντας διαφορετικούς ρόλους, αλλάζοντας απόψεις και να προβληματιστούν σχετικά με τις εμπειρίες της ζωής τους που σχετίζονται με δυσάρεστα και αγχωτικά γεγονότα (όπως ο συνεχιζόμενος πόλεμος στην Ουκρανία).
ΘΕΜΑ	Creating a Fantasy City: Changing our View» χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής, μια μορφή καλλιτεχνικής έκφρασης, εμπνέοντας τους συμμετέχοντες να χρησιμοποιήσουν τη φαντασία τους για να φέρουν προσωπικές εμπειρίες και απόψεις στο έργο τους. Η αλλαγή της οπτικής γωνίας και η ανάληψη διαφορετικών ρόλων για την προσέγγιση του ίδιου θέματος επιτρέπει στους συμμετέχοντες να αντιληφθούν το θέμα σφαιρικά και

	διευκολύνει την προσέγγιση των δυσάρεστων συναισθημάτων που οφείλονται σε τραυματικές εμπειρίες και στο συλλογικό τραύμα.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Στόχοι του εργαστηρίου ήταν οι εξής: • να φανταστούν ένα ασφαλές μέρος ως μια ονειρική πόλη, • να ασκηθούν στην αλλαγή της άποψής τους ανάλογα με την ανάληψη διαφορετικών ρόλων (δήμαρχος, πολίτης, επισκέπτης) · • να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής · • να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργική γραφή ως τρόπο έκφρασης του εαυτού και των συναισθημάτων του.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και ένα κομμάτι χαρτί διαθέσιμο για όλους τους συμμετέχοντες. Επίσης, ένα flipchart (πίνακας παρουσίασης) θα είναι χρήσιμο για τον συντονιστή να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες φαντάζονται μια φανταστική πόλη, ένα ασφαλές μέρος όπου θα ήθελαν να ζήσουν.

	2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να γράψουν δύο παραγράφους από την οπτική γωνία του ηγέτη της πόλης. 3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν τα αποσπάσματά τους και να μοιραστούν τις απόψεις τους. 4. Στη συνέχεια, οι συμμετέχοντες καλούνται να αλλάξουν την άποψή τους και να γράψουν δύο σύντομες παραγράφους αναλαμβάνοντας το ρόλο ενός πολίτη ή ενός επισκέπτη. Καλούνται να μοιραστούν τις απόψεις τους με την ομάδα. 5. Το επόμενο βήμα είναι οι συμμετέχοντες να γράψουν δύο σύντομες παραγράφους από την οπτική γωνία του 5χρονου εαυτού τους. 6. Το τελικό καθήκον των συμμετεχόντων είναι να μοιραστούν και να προβληματιστούν σχετικά με τις απόψεις και τα κείμενά τους.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Το τελικό βήμα του εργαστηρίου είναι οι συμμετέχοντες να μοιραστούν τις διαφορετικές απόψεις τους και να προβληματιστούν σχετικά με τα κείμενά τους. Οι ακόλουθες ερωτήσεις μπορεί να βοηθήσουν στη διαδικασία προβληματισμού: "Ποια είναι τα κοινά στοιχεία των ασφαλών πόλεων που έχετε περιγράψει;", "Τι άλλαξε στον τρόπο σκέψης σας όταν άλλαξαν οι προοπτικές σας, όταν αναλάβατε διαφορετικούς ρόλους;», «Ποιες ήταν οι δυσκολίες που αντιμετωπίσατε κατά τις διάφορες φάσεις της δραστηριότητας, όταν αναλάβατε τον ρόλο του δημάρχου της πόλης, όταν αναλάβατε τον ρόλο του πολίτη, όταν έπρεπε να επιστρέψετε στην ηλικία των 5 ετών;» Ποια ήταν τα συναισθήματά σας σε κάθε στάδιο και πώς αισθάνεστε τώρα;».
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.

ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο Creating a Fantasy City: Changing our view of workshop.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 16

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική Γραφή

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα		Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Δημιουργική γραφή: Αισθήσεις
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Η "Δημιουργική Γραφή: Αισθήσεις" είναι μια καθηλωτική εμπειρία που έχει σχεδιαστεί για να αξιοποιήσει τη δύναμη των αισθήσεων και να τις μεταφράσει σε υποβλητική και εντυπωσιακή γραφή. Καθ 'όλη τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου, οι συμμετέχοντες θα εμπλακούν σε μια σειρά δομημένων δραστηριοτήτων που επικεντρώνονται στην αισθητηριακή εξερεύνηση και έκφραση.
ΘΕΜΑ	Το “Δημιουργική γραφή: Αισθήσεις" χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής, μιας μορφής καλλιτεχνικής έκφρασης, εμπνέοντας τους συμμετέχοντες να εμπλακούν σε ασκήσεις δημιουργικής γραφής βασισμένες στις αισθήσεις, οι οποίες ενισχύουν τις ικανότητές τους στην αφήγηση ιστοριών, ενώ παράλληλα χρησιμεύουν ως θεραπευτικά εργαλεία για τον αναστοχασμό των εμπειριών τους. Το εργαστήριο δίνει έμφαση στη σημασία των αισθητηριακών αναμνήσεων στην αυτοβιογραφική αφήγηση,

	ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν και να διατυπώσουν τις προσωπικές τους αφηγήσεις με συναισθηματικό βάθος και ζωντανή λεπτομέρεια.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου για τις συμμετέχουσες είναι: ● να εκφράσουν τη δημιουργικότητά τους μέσω της δημιουργικής γραφής · ● να προβληματιστούν, να επισημάνουν και να επανεξετάσουν καλές και κακές εμπειρίες μέσω της γραφής με άξονα τις αισθήσεις. ● να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής · ● να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργική γραφή ως τρόπο έκφρασης του εαυτού τους και των συναισθημάτων τους · ● να εξασκηθούν στο να εκφράζουν τις σκέψεις τους πιο απτά και αποτελεσματικά.
ΥΛΙΚΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και ένα κομμάτι χαρτί διαθέσιμο για όλους τους συμμετέχοντες. Επίσης, ένα flipchart (πίνακας παρουσίασης) θα είναι χρήσιμο για τον συντονιστή να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.

	Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Παίρνοντας τη σειρά τους, οι συμμετέχοντες ονομάζουν την αγαπημένη τους θέα, τον ήχο, τη μυρωδιά, τη γεύση και την αφή. 2. Οι συμμετέχοντες καλούνται να προβληματιστούν και να γράψουν για δεδομένες καταστάσεις με έμφαση στις αισθήσεις τους, π.χ. "Περιγράψτε τον πιο δυνατό ήχο", "Περιγράψτε τη μυρωδιά του φαγητού που έφτιαξε ο σύντροφός σας και σας έκανε να νιώσετε ερωτευμένοι", "Περιγράψτε το συναίσθημα που σας προκαλεί ένας στίχος από το αγαπημένο σας τραγούδι", "Περιγράψτε τη διαδικασία της προετοιμασίας του φαγητού με μια ελληνική οικογένεια", "Περιγράψτε το φαγητό σε ένα εστιατόριο ή την επίσκεψη σε ένα θερμοκήπιο κατά τη διάρκεια του χειμώνα". 3. Σύμφωνα με τον διαθέσιμο χρόνο, οι συμμετέχοντες έχουν στη διάθεσή τους πολλαπλές καταστάσεις για να προβληματιστούν και να γράψουν. 4. Οι συμμετέχοντες καλούνται να διαβάσουν και να συζητήσουν τις σύντομες περιγραφές τους μεταξύ της ομάδας. 5. Ζητείται από τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις σκέψεις τους για τη διαδικασία. Οι ακόλουθες ερωτήσεις θα τους βοηθήσουν: *"Όταν ανακαλούμε τις αισθήσεις μας, συνήθως σκεφτόμαστε τις θλιβερές ή τις χαρούμενες στιγμές;», «Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας με απλά απτά πράγματα;», "Πού μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε γραφή με βάση τις αισθήσεις στην καθημερινή μας ζωή;"*
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Στο τέλος του εργαστηρίου δημιουργικής γραφής, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια διαδικασία αναστοχαστικής αξιολόγησης. Αυτή η διαδικασία έχει σχεδιαστεί για να τους βοηθήσει να εξετάσουν και να διατυπώσουν τις σκέψεις και τις εμπειρίες τους, προωθώντας μια βαθύτερη κατανόηση του δημιουργικού τους ταξιδιού. Η αξιολόγηση καθοδηγείται από τρεις ερωτήσεις που προκαλούν σκέψη, με στόχο να αποσπάσουν προσωπικές γνώσεις και συνδέσεις μεταξύ της δημιουργικής τους εργασίας και της καθημερινής τους ζωής. Ορισμένα ερωτήματα προς προβληματισμό είναι τα εξής: «Όταν ανακαλούμε τις αισθήσεις μας, συνήθως σκεφτόμαστε τις θλιβερές ή τις χαρούμενες στιγμές;»

