Projeto n.º: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Project

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ArtEMi Toolkit

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ARTE E EDUCAÇÃO PARA A INCLUSÃO SOCIAL DAS MULHERES MIGRANTES

O Projeto

Esta publicação é um dos produtos finais do projeto ''Artemi - Arte e educação para a inclusão social de mulheres migrantes - Parcerias de cooperação Erasmus+ na educação de adultos 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Parceiros

- Associação DUN - Onlus
- Associação recreativa, cultural e social de Silveirinhos
- Histórias de mundos possíveis
- Mobilização de conhecimentos especializados AB
- Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Website do Projeto

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

Autores/as

Este trabalho teve a colaboração de: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia,Gerardina Papa e Maura Torelli que participaram na confeção do livro do laborátorio de cozinha (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Nataliya Dovhopol, Maria Papadiamantopoulou (DAFNI KEK); Charlotte Meletli, Meryem Meletli, Ifreen Akhtar (MEXPERT).

Licença

Os recursos do projeto aqui contidos estão disponíveis publicamente sob a licença Creative Commons Atribuição-Não Comercial-Compartilhamento pela mesma Licença 4.0 Internacional.

Isenção de Responsabilidade

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Co-funded by the European Union

Índice

Introdução 4
A voz dos parceiros 5
A arte-terapia como instrumento de inclusão das mulheres migrantes 11
Arte-terapia com artes figurativas e plásticas 14
A alfaiataria como arte-terapia 15
O workshop de cozinha étnica como arte-terapia 16
Arte-terapia baseada na narração de histórias autobiográficas e digitais 18
Metodologias/Actividades: Lista de Workshops 23
Projeto ArtEMI 103
Workshops piloto 104
Parceiros 106
Bibliografia 107

Introdução

O projeto ArtEMi, Arte e Educação para a Inclusão Social de Mulheres Migrantes, é um projeto financiado pelo Erasmus Plus, KA220-ADU-7D59318B, que aborda as dificuldades enfrentadas pelas mulheres migrantes e outros grupos sociais marginalizados, particularmente, durante a era COVID-19, visando, por um lado, promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social, a fim de superar o sofrimento psicológico através da arteterapia, da narração de histórias autobiográficas e de atividades que aumentem a autoestima e o empreendedorismo. O projeto pretendeu oferecer formação educacional e perspetivas de emprego, e, por outro lado, envolver uma série de organizações relevantes a nível local, nacional e europeu.

O ArtEMi Toolkit é um dos produtos finais do Projeto ArtEMI. Este Toolkit é uma ferramenta de orientação para atividades educativas baseadas na arteterapia para a inclusão social através de abordagens artístico-artesanais, técnicas de narrativa autobiográfica e narração de histórias digitais para apoiar as mulheres migrantes no auto-conhecimento e planeamento da emancipação, em presença e à distância. O kit, baseado em workshops experimentais, descreve a preparação das atividades e dos materiais necessários, oferece modelos para a avaliação e autoavaliação das atividades realizadas e dos resultados alcançados, assim como documentação fotográfica/vídeo dos laboratórios, para facilitar a utilização operacional da ferramenta e a replicabilidade das atividades propostas.

No início deste manual, descrevemos a experiência dos parceiros e a utilidade da arte terapêutica como uma ferramenta para a inclusão de mulheres migrantes. De seguida, descrevem-se os domínios da arteterapia utilizados no Projeto ArtEMI.

E, no final, pode encontrar sugestões de atividades a utilizar com as Mulheres Migrantes para promover a sua inclusão de forma sustentada e plena.

A voz dos parceiros

Associação DUN-Onlus

A participação da DUN no projeto Artemi foi extremamente positiva e enriquecedora. Enquanto profissionais, tivemos a oportunidade de observar em primeira mão o impacto benéfico da terapia artística nos participantes. Obtivemos resultados significativos em termos de capacitação e confiança. As mulheres envolvidas no projeto desenvolveram uma maior consciência de si próprias e das suas capacidades. Muitas delas relataram um aumento da confiança em si próprias e na comunidade, testemunhando um impacto positivo na sua vida quotidiana.

No que diz respeito a nós, profissionais do DUN, o encontro com os outros parceiros do projeto foi produtivo e estimulante. A colaboração com profissionais de diferentes países europeus enriqueceu o projeto através da partilha de experiências, metodologias e boas práticas. Os intercâmbios interculturais permitiram-nos partilhar conhecimentos, aprendemos novas técnicas de arteterapia e estratégias de intervenção que pudemos depois aplicar nas nossas sessões.
A colaboração facilitou a criação de redes de apoio e parcerias duradouras que beneficiarão futuros projetos e iniciativas, promovendo a compreensão e o respeito interculturais.

A participação neste projeto reforçou a nossa consciência de que a terapia artística é uma ferramenta poderosa para