	Αυτή η ερώτηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να εξερευνήσουν τους συναισθηματικούς συσχετισμούς που έχουν με τις αισθητηριακές τους μνήμες. Αναλογιζόμενοι αν οι αισθήσεις τους προκαλούν θλίψη ή ευτυχία, οι συμμετέχοντες μπορούν να αποκτήσουν μια εικόνα για το πώς οι προσωπικές τους εμπειρίες επηρεάζουν τη γραφή τους. Αυτός ο προβληματισμός τους βοηθά να κατανοήσουν το συναισθηματικό βάθος και την απήχηση στην εργασία τους. «Πώς μπορούμε να βελτιώσουμε την καθημερινότητά μας με απλά απτά πράγματα;» Οι συμμετέχοντες καλούνται να εξετάσουν τον ρόλο των απλών, απτών πραγμάτων στη βελτίωση της καθημερινότητάς τους. Αυτή η ερώτηση βοηθά τους συμμετέχοντες να σκεφτούν τις μικρές, συχνά παραβλεπόμενες λεπτομέρειες που μπορούν να φέρουν χαρά ή παρηγοριά. Αναγνωρίζοντας αυτά τα στοιχεία, μπορούν να ενσωματώσουν παρόμοιες απτές λεπτομέρειες στη γραφή τους, καθιστώντας τις αφηγήσεις τους πιο σχετικές και ζωντανές. "Πού μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε την γραφή με βάση τις αισθήσεις στην καθημερινή μας ζωή;" Αυτή η ερώτηση ενθαρρύνει τους συμμετέχοντες να σκεφτούν την πρακτική εφαρμογή της ευαίσθητης γραφής πέρα από το εργαστήριο. Τους βοηθά να εντοπίσουν ευκαιρίες να χρησιμοποιήσουν τις δεξιότητές τους στη γραφή σε καθημερινά σενάρια, όπως η προσωπική ημερολογιακή καταγραφή, η επικοινωνία με αγαπημένα πρόσωπα ή επαγγελματικά περιβάλλοντα. Η κατανόηση της αξίας της ευαίσθητης γραφής σε διάφορα πλαίσια μπορεί να εμπνεύσει τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν να καλλιεργούν τις δημιουργικές τους ικανότητες.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο

	να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο Creative Writing: Senses
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 17

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Παραμύθια, Δημιουργική Γραφή

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Θεραπεία μέσω Παραμυθιών
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το Fairy Tale Therapy είναι ένα συναρπαστικό και στοχαστικό εργαστήριο δημιουργικής γραφής που χρησιμοποιεί τη δύναμη των παραμυθιών και της μεταφορικής αφήγησης για να διερευνήσει και να εκφράσει τις εσωτερικές δυνάμεις και προκλήσεις. Αυτό το εργαστήριο έχει σχεδιαστεί για να προωθήσει την αυτογνωσία, τη δημιουργικότητα και την προσωπική ανάπτυξη μέσω μιας σειράς καθοδηγούμενων δραστηριοτήτων.
ΘΕΜΑ	Η « Θεραπεία μέσω παραμυθιών» χρησιμοποιεί τη μεθοδολογία της δημιουργικής γραφής και πιο συγκεκριμένα τη δημιουργική αναδιήγηση παραμυθιών, εμπλέκοντας τους συμμετέχοντες σε ασκήσεις αναστοχαστικής γραφής που αντλούν από τις προσωπικές τους εμπειρίες και δυνάμεις. Θεραπευτικές κάρτες (metaphorical cards) χρησιμοποιούνται για να γεφυρώσουν το χάσμα μεταξύ των φανταστικών προκλήσεων που αντιμετωπίζουν οι χαρακτήρες των παραμυθιών και των πραγματικών

	εμποδίων που έχουν ξεπεράσει οι συμμετέχοντες. Αυτή η προσέγγιση όχι μόνο ενισχύει τη δημιουργική έκφραση αλλά και προωθεί μια βαθύτερη κατανόηση της προσωπικής ανάπτυξης και ανθεκτικότητας.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου είναι για τις συμμετέχουσες: - να εκφραστούν μέσω της επανάληψης ενός διάσημου παραμυθιού. - να προβληματιστούν σχετικά με τις ικανότητες και τα μειονεκτήματά τους και να νιώσουν τη δυνατότητα να παρουσιάσουν τον εαυτό τους σε μια ομάδα ανθρώπων, - να συνειδητοποιήσουν τα δυνατά τους σημεία που τους βοήθησαν να ξεπεράσουν τις δυσκολίες. - να ενισχύσουν τη δημιουργικότητά τους - να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής και την ποίηση ως τρόπο έκφρασης ·
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και γόμες, ένα κομμάτι χαρτί ή σημειωματάρια και μπλοκ γραφής διαθέσιμα για όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Επίσης, ο εκπαιδευτικός θα πρέπει να έχει μαζί του τις μεταφορικές (θεραπευτικές) κάρτες και κάποια έντυπα αντίγραφα του προετοιμασμένου παραμυθιού με προτροπές. Επίσης, ένας πίνακας παρουσιάσεων θα είναι χρήσιμος για τον συντονιστή για να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να

	εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία. Ο συντονιστής θα πρέπει να έχει επικοινωνήσει εκ των προτέρων με τον ψυχολόγο προκειμένου να διευθετήσει όλες τις απαιτούμενες διαδικαστικές πτυχές του εργαστηρίου. Τα διάφορα υλικά που απαιτούνται για το εργαστήριο πρέπει να συγκεντρωθούν και να είναι διαθέσιμα για χρήση από τους συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις αναζητήσεις και τις προσδοκίες τους: τι περιμένουν από τη συνεδρία και τι θέλουν να επιλύσουν ή να ανακαλύψουν. 2. Ο συντονιστής διαβάζει στους συμμετέχοντες το παραμύθι που έχει προετοιμαστεί με προτροπές, όπου ο καθένας πρέπει να γράψει το δικό του κείμενο, π.χ. Στο κάστρο υπήρχε μια πριγκίπισσα (ο πρωταγωνιστής). Πώς έμοιαζε; 3. Στη συνέχεια, τους παρουσιάζεται το κύριο ερώτημα: "Τι έλειπε από τον κύριο χαρακτήρα και ποιες προκλήσεις έπρεπε να αντιμετωπίσει;" 5. Στους συμμετέχοντες παρουσιάζονται θεραπευτικές κάρτες και τους ζητείται να επιλέξουν μια κάρτα. Οι κάρτες χρησιμοποιούνται από τους συμμετέχοντες για να τους βοηθήσουν να περιγράψουν πώς ο πρωταγωνιστής του παραμυθιού ξεπέρασε τις προκλήσεις και να κάνουν τη σύνδεση με τη δική τους ζωή. 6. Οι συμμετέχοντες εικάζουν πώς άλλαξε η ζωή του κύριου χαρακτήρα καθώς απέκτησε την απαραίτητη δύναμη για να ξεπεράσει τα εμπόδια. 7. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα κείμενά τους και εντοπίζουν και προβληματίζονται σχετικά με τις πιο σημαντικές στιγμές και σχέσεις στη ζωή τους. Εναλλακτικά, υπάρχει η επιλογή να πραγματοποιηθεί το εργαστήριο χωρίς την παρουσία ψυχολόγου και χωρίς τις θεραπευτικές κάρτες. Στην περίπτωση αυτή, τα βήματα που πρέπει να ακολουθηθούν είναι: 1. Οι συμμετέχοντες, με τη βοήθεια του συντονιστή, φέρνουν στο μυαλό τους την πλοκή ενός δημοφιλούς παραμυθιού. 2. Οι συμμετέχοντες επιλέγουν τον χαρακτήρα του παραμυθιού που τους ταιριάζει περισσότερο αυτή τη στιγμή.

	3. Οι συμμετέχοντες καλούνται να επαναλάβουν ένα κεφάλαιο του παραμυθιού ή να προσθέσουν κάτι νέο σε αυτό. 4. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τις ιστορίες τους μεταξύ της ομάδας.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Στο τέλος του εργαστηρίου δημιουργικής γραφής, οι συμμετέχοντες συμμετέχουν σε μια διαδικασία αναστοχαστικής αξιολόγησης. Αυτή η διαδικασία έχει σχεδιαστεί για να τους βοηθήσει να αξιολογήσουν την εμπειρία του εργαστηρίου και τον αντίκτυπό του σε αυτούς, προωθώντας την ενδοσκόπηση και την ομαδική συζήτηση. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται τα γραπτά τους κείμενα με την ομάδα, αναδεικνύοντας βασικά στοιχεία των ιστοριών τους και των συνδέσεων που έκαναν με τη δική τους ζωή. Αυτό επιτρέπει την αλληλοτροφοδότηση και την κοινή μάθηση. Στη συνέχεια, ο συντονιστής διεξάγει μια συζήτηση όπου οι συμμετέχοντες προβληματίζονται σχετικά με τα ακόλουθα ερωτήματα: «Τι ανακαλύψατε για τον εαυτό σας μέσω αυτής της άσκησης;", "Ποια δυνατά σημεία εντοπίσατε στο γράψιμό σας που σας βοήθησαν να ξεπεράσετε τις προκλήσεις;", "Πώς η χρήση θεραπευτικών καρτών επηρέασε την κατανόησή σας για το παραμύθι και τις δικές σας εμπειρίες;". Τέλος, η ομάδα συζητά συλλογικά τη συνολική εμπειρία του εργαστηρίου, παρέχοντας ανατροφοδότηση σχετικά με το τι θεωρούσε πιο πολύτιμο και προτείνοντας βελτιώσεις για μελλοντικές συνεδρίες.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Θα πρέπει να ληφθούν υπόψη ορισμένες συμβουλές και ζητήματα ασφάλειας για τη συμμετοχή του ψυχολόγου. Ο ψυχολόγος θα πρέπει να συστήνεται και να εξηγεί το ρόλο του στην παροχή υποστήριξης, να ακούει ενεργά τους συμμετέχοντες, προσφέροντας υποστήριξη και επιβεβαίωση και να παρατηρεί τους συμμετέχοντες για σημάδια άγχους ή δυσφορίας, παρεμβαίνοντας ήπια όταν χρειάζεται, καθώς και να βοηθά στην καθοδήγηση των αναστοχαστικών συζητήσεων, βοηθώντας τους συμμετέχοντες να εκφράσουν τις σκέψεις και τα

	συναισθήματά τους και να προσφέρουν ιδέες σχετικά με τις ψυχολογικές πτυχές της αφήγησης και τα θεραπευτικά οφέλη της.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στα 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες φάσεις του εργαστηρίου, να αναθεωρήσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο ποίησης ως θεραπεία.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήριο 18

Οργανισμός	ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

Μεθοδολογία
Δημιουργική γραφή

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα	x	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Δημιουργική γραφή: θέτοντας όρια, χρησιμοποιώντας συναισθήματα, αναστοχασμός
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το εργαστήριο «Δημιουργική γραφή: καθορισμός ορίων, χρήση συναισθημάτων, αναστοχασμός» στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής των συμμετεχόντων μέσω αισθητηριακών περιγραφών, προσωπικής εξερεύνησης και συνεργατικών ασκήσεων. Οι στόχοι περιλαμβάνουν την καταγραφή των παρόντων στιγμών χρησιμοποιώντας αισθητηριακές λεπτομέρειες, την εξερεύνηση των ατομικών στυλ γραφής, την εξοικείωση με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής και τη βελτίωση της αυτοέκφρασης.
ΘΕΜΑ	Το εργαστήριο στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής και αυτοέκφρασης μεταξύ των συμμετεχόντων, ιδιαίτερα των μεταναστριών, χρησιμοποιώντας αισθητηριακές περιγραφές και συνεργατικές ασκήσεις. Μέσω της αφηγηματικής προσέγγισης οι συμμετέχοντες θα αποτυπώσουν και

	θα μεταφέρουν τις στιγμές του παρόντος, θα εξερευνήσουν τις προσωπικές προτιμήσεις γραφής και θα αναπτύξουν βαθύτερη αυτογνωσία. Αυτή η προσέγγιση χωρίς αποκλεισμούς υποστηρίζει τους συμμετέχοντες να εκφράζουν τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους πιο απτά και αποτελεσματικά, προωθώντας την κοινωνική ένταξη και ενδυνάμωση.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Το εργαστήριο αναπτύχθηκε αρχικά για γυναίκες προσφύγισσες από την Ουκρανία που ζουν στην Αθήνα. Ωστόσο, είναι κατάλληλο για διαφορετικές ομάδες μαθητών και ηλικιακές ομάδες.
ΣΚΟΠΟΣ	Οι στόχοι του εργαστηρίου είναι για τις συμμετέχουσες: - να χρησιμοποιούν αισθητηριακές περιγραφές για να συλλάβουν και να μεταφέρουν μια παρούσα στιγμή. - να διερευνήσει προσωπικές προτιμήσεις και στυλ γραφής. - ενίσχυση των δεξιοτήτων δημιουργικής γραφής μέσω συνεργατικών ασκήσεων. - να εξοικειωθούν με τις τεχνικές δημιουργικής γραφής · - να χρησιμοποιήσουν τη δημιουργική γραφή ως τρόπο έκφρασης του εαυτού και των συναισθημάτων του. - να εξασκηθούν στο να εκφράζουν τις σκέψεις τους πιο απτά και αποτελεσματικά.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται για αυτό το εργαστήριο είναι ένα μολύβι ή στυλό και γόμες, ένα κομμάτι χαρτί ή σημειωματάρια και μπλοκ γραφής διαθέσιμα για όλους/όλες τους/τις συμμετέχοντες/ουσες. Επίσης, ένας πίνακας παρουσιάσεων θα είναι χρήσιμος για τον συντονιστή για να εξηγήσει τα βήματα της δραστηριότητας.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Ο συντονιστής θα πρέπει να επιλέξει μια τοποθεσία για το εργαστήριο που είναι ένας χώρος που θεωρείται ασφαλής από όλους τους συμμετέχοντες. Ένας χώρος που αποτελεί ένα σωματικά και συναισθηματικά ασφαλές περιβάλλον για όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες, ειδικά ένας χώρος όπου οι άνθρωποι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα χωρίς το φόβο της προκατάληψης ή οποιασδήποτε αρνητικής κρίσης. Η διαδικασία κοινοποίησης προσωπικών πληροφοριών μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από τους συμμετέχοντες, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να

	κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση. Επιπλέον, ο συντονιστής θα πρέπει να είναι εξοικειωμένος με τη χρήση αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης, προκειμένου να είναι σε θέση να εξηγήσει τα απαραίτητα βήματα, τις τεχνικές και τη δημιουργική διαδικασία.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS 	1. Οι συμμετέχοντες συστήνονται και μοιράζονται εν συντομία τη συγγραφική τους εμπειρία. 2. Οι συμμετέχοντες συζητούν τις προτιμήσεις τους: Προτιμούν να γράφουν με συγκεκριμένους περιορισμούς (όρια) ή με πλήρη δημιουργική ελευθερία (χωρίς όρια); Αυτή η συζήτηση θέτει τον τόνο για την κατανόηση διαφορετικών προσεγγίσεων γραφής και προετοιμάζει τους συμμετέχοντες για την άσκηση. 3. Κάθε συμμετέχων καταγράφει μια αισθητηριακή πληροφορία σε ξεχωριστά χαρτιά: ένα πράγμα που ακούει, ένα πράγμα που βλέπει, ένα πράγμα που αγγίζει και ένα πράγμα που μυρίζει. 4. Τα χαρτιά μεταβιβάζονται στον επόμενο συμμετέχοντα, διασφαλίζοντας ότι όλοι λαμβάνουν ένα νέο σύνολο αισθητηριακών ερεθισμάτων από τους άλλους στην ομάδα. 5. Χρησιμοποιώντας τα αισθητηριακά ερεθίσματα που έλαβε, κάθε συμμετέχων γράφει ένα σύντομο δοκίμιο ή μια εντύπωση που βιώνει αυτή τη στιγμή για το φεστιβάλ (Το εργαστήριο πραγματοποιήθηκε κατά τη διάρκεια του φιλανθρωπικού παζαριού/φεστιβάλ Olvia στην Βάρκιζα Αττικής). Στόχος είναι να περιγραφεί το φεστιβάλ «εδώ και τώρα» χρησιμοποιώντας τις αισθητηριακές λεπτομέρειες για να δημιουργηθεί μια ζωντανή και καθηλωτική αφήγηση. 6. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εναλλάξ τα δοκίμιά τους με την ομάδα και συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις διαφορετικές προοπτικές και στυλ, εστιάζοντας στο πώς οι αισθητηριακές λεπτομέρειες επηρέασαν τη γραφή τους και τη συνολική απεικόνιση του φεστιβάλ.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Το τελικό στάδιο του εργαστηρίου περιλαμβάνει τη φάση της αξιολόγησης. Οι συμμετέχοντες μοιράζονται εναλλάξ τα δοκίμιά τους με την ομάδα και συμμετέχουν σε μια ομαδική συζήτηση σχετικά με τις διαφορετικές προοπτικές και στυλ, εστιάζοντας στο πώς οι αισθητηριακές λεπτομέρειες επηρέασαν τη

	γραφή τους και τη συνολική απεικόνιση του φεστιβάλ. Απευθύνονται μέσω της συζήτησης στα σημεία που ακολουθούν. **Αποτελεσματικότητα των Αισθητηριακών Ερεθισμάτων:** «Πώς η χρήση των αισθητηριακών λεπτομερειών ενίσχυσε τη γραφή σας;», «Σας βοήθησαν τα αισθητηριακά ερεθίσματα που λάβατε στη δημιουργία μιας ζωντανής και καθηλωτικής αφήγησης; **Δημιουργική Διαδικασία:** "Θεωρήσατε ότι το να γράφετε με αυτές τις αισθητηριακές λεπτομέρειες έκανε ευκολότερο ή δυσκολότερο να μεταφέρετε την παρούσα στιγμή;". Περιορισμοί έναντι Ελευθερίας: "Πώς επηρέασε η αρχική συζήτηση για τη γραφή με περιορισμούς έναντι της πλήρους ελευθερίας την προσέγγισή σας στην άσκηση γραφής;", "Αυτό το εργαστήριο άλλαξε την άποψή σας για τις προτιμήσεις γραφής σας;" **Επίδραση των Στοιχείων Συνεργασίας:** "Πώς η λήψη αισθητηριακών ερεθισμάτων από άλλους επηρέασε τη διαδικασία της συγγραφής σας;», "Σας ενέπνευσε ή σας έφερε νέες ιδέες ο συνεργατικός χαρακτήρας αυτής της άσκησης;". Εκφράζοντας σκέψεις και συναισθήματα: «Πώς σας βοήθησε το εργαστήριο να εκφράσετε τις σκέψεις σας πιο απτά και αποτελεσματικά;", "Ανακαλύψατε νέους τρόπους χρήσης της δημιουργικής γραφής για να εκφράσετε τον εαυτό σας και τα συναισθήματά σας;".
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Το εργαστήριο μπορεί να προσαρμοστεί ώστε να ταιριάζει σε συνεκτικές και ποικίλες ομάδες μαθητών. Οι συμμετέχοντες/ουσες μπορεί να μοιράζονται προσωπικές πληροφορίες και αυτή η διαδικασία μπορεί να είναι αγχωτική για ορισμένους από αυτούς, οπότε ο συντονιστής θα πρέπει να είναι σε εγρήγορση για να κατανοήσει τυχόν ταλαιπωρία, να αναλάβει ηγετικό ρόλο και να χειριστεί την κατάσταση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	Το μέγεθος της ομάδας για αυτό το εργαστήριο δεν έχει σημασία, αλλά είναι πιο δύσκολο να διαχειριστείτε το εργαστήριο με τη συμμετοχή πολλών ατόμων. Η συνεργασία με μια μεγάλη ομάδα ανθρώπων καθιστά πιο δύσκολο να κάνουν τους ανθρώπους να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τον εαυτό τους. 8 έως 10 συμμετέχοντες θα ήταν το ιδανικό μέγεθος ομάδας.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	Η πολυπλοκότητα του εργαστηρίου μπορεί να βαθμολογηθεί στο 2. Ο συντονιστής πρέπει να αφιερώσει λίγο χρόνο για να προετοιμάσει τις διάφορες

	φάσεις του εργαστηρίου, να επανεξετάσει τη μεθοδολογία και να προετοιμάσει τη φάση προβληματισμού του εργαστηρίου.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	1 ώρα και 30 λεπτά έως 2 ώρες θα ήταν ιδανικά για το εργαστήριο «Δημιουργική γραφή: καθορισμός ορίων, χρήση συναισθημάτων, προβληματισμός».
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Συγγραφέας του εργαστηρίου είναι η Nataliya Dovhopol.

Εργαστήρι 19

Οργανισμός	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Μεθοδολογία
Κινησιοθεραπεία με στόχο την αυτογνωσία και τις ομαδικές σχέσεις.

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	x
Δραστηριότητα		Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	x	Μικτή	

Τίτλος	Biodanza
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Η Biodanza είναι μια ομαδική μέθοδος κινησιοθεραπείας που στοχεύει στην ενίσχυση της αυτογνωσίας και των ομαδικών σχέσεων, μια μέθοδος που μπορεί να χρησιμοποιηθεί με μια ομάδα-στόχο που ξεπερνά τα γλωσσικά εμπόδια. Για το μέρος που αφορά την επιχειρηματικότητα, μπορεί να πραγματοποιηθεί ένας καταιγισμός ιδεών για να διαπιστωθεί ποιες ιδέες, χαρακτηριστικά και ταλέντα θα μπορούσε να χρησιμοποιήσει κάθε γυναίκα για να δημιουργήσει τη δική της επιχείρηση.
ΘΕΜΑ	Πρόκειται για μια Εκπαιδευτική Δραστηριότητα για την κοινωνική ένταξη μέσω επαγγελματικών και τεχνικών δεξιοτήτων που μπορούν να προωθήσουν την επαγγελματική ένταξη και την ενδυνάμωση των μεταναστριών.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Αυτό το εργαστήριο απευθύνεται σε μετανάστριες.

ΣΚΟΠΟΣ	Προβλέπεται ότι στο τέλος του εργαστηρίου, οι συμμετέχουσες θα έχουν: - δημιουργήσει ένα άνετο περιβάλλον μέσω της κίνησης - αναπτύξει υγιείς σχέσεις μεταξύ τους - αναπτύξει αυτογνωσία μέσω της μουσικής και της κίνησης - ταυτιστεί με άλλες γυναίκες, άλλα μονοπάτια ζωής - διεγείρει τη δημιουργική διαδικασία των μεταναστριών.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Το υλικό που απαιτείται είναι: υπολογιστής ή άλλη υποστήριξη με ηχογραφημένη μουσική, ηχεία, λευκά χαρτιά, μολύβια και μαρκαδόρους.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Είναι απαραίτητο να προετοιμάσετε το υλικό εκ των προτέρων και ένα άνετο μέρος για να φιλοξενήσετε το εργαστήριο.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	1. Ο συντονιστής και οι συμμετέχοντες πρέπει να συστηθούν. Για να γίνει αυτό, μπορούν να διεξαχθούν δραστηριότητες για τη δυναμική της ομάδας. 2. Ο συντονιστής πρέπει να παρουσιάσει τους στόχους της συνεδρίας και τις τεχνικές που θα χρησιμοποιηθούν, σε συνοπτική μορφή. 3. Ο συντονιστής ζητά από τους συμμετέχοντες να βγάλουν τα παπούτσια τους. 4. Αρχίζει η συνεδρία Biodanza και πραγματοποιούνται διάφορες ασκήσεις αυτογνωσίας, αυξάνοντας την ευαισθητοποίηση των άλλων, αναπτύσσοντας τη δημιουργικότητα και ξεκλειδώνοντας αρνητικές πεποιθήσεις. 5. Αξιοποιώντας τη δημιουργικότητα που αφυπνίστηκε κατά τη συνεδρία biodanza, οι συμμετέχουσες καλούνται να γράψουν την επιχειρηματική τους ιδέα σε χαρτί. 6. 6 επιχειρηματικές ιδέες παρουσιάζονται και συζητούνται σε ομάδες.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ	Στο τέλος της εκπαίδευσης, η ικανοποίηση των συμμετεχόντων θα πρέπει να αξιολογείται μέσω ερωτηματολογίου.

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ	Εμπλέξτε, όποτε είναι δυνατόν, τους συμμετέχοντες σε πρακτικές δραστηριότητες κατάρτισης.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Μεταξύ 6 και 15 συμμετεχόντων.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Το επίπεδο πολυπλοκότητας του εργαστηρίου είναι 2/3. Ο συντονιστής πρέπει να έχει εκπαιδευτεί στη Biodanza.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Το εργαστήριο διαρκεί 2 ώρες.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Οι συγγραφείς του εργαστηρίου είναι οι: Matilde Monteiro, Telmo Silva

Εργαστήριο 20

Οργανισμός	Storie Di Mondi Possibili

Μεθοδολογία
Εικαστική Ψυχοθεραπεία, Αυτοβιογραφικές Μεθοδολογίες

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα		Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο	X	Μικτή	

Τίτλος	Χέρια Γυναικών
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το “Women's Hands” είναι ένα καλλιτεχνικό εργαστήρι για γυναίκες όλων των ηλικιών, πολιτισμών και εθνικοτήτων, το οποίο στοχεύει στην προώθηση της ένταξης και της πλήρους κοινωνικής συμμετοχής, μέσω δραστηριοτήτων χειροτεχνίας με τη χρήση υλικών ανακύκλωσης, καθώς και συλλογικής και συμμετοχικής αυτοβιογραφικής αφήγησης.
ΘΕΜΑ	Οι μεθοδολογίες των εκπαιδευτών εναλλάσσονται μεταξύ εικαστικής θεραπείας και αφήγησης παραμυθιών για να υποστηρίξουν τις μετανάστριες στην ένταξη και ενσωμάτωση στην ιταλική κοινότητα, προωθώντας την επίγνωση των δημιουργικών και εκφραστικών τους δεξιοτήτων, αναπτύσσοντας την αυτοπεποίθησή τους και ενθαρρύνοντας την ενδυνάμωσή τους σε όλους τους τομείς της ιδιωτικής και επαγγελματικής τους ζωής.

ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ 	Γυναίκες κάθε ηλικίας, εθνικότητας και πολιτισμικού υπόβαθρου, μετανάστριες ή/και θύματα κακοποίησης.
ΣΚΟΠΟΣ 	Οι στόχοι αυτού του εργαστηρίου είναι: - Σχεδιασμός, δημιουργία και παραγωγή στολιδιών, μικροαντικειμένων και διακοσμητικών αξεσουάρ - Δημιουργικότητα και ανάπτυξη του καλλιτεχνικού-δημιουργικού δυναμικού - Χρήση ανακυκλώσιμων υλικών - Ενίσχυση των δεξιοτήτων χειροτεχνίας και υποστήριξη της ανάπτυξης δημιουργικών δραστηριοτήτων που περιλαμβάνουν διαπροσωπικές σχέσεις και παραγωγή αντικειμένων, δεξιότητες ομαδικής εργασίας με στόχο την προώθηση της πρωτοβουλίας και της εργασίας όλων.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ 	Υλικά ανακύκλωσης, κομμένα υφάσματα, κουμπιά, κορδέλες, μάλλινες και βαμβακερές κλωστές, χρώματα, χρωματιστά φύλλα χαρτιού, μαρκαδόροι και ακρυλικές βαφές, πινέλα, λευκή κόλλα, ηχείο για να ακούτε μουσική κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων προθέρμανσης.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ 	Οι εκπαιδευτές συλλέγουν τα υλικά ανακύκλωσης, αγοράζουν τα απαραίτητα αναλώσιμα (πινέλα, χρώματα, λευκές και άλλες κόλλες, χαρτί κ.λπ.) για να αποθηκευτούν σε ασφαλές μέρος στον χώρο του εργαστηρίου για εύκολη πρόσβαση όποτε χρειάζεται. Θα στήσουν ένα μεγάλο τραπέζι εργασίας και δύο επιπλέον μικρότερα τραπέζια για να τοποθετήσουν όλα τα διαθέσιμα υλικά.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ 	Αυτό το εργαστήριο αποτελείται από 6 συναντήσεις, με στόχο την ανάπτυξη και την εμβάθυνση σε κάθε φάση του έργου, οι οποίες διαρθρώνονται ως εξής: Φάση 1 Περιλαμβάνει μια δραστηριότητα "σπασίματος πάγου", υπό την επίβλεψη των συντονιστών, με στόχο τη γνωριμία μεταξύ τους, ώστε όλες οι γυναίκες να αισθανθούν άνετα καταρρίπτοντας κάθε είδους επικριτική στάση ή προκατάληψη. Αυτό γίνεται παίζοντας παιχνίδια και δραστηριότητες για να δημιουργηθεί μια χαλαρή και χαρούμενη ατμόσφαιρα. Σε αυτό το στάδιο, οι

	συμμετέχουσες παίζουν ένα παιχνίδι σε ζευγάρια στο οποίο λένε η μία στην άλλη ένα σύντομο επεισόδιο της ζωής τους, ακολουθώντας τις προτάσεις των εκπαιδευτών όπως: παιδικές αναμνήσεις και παιχνίδια, οικογένεια, σχολείο, ταξίδια, φιλίες, παραδόσεις και πολιτισμοί της χώρας τους, συνταγές μαγειρικής, μουσική. Η μουσική υπόκρουση διευκολύνει αυτή τη δραστηριότητα. Φάση 2 Η δεύτερη φάση πραγματοποιείται από τον καθηγητή τέχνης, ο οποίος, ξεκινώντας από τις προηγούμενες εμπειρίες και δεξιότητες των συμμετεχόντων, διδάσκει και μοιράζεται τεχνικές για τη δημιουργική παραγωγή αντικειμένων με βάση την εικαστική ψυχοθεραπεία. Οι αναμνήσεις και τα συναισθήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της πρώτης φάσης χρησιμεύουν ως έμπνευση για το σχεδιασμό των χειροτεχνιών.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Η φάση της προθέρμανσης είναι πολύ σημαντική για τη δημιουργία θετικής και φιλικής ατμόσφαιρας εργασίας στην τάξη και βοηθά επίσης να ξεπεραστούν τα γλωσσικά εμπόδια, γι' αυτό είναι σημαντικό να διατίθεται επαρκής χρόνος γι' αυτή τη δραστηριότητα. Είναι πολύ σημαντικό να επιλεγεί μια απλή πρώτη καλλιτεχνική τεχνική που θα επιτρέψει στους συμμετέχοντες να κατασκευάσουν και να ολοκληρώσουν το δικό τους αντικείμενο μέχρι το τέλος της επόμενης συνάντησης, προκειμένου να ικανοποιήσουν τους συμμετέχοντες, να ενισχύσουν την εμπιστοσύνη τους στις ικανότητές τους και να τους παρακινήσουν όλους να συνεχίσουν να συμμετέχουν στο εργαστήριο. Έχουμε πράγματι παρατηρήσει ότι η παρουσίαση περισσότερων από δύο ή τριών τεχνικών καθ 'όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου δεν επιτρέπει σε καμία από αυτές να κατακτηθεί και υπάρχει κίνδυνος κάποια εργασία να παραμείνει ημιτελής.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Κατά τη διάρκεια αυτού του εργαστηρίου κατέστη σαφές ότι η καλύτερη επιλογή για την επίτευξη των αναμενόμενων αποτελεσμάτων και την αποτελεσματική συνέχιση της εργασίας είναι να αφιερώσετε δύο συναντήσεις σε κάθε συγκεκριμένη τεχνική, προκειμένου να κατακτήσετε τις διαδικασίες της και να ολοκληρώσετε το επιλεγμένο αντικείμενο. Μέχρι το τέλος των έξι συναντήσεων, οι συμμετέχουσες θα έχουν μάθει σωστά τρεις τεχνικές και θα έχουν παράγει τρία ή περισσότερα αντικείμενα το καθένα.

ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ	Η ομάδα μπορεί να αποτελείται από έως και 15 άτομα.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ	Βαθμός δυσκολίας 3/3.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Αυτό το εργαστήριο απαιτεί έναν ελάχιστο αριθμό 6 συναντήσεων διάρκειας 3 ωρών η καθεμία, προκειμένου να καταστεί δυνατή η κατάλληλη εφαρμογή και η πλήρης κάλυψη κάθε συγκεκριμένης φάσης.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Οι συγγραφείς αυτού του εργαστηρίου είναι: - Claudia Liberato, επαγγελματίας εκπαιδευτικός, ειδική στις αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες. - Velia Cimino, εκπαιδευτικός, ειδικός σε διάφορες τεχνικές χειροτεχνίας - Farah Khalilbiek, καθηγήτρια τέχνης

ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ ΧΕΡΙΑ

Περιγραφή Βήμα προς Βήμα

1η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι
40’	Φάση 1: Οι συμμετέχουσες και οι εκπαιδευτές συστήνονται και γνωρίζονται μεταξύ τους μέσω ενός παιχνιδιού προθέρμανσης και μιας δραστηριότητας αφήγησης	Προώθηση της συνοχής και της κατανόησης στην ομάδα
15’	Διάλειμμα για καφέ	δικτύωση

2 ώρες	Φάση 2: Η καθηγήτρια τέχνης συστήνεται εξιστορώντας το «καλλιτεχνικό» της υπόβαθρο στην ομάδα και στη συνέχεια προσκαλεί την καθεμία από τις γυναίκες να μιλήσει για τις εμπειρίες και τις δεξιότητές της στον καλλιτεχνικό-δημιουργικό τομέα. Όλα τα διαθέσιμα υλικά (νέα και ανακυκλώσιμα) εμφανίζονται στο μεγάλο τραπέζι εργασίας και ο Εκπαιδευτικός εξηγεί τα χαρακτηριστικά και τις χρήσεις τους. Οι συμμετέχουσες θα κληθούν να εξερευνήσουν, να αγγίξουν και να επιλέξουν ελεύθερα σύμφωνα με τις προσωπικές τους προτιμήσεις (χρώματα, υφές, σχήματα, πιθανές συναρμολογήσεις κ.λπ.) όλα όσα θεωρούν χρήσιμα για μια καλλιτεχνική δημιουργία που θα γίνει κατά την τελευταία συνάντηση του εργαστηρίου. Η επιλογή των υλικών είναι ελεύθερη και ανοιχτή, με βάση τις προσωπικές προτιμήσεις. Από αυτή τη στιγμή ξεκινά το δημιουργικό-καλλιτεχνικό έργο κάθε γυναίκας.	Παρουσίαση υλικού εργασίας Σκιαγράφηση μιας πρώτης δημιουργικής ιδέας και επιλογή σχετικών υλικών Αναστοχασμός σχετικά με την εμπειρία της ημέρας

Συνολικός χρόνος 3 ώρες

2η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι
40’	Μια δραστηριότητα προθέρμανσης, ακολουθούμενη από την ανταλλαγή σύντομων αυτοβιογραφικών αφηγήσεων (θέμα "ταξίδι") που θα γίνουν σε ζευγάρια, ανοίγει τη συνάντηση.	Καλύτερη γνωριμία μεταξύ μας Αναστοχασμός για τη ζωή του ατόμου
15’	Διάλειμμα για καφέ	
2 ώρες	Χειροτεχνική δραστηριότητα με επικεφαλής την καθηγήτρια τέχνης που επιδεικνύει δύο τεχνικές για να βοηθήσει τις γυναίκες να δημιουργήσουν και να	Εκμάθηση συγκεκριμένων χειροτεχνικών/δημιουργικών τεχνικών

	φτιάξουν ένα μενταγιόν από χαρτόνι, ύφασμα και κόλλα. Τελικός κύκλος στον οποίο κάθε γυναίκα λέει πώς εργάστηκε και πώς αισθάνθηκε κατά την κατασκευή του αντικειμένου της. Ανταλλαγή του «τι παίρνω μαζί μου από αυτή τη μέρα».	Αναστοχασμός σχετικά με το τι έχει διδαχθεί

Συνολικός χρόνος 3 ώρες

3η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι
40’	Ξεκινάμε με μια δραστηριότητα προθέρμανσης (παίζοντας τη σχεδία) και στη συνέχεια ανταλλάσσουμε αυτοβιογραφικές ιστορίες με θέμα "τα φαγητά της χώρας μου με τις γεύσεις, τα χρώματα και τις μυρωδιές".	Καλύτερη γνωριμία μεταξύ μας Αναστοχασμός για τη ζωή του ατόμου
15’	Διάλειμμα για καφέ	
2 ώρες	Καλλιτεχνική δραστηριότητα: κατά τη διάρκεια αυτής της συνεδρίας θα βάλουμε τα χέρια μας σε ακαταστασία δουλεύοντας με λευκή κόλλα και ύφασμα, μουλιάζοντας το επιλεγμένο κομμάτι υφάσματος στην κόλλα, αφήνοντάς το στη συνέχεια να σταθεροποιηθεί και διαμορφώνοντάς το ώστε να αποκτήσει την επιθυμητή μορφή, για να διακοσμηθεί στη συνέχεια με διάφορα υλικά.	Εκμάθηση περισσότερων πληροφοριών για μια συγκεκριμένη τεχνική

Συνολικός χρόνος 3 ώρες

4η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι

40’	Πρώτη δραστηριότητα προθέρμανσης με το παιχνίδι, ενώ ακούγεται "Μουσική από τη χώρα μου για να την παρουσιάσω στην ομάδα". Κάθε γυναίκα καλείται να επιλέξει και να προσφέρει δείγματα μουσικής από τη χώρα καταγωγής της. Ακολουθεί η ανταλλαγή αυτοβιογραφικών αφηγήσεων σε ζεύγη	Καλύτερη γνωριμία μεταξύ τους και με τους πολιτισμούς προέλευσης των συμμετεχόντων Αναστοχασμός για τη ζωή του ατόμου
15’	Διάλειμμα για καφέ	
2 ώρες	Καλλιτεχνική δραστηριότητα: γνωριμία και εργασία με τον πηλό. Χειρισμός του πηλού και δημιουργία περιδεραίων και στολιδιών.	Εκμάθηση περισσότερων πληροφοριών για μια συγκεκριμένη τεχνική

5η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι
40’	Πρώτη δραστηριότητα προθέρμανσης με το παιχνίδι της σχεδίας, ενώ ακούγεται το "Μουσική από τη χώρα μου για να την παρουσιάσω στην ομάδα". Κάθε γυναίκα καλείται να επιλέξει και να προσφέρει δείγματα μουσικής από τη χώρα καταγωγής της.	Καλύτερη γνωριμία μεταξύ τους και με τους πολιτισμούς προέλευσης των συμμετεχόντων
15’	Διάλειμμα για καφέ	
2 ώρες	Καλλιτεχνική δραστηριότητα: διακόσμηση και φινίρισμα των αντικειμένων από πηλό που έχουν πλέον σκληρύνει κατάλληλα	Ολοκλήρωση των αντικειμένων που κατασκευάστηκαν

6η Συνάντηση

Διάρκεια	Άσκηση/Διαδρομή	Στόχοι
40’	Πρώτη δραστηριότητα προθέρμανσης με το παιχνίδι, ενώ ακούγεται "Μουσική από τη χώρα μου για να την παρουσιάσω στην ομάδα". Κάθε γυναίκα καλείται να επιλέξει και να προσφέρει δείγματα μουσικής από τη χώρα καταγωγής της. Ακολουθεί η ανταλλαγή αυτοβιογραφικών αφηγήσεων σε ζεύγη	Καλύτερη γνωριμία μεταξύ τους και με τους πολιτισμούς προέλευσης των συμμετεχόντων Αναστοχασμός για τη ζωή του ατόμου
15’	Διάλειμμα για καφέ	
2 ώρες	Καλλιτεχνική δραστηριότητα: Στην τελευταία συνάντηση του εργαστηρίου μας, κάθε συμμετέχουσα θα σχεδιάσει και θα δημιουργήσει ένα κόσμημα χρησιμοποιώντας τα επιλεγμένα υλικά ελεύθερα και αντλώντας έμπνευση από μία ή περισσότερες τεχνικές που έμαθε κατά τη διάρκεια των προηγούμενων συναντήσεων.	Σχεδιασμός και κατασκευή ενός κοσμήματος από την αρχή χρησιμοποιώντας τις τεχνικές εκμάθησης

Εργαστήριο 21

Οργανισμός	Storie Di Mondi Possibili

Μεθοδολογία
Αυτοβιογραφική Γραφή

Τύπος Δραστηριότητας		Τρόπος Λειτουργίας	
Άσκηση		Διά ζώσης	X
Δραστηριότητα	X	Εξ αποστάσεως	
Εργαστήριο		Μικτή	

Τίτλος	Γράφοντας για τον εαυτό μας με άλλους. Η αυτοβιογραφική γραφή ως αυτοφροντίδα
ΠΕΡΙΛΗΨΗ	Το εργαστήριο αυτοβιογραφικής γραφής αποσκοπεί στην υποστήριξη των συμμετεχόντων, μέσω της ανάκλησης προσωπικών αναμνήσεων που εκτείνονται σε όλη την ιστορία της ζωής τους, σε μια διαδικασία αυτογνωσίας, στην αναγνώριση του εαυτού τους στον παρόντα χρόνο και των δικών τους πόρων, στην ανάκτηση των οραματικών τους ιδιοτήτων ως προϋπόθεση και κινητήρια δύναμη για τον προβληματισμό σχετικά με το σχέδιο ζωής τους.
ΘΕΜΑ	Γενικό θέμα: Προσωπικό αυτοβιογραφικό ιστορικό για αυτοφροντίδα και πλήρη αυτογνωσία Ειδικά θέματα:

	-Σήμερα: η ταυτότητα, οι σχέσεις, οι δραστηριότητες και τα συναισθήματα του ατόμου. - Αναμνήσεις/από το παρελθόν: αναμνήσεις από την παιδική ηλικία, διαφορετικές φάσεις ζωής, στόχοι που επιτεύχθηκαν, όνειρα και στόχοι που πρέπει να επιτευχθούν. - Από τα όνειρα στα μελλοντικά έργα: εντοπισμός ταλέντων και πόρων για την αποκάλυψη ικανοτήτων και την επιδίωξη των προθέσεων κάποιου.
ΣΥΜΜΕΤΕΧΟΝΤΕΣ	Οι συμμετέχοντες είναι ενήλικες, συνήθως ηλικίας 25 ετών και άνω. Ο ιδανικός αριθμός συμμετεχόντων δεν υπερβαίνει τα 15-16 άτομα.
ΣΚΟΠΟΣ	Στόχος μας είναι η χρήση αυτοβιογραφικών μεθοδολογιών για την εμβάθυνση της αυτογνωσίας και της προσωπικής ανάπτυξης μέσω: 1) ανασκόπηση του προσωπικού ιστορικού του ατόμου · 2) ανάλυση του παρόντος χρόνου από την άποψη της θετικότητας, της κρισιμότητας και των δυνατοτήτων του, εξερεύνηση των ονείρων, των επιθυμιών για τον μελλοντικό σχεδιασμό του ατόμου.
ΥΛΙΚΑ/ΜΕΣΑ	Τα υλικά που απαιτούνται περιλαμβάνουν: Ένα μεγάλο σημειωματάριο για κάθε συμμετέχοντα για να γράφει κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, ένα μικρό σημειωματάριο για να χρησιμοποιείται ως ημερολόγιο σε συγκεκριμένες στιγμές ή καταστάσεις κατά τη διάρκεια της ημέρας, χρωματιστά μολύβια, μαρκαδόροι, στυλό, φύλλα Α4, σημειώσεις post-it. Οι συντονιστές παρέχουν 5 αισθητηριακά κουτιά, δηλαδή δοχεία για τη συλλογή αντικειμένων χρήσιμων ως οπτικά και ακουστικά ερεθίσματα (ήχοι, μυρωδιές, εικόνες, διάφορα αντικείμενα, φωτογραφίες κ.λπ.) που διευκολύνουν την εξερεύνηση των αναμνήσεων μέσω μιας αισθητηριακής προσέγγισης. Απαιτούμενος εξοπλισμός: σταθμός εργασίας Η/Υ, βιντεοπροβολέας, οθόνη προβολής , 1 πίνακας παρουσιάσεων, σημειώσεις post-it.
ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΑ	Χρειάζεται μια αίθουσα διδασκαλίας κατάλληλου μεγέθους για την ομάδα, με τραπέζια και καρέκλες, που να επιτρέπει τη σόλο συγγραφή και το μοίρασμα με άλλους. Η τοποθεσία θα πρέπει να είναι πάντα η ίδια, προκειμένου να διευκολύνεται η προσαρμογή στο περιβάλλον και η δημιουργία οικείων χώρων που βοηθούν στη συγκέντρωση. Η θερμοκρασία του δωματίου πρέπει να

	διατηρείται άνετη τόσο το καλοκαίρι όσο και το χειμώνα. Ο φωτισμός πρέπει να είναι επαρκής για εύκολη γραφή και ανάγνωση.
ΟΔΗΓΙΕΣ ΒΗΜΑ-ΒΗΜΑ	Κάθε εβδομαδιαία συνάντηση διαρκεί τουλάχιστον δύο ώρες. Για την ολοκλήρωση του μαθήματος απαιτούνται τουλάχιστον έξι συναντήσεις. Ακολουθούν όλες οι φάσεις που πρέπει να καλυφθούν στη διαδικασία: 1. Δραστηριότητες οικοδόμησης ομάδας: αυτοπαρουσίαση μέσω ομαδικών παιχνιδιών και αυτοβιογραφικών γραπτών: εργασία σε ζεύγη, αμοιβαίες συστάσεις, συγγραφή σεναρίων 2. Η δραστηριότητα ξεκινά με την παρουσίαση των στόχων και των μεθόδων του εργαστηρίου, την περιγραφή της λειτουργίας και των δυνατοτήτων της αυτοβιογραφικής γραφής, τη μεθοδολογία εργασίας που εφαρμόζεται και την παρουσίαση και ανταλλαγή του αυτοβιογραφικού συμφώνου, δηλαδή των κανόνων και του διαπροσωπικού περιβάλλοντος που απαιτούνται για ένα κλίμα συνεργασίας και εμπιστοσύνης 3. Δραστηριότητες αυτοβιογραφικής γραφής βασισμένες σε εμπνευσμένες προτάσεις και προβληματισμούς σχετικά με τα ακόλουθα θέματα, κατανεμημένες σε έξι συναντήσεις: 1. Εκεί που βρίσκομαι σήμερα, η ταυτότητά μου. Γράφει κανείς την ταυτότητά του, το ακροστιχίδα του ονόματός του, την ιστορία του ονόματός του. 2. Από πού προέρχομαι: ανάκληση και καταγραφή αισθητηριακών αναμνήσεων που ενεργοποιούνται από υποβλητικά αντικείμενα/ καταστάσεις που σχετίζονται με τις πέντε αισθήσεις. Η ανάμνηση εμπειριών από το παρελθόν στο παρόν, η αναγνώριση των συναισθημάτων που προκαλούν οι αναμνήσεις και η τοποθέτησή τους στο σώμα του ατόμου, το οποίο λειτουργεί έτσι ως εκφραστικό μέσο. 3. Το αποκορύφωμα της ζωής: παίζοντας το παιχνίδι των 24 πλακιδίων, το οποίο συνίσταται στο να γράψει κανείς σε κάθε πλακίδιο ένα σημαντικό επεισόδιο της ζωής του, αλλαγές, σημεία καμπής, τραύματα και πληγές, επιτεύγματα και στόχους που έχει επιτύχει- γραφική αναπαράσταση των στόχων που έχει επιτύχει μέσω χαρτών, νησιών και αρχιπελάγους. 4. Πληγές και ανοίγματα: από την αναγνώριση των δυσκολιών έως την ενεργοποίηση των προσωπικών πόρων για αλλαγή, που οδηγεί σε θέματα ανθεκτικότητας και ευγνωμοσύνης

	5. Όνειρα και οπτικοποίηση: εξερεύνηση των ονείρων και των επιθυμιών κάποιου χρησιμοποιώντας τεχνικές απεικόνισης, γραφικής απεικόνισης και γραφής των επιθυμιών του με τη μορφή χαρτών, νησιών και αρχιπελάγους 6. Από τα όνειρα σε ένα σχέδιο ζωής: διερεύνηση συγκεκριμένων πτυχών που χρειάζονται βελτίωση για την εκπλήρωση των ονείρων και των επιθυμιών του ατόμου- προβληματισμοί και δοκιμές για τη μετατροπή αυτών των επιθυμιών σε εφικτά σχέδια (χρονοδιάγραμμα, στρατηγικές, συγκεκριμένα βήματα, απαιτούμενη σχεσιακή και υλικοτεχνική υποστήριξη κ.λπ.) Αξιολόγηση του Εργαστηρίου από τους Συμμετέχοντες Συνήθως αυτό το Εργαστήριο τελειώνει με έναν «ΓΥΡΟ ΛΕΞΕΩΝ», κατά τη διάρκεια του οποίου κάθε συμμετέχων γράφει μια ανώνυμη λέξη που εκφράζει τα συναισθήματά του για ολόκληρο το Εργαστήριο και την ομάδα σε ένα post-it σημείωμα και το παραδίδει για να κολλήσει στον πίνακα παρουσιάσεων. Οι συντονιστές θα διενεργούν τακτικά αξιολόγηση του μαθήματος σε όλη την εξέλιξή του.
ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ 	Οι συντονιστές καταγράφουν την αξιολόγησή τους σε χαρτί σε κάθε συνάντηση. Τα σημεία αναφοράς υπό παρατήρηση είναι: 1. ολοκληρωμένες δραστηριότητες 2. βαθμός ικανοποίησης 3. τυχόν δυσκολίες που αντιμετωπίζονται 4. δυναμική της ομάδας που προκλήθηκε, εάν υπήρξε, είτε λειτουργική είτε δυσλειτουργική 5. Παρακολούθηση δραστηριοτήτων 6. Γραπτά αποτελέσματα 7. Κοινή χρήση μεταξύ των συμμετεχόντων Οι πληροφορίες αυτές, οι οποίες εξετάζονται κατά περίπτωση από τους συντονιστές, επιτρέπουν τη στόχευση και την προσαρμογή κάθε δραστηριότητας στις ανάγκες των συμμετεχόντων Όσον αφορά την αξιολόγηση της προόδου των συμμετεχόντων, κατά την τελευταία συνάντηση τους ζητείται να γράψουν: *"Τι παίρνω μαζί μου από αυτή την εμπειρία" ».*

	Τους ζητείται να γράψουν αναστοχαστικά και προσεκτικά, αναλύοντας τη δική τους εμπειρία σε σχέση με την ομάδα, με την τυπολογία του εργαστηρίου, με την εμπειρία της ανάκλησης αναμνήσεων, ακόμη και πολύ μακρινών, με ό,τι ανακάλυψαν για τον εαυτό τους, με την αύξηση ή την έλλειψη αυτογνωσίας για την αξία, τους πόρους και τις δεξιότητές τους και, τέλος, με τα τρέχοντα συναισθήματά τους όσον αφορά τη σχέση μεταξύ των επιθυμιών τους και της ικανότητας να τις πραγματοποιήσουν.
ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ- ΑΣΦΑΛΕΙΑ 	Οι συντονιστές είναι υπεύθυνοι για τη διασφάλιση ότι οι συμμετέχοντες αισθάνονται άνετα, παρέχοντας παράλληλα ένα ασφαλές μέρος και χώρο για μια κοινή αναζήτηση της αίσθησης του εαυτού. Για το σκοπό αυτό, εισάγουν και μοιράζονται κανόνες αμοιβαίου σεβασμού. Αυτοί οι κανόνες πλαισιώνονται από αυτό που ονομάζουμε «Αυτοβιογραφικό Σύμφωνο», το οποίο είναι μια αμοιβαία δέσμευση για σεβασμό, αποφυγή κρίσης και ενσυναίσθηση.
ΜΕΓΕΘΟΣ ΟΜΑΔΑΣ 	8 - 16 συμμετέχοντες.
ΠΟΛΥΠΛΟΚΟΤΗΤΑ 	Όσον αφορά την πολυπλοκότητα, δεδομένης της ευαισθησίας του "προσωπικού υλικού" που εμπλέκεται και της ανάγκης να παρακολουθείται πόσο καλά λειτουργεί η δυναμική της ομάδας, αυτού του είδους τα εργαστήρια είναι επιπέδου 3/3, καθώς οι συντονιστές πρέπει να είναι ικανοί στην αυτοβιογραφική μεθοδολογία, καθώς και στον εντοπισμό και τη διαχείριση της δυναμικής της ομάδας. Η συνεργασία δύο συντονιστών σε ένα αυτοβιογραφικό εργαστήριο αυτοφροντίδας καλύπτει τις ανάγκες για: 1. παρακολούθηση και διαχείριση της εσωτερικής δυναμικής της ομάδας, 2.καταγραφή σε χαρτί των δραστηριοτήτων που πραγματοποιούνται σε κάθε συνεδρία, σύμφωνα με τα ειδικά χαρακτηριστικά κάθε ομάδας και τις ανάγκες των συμμετεχόντων ·

	Η συνεργασία επιτρέπει διαφορετικούς τρόπους, προσεγγίσεις και σημεία παρατήρησης κατά την παρουσίαση δραστηριοτήτων, διευκολύνοντας και ενισχύοντας την κατανόηση και τη εμπλοκή κάθε συμμετέχοντα στην εργασία.
ΔΙΑΡΚΕΙΑ	Πρέπει να προγραμματίζονται τουλάχιστον έξι συναντήσεις, διάρκειας τουλάχιστον δύο ωρών η καθεμία, για την εκτέλεση όλων των δραστηριοτήτων.
ΣΥΓΓΡΑΦΕΑΣ/ΕΙΣ	Οι συγγραφείς αυτού του εργαστηρίου είναι: - Patrizia Auriemma, ιατρός, ψυχοθεραπεύτρια, ειδικός σε αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες, πιστοποιημένη από το Πανεπιστήμιο Ελεύθερης Αυτοβιογραφίας του Silvia Costa, παιδαγωγός, λογοθεραπεύτρια, ειδική σε αυτοβιογραφικές μεθοδολογίες πιστοποιημένη από το Free Autobiography University of Anghiari.

Έργο ArtEMI

Οι μετανάστριες είναι από τις πιο αδύναμες ομάδες του πληθυσμού, θύματα μιας διαθεματικής περιθωριοποίησης που εμποδίζει τις οδούς ένταξης, εκπαίδευσης και κατάρτισης στις οποίες όλοι οι ευρωπαίοι πολίτες θα πρέπει να έχουν πλήρη πρόσβαση. Παράγοντες που είναι επιζήμιοι για τις ευκαιρίες εκπαίδευσης και κατάρτισης των μεταναστριών είναι η γλώσσα, η πολιτισμική ένταξη, η οικονομία, το φύλο, οι φυλετικές και θρησκευτικές διακρίσεις. Επιπλέον, οι περιορισμοί που υιοθετήθηκαν στην ΕΕ λόγω της πανδημίας COVID-19 έχουν επιδεινώσει την αγωνία των μεταναστριών και έχουν δημιουργήσει νέες ανάγκες. Λαμβάνοντας υπόψη όλα αυτά τα γεγονότα, φαίνεται απαραίτητο να αναπτυχθούν πρωτοβουλίες για την υποστήριξη των μεταναστριών στην πορεία τους προς την ένταξη, τόσο στον ψυχολογικό τομέα όσο και στην κατάρτιση και καθοδήγηση για την αυτοεπιχειρηματικότητα.

Το έργο ArtEMi στοχεύει:

- στην προώθηση της ανθεκτικότητας, της δημιουργικότητας και της κοινωνικής ένταξης μεταξύ των μεταναστριών προκειμένου να ξεπεραστεί η ψυχολογική δυσφορία μέσω της καλλιτεχνικής θεραπείας, της αυτοβιογραφικής αφήγησης και δραστηριοτήτων που αυξάνουν την αυτοεκτίμηση και τη στάση της αυτοεπιχειρηματικότητας
- να προσφέρει ευκαιρίες εκπαίδευσης, κατάρτισης και απασχόλησης στις πιο περιθωριοποιημένες κοινωνικές ομάδες
- να εμπλέξει ένα ευρύ φάσμα οργανώσεων σε τοπικό, εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο στην αντιμετώπιση των προβλημάτων των μεταναστριών.

Το έργο αφορούσε:

- προσωπικό από τις οργανώσεις των εταίρων, επαγγελματίες της εκπαίδευσης ενηλίκων, κοινωνικούς λειτουργούς, πολιτιστικούς διαμεσολαβητές, εκπαιδευτές και εθελοντές των οργανώσεων εταίρων, με ειδική εμπειρία στην εργασία με μετανάστριες ή/και κοινωνικά μειονεκτούσες ομάδες,
- ομάδες μεταναστριών (εκείνες με τις οποίες συνεργάζεται κάθε οργανισμός-εταίρος, εκείνες που προσδιορίζονται μέσω συστάσεων ενώσεων και φορέων που δραστηριοποιούνται στον τομέα της κοινωνικής ένταξης, της εκπαίδευσης ενηλίκων, της υποδοχής μεταναστών και της ψυχολογικής υποστήριξης σε μειονεκτούσες ομάδες) και οι φορείς εκμετάλλευσης των σεβαστών οργανώσεων που δραστηριοποιούνται στον κοινωνικό τομέα και ενδιαφέρονται να πειραματιστούν και να εφαρμόσουν τις προτεινόμενες μεθοδολογίες, καθώς και οι γυναίκες που βρίσκονται σε κίνδυνο, που συνδέονται επίσης με τα μέτρα για την COVID19 και μετά την COVID-19 ·
- ενώσεις μεταναστών και δίκτυα ενώσεων, κέντρα υποδοχής και δομές υποστήριξης μεταναστών που δραστηριοποιούνται στην εθνική επικράτεια, ιδρύματα και ενώσεις για τη

διδασκαλία της τοπικής γλώσσας στους μετανάστες, εθελοντικές ομάδες για την υποστήριξη των μεταναστριών, φορείς χάραξης πολιτικής σε τοπικό, περιφερειακό, εθνικό επίπεδο και γενικά, φορείς και ενώσεις που δραστηριοποιούνται σε οποιονδήποτε τομέα που σχετίζεται με τη διάδοση του έργου και τη χρήση και διάδοση των δημοσίων σχέσεων.

Το έργο ArtEMi οδήγησε στην υλοποίηση των ακόλουθων αποτελεσμάτων:

1. το **ARTEMI TOOLKIT,** ένα εργαλείο καθοδήγησης εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων βασισμένων στην εικαστική ψυχοθεραπεία για την κοινωνική ένταξη μέσω καλλιτεχνικών-θεραπευτικών προσεγγίσεων, αυτοβιογραφικών τεχνικών αφήγησης και ψηφιακής αφήγησης για την υποστήριξη των μεταναστριών στην αυτογνωσία και τον σχεδιασμό για χειραφέτηση, διά ζώσης και από απόσταση ·
2. τις **ΚΑΤΕΥΘΥΝΤΗΡΙΕΣ ΓΡΑΜΜΕΣ ΑΠΑΣΧΟΛΗΣΙΜΟΤΗΤΑΣ ARTEMI** , κατευθυντήριες γραμμές για την απασχολησιμότητα των μεταναστριών με δραστηριότητες - βασισμένες σε μια προσέγγιση εικαστικής ψυχοθεραπείας - που αποσκοπούν στην ανάδειξη προσωπικών ικανοτήτων και δεξιοτήτων, στη βελτίωση των εγκάρσιων, γλωσσικών και ψηφιακών ικανοτήτων, στην έναρξη έργων αυτο-επιχειρηματικότητας, με προσανατολισμό στη μελέτη και την επαγγελματική κατάρτιση ·
3. τις **ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ ARTEMI**, πρακτικές ψυχολογικής υποστήριξης για μετανάστριες και ντόπιες γυναίκες με δραστηριότητες συμβουλευτικής εξ αποστάσεως και πρόσωπο με πρόσωπο και ομάδες αλληλοϋποστήριξης μεταξύ ομοτίμων, μέσω της θεραπείας τέχνης και προσεγγίσεων της θεραπείας με παιχνίδι με άμμο.

Πιλοτικά Εργαστήρια

Όλοι οι εταίροι του έργου πραγματοποίησαν εργαστήρια για τη δοκιμή των ορθών πρακτικών που περιγράφονται σε αυτήν την εργαλειοθήκη, για να δοκιμάσουν τέτοιες πρακτικές με τις μετανάστριες προκειμένου:

- να προάγουν την αυτογνωσία, τον εντοπισμό της προσωπικής δυσφορίας και των δικών τους αναγκών
- να διαπιστώσουν/να μοιραστούν τα προβλήματα, τις ανάγκες, τις απαιτήσεις με άλλες ομάδες γυναικών στην Ευρώπη
- να γνωριστούν μεταξύ τους και να ανταλλάξουν εμπειρίες -και μέσω ψηφιακών μέσων
- να εκτιμήσουν τις ομοιότητες και τις διαφορές των δημιουργικών αποτελεσμάτων των πιλοτικών εργαστηρίων σε κάθε χώρα εταίρο.

Σε αυτά τα εργαστήρια συμμετείχαν γυναίκες σε διάφορες δραστηριότητες:

- Εικαστική ψυχοθεραπεία μέσω παραστατικών και πλαστικών τεχνών, Θεραπεία μέσω Παιχνιδιού στην Άμμο
- Αυτοβιογραφικές και ψηφιακές αφηγήσεις με βάση τις δραστηριότητες της εικαστικής ψυχοθεραπείας για την ανάδειξη και την ενίσχυση των προσωπικών δεξιοτήτων και ικανοτήτων
- Εικαστική ψυχοθεραπεία και καλλιτεχνικές χειροτεχνίες για προσανατολισμό και κατάρτιση στην αυτοεπιχειρηματικότητα
- Χρήση εικαστικής ψυχοθεραπείας, Θεραπεία μέσω Παιχνιδιού στην Άμμο, αυτοβιογραφική αφήγηση -επίσης σε ψηφιακή μορφή- για ψυχολογική υποστήριξη, αυτοαξιοποίηση και αυτοβοήθεια

Συνολικά, πραγματοποιήθηκαν 33 πιλοτικά εργαστήρια στην Ιταλία, την Πορτογαλία, την Ελλάδα και τη Σουηδία.

Κατά τη διάρκεια αυτών των εργαστηρίων ήταν δυνατή η δοκιμή διαφορετικών μεθοδολογιών και δραστηριοτήτων για τη βελτίωση των δεξιοτήτων, της ενδυνάμωσης και της ένταξης των μεταναστριών.

Αυτή η εργαλειοθήκη περιέχει σχέδια για τις μεθοδολογίες/δραστηριότητες που λειτούργησαν καλύτερα, συμπεριλαμβανομένων συμβουλών και βελτιώσεων.

Εταίροι

Associazione DUN – Onlus

Συντονιστής Έργου - Ιταλία

http://www.dunonlus.com/

Associacao Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos

Εταίρος - Πορτογαλία

https://www.facebook.com/associacaosocialdesilveirinhos

Storie di Mondi Possibili

Εταίρος - Ιταλία

https://storiedimondipossibili.it/en/

Mobilizing Expertise AB

Εταίρος - Σουηδία

https://mexpert.se/

Δάφνη Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης

Εταίρος - Ελλάδα

https://kekdafni.gr/

Βιβλιογραφία

Abbenante, S., Calore, T., et Al., Ricerca su Arteterapia e Arte come Terapia, Progetto Europeo - Deep ACTS 2020.

Beneduce R., Etnopsichiatria. Sofferenza mentale e alterità fra Storia, dominio e cultura

Carocci editore, Roma, 2007.

Castellana, F., Corpo, materia e integrazione simbolica. Un'analisi con il Gioco della sabbia in due atti, Mondi in un rettangolo, a cura di G. Andreetto e P.Galeazzi, Moretti&Vitali, 2012.

Della Cagnoletta, M., (2010) Arte terapia. La prospettiva psicodinamica, Carocci Faber, 2018.

Estelle, Weinrib, (1983), Immagini del Sé. Il processo della terapia del gioco della sabbia, Edizioni del Faro, Trento, 2002.

Gasca, G., Sordano, A., Trascendere l'Io. Prospettive junghiane sui gruppi, Moretti&Vitalied., 2023.

Grignoli, L., Fare e pensare l'arteterapia. Metodi di conduzione dei laboratory esperienzali, Franco Angeli, Milano, 2014, Pag.168.

Hillman, J., (1975), Re-visione della psicologia, Adelphi, Milano, 1977.

Hillman, J., (1983), Le storie che curano, Cortina, Milano, 1984.

Kazarian, S.S., Evans, D.R., Handbook of Cultural Health Psychology, Elsevier Science and Technology Books, Philadelphia, 2001.

Kirmayer, L., Culture, affect, and somatization, In Transcultural Psychiatric Research

Laura Grignoli, (2018), Fare e pensare l'arteterapia, 2023.

Nathan T., Principi di etnopsicoanalisi, Bollati Boringhieri, 1996.

Papadopulos R.K., L'assistenza terapeutica ai rifugiati, Ed.Magi, Bergamo, 2006.

Review, 21, 1984.

Schore, A., N., (1994), Affect regulation and the Origin of the Self: the neurobiology of emotional development, Erlbaum, Hillsdale, NJ.

Van der Kolk, B.A., The body keeps the score: Memory and the evolving psychobiology of posttraumatic stress, Harvard Review of Psychiatry, 1, 1994.

Αυτοβιογραφικές Μεθοδολογίες: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/

Per l’attività “Il fiume della vita”: Joyce Mercer - https://onbeing.org/blog/life-isnt-a-straight-line-how-to-chart-your-own-river-of-life/

Horn Vera, Assaporare la tradizione: cibo, identit ¢ e senso di appartenenza nella letteratura migrante: https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

ArtEMi Project

Art and Education for social inclusion of Migrant women

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Μάθετε περισσότερα για το Έργο ArtEMi! Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας: artemi-project.eu

Εταίροι του έργου:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

Κωδικός έργου: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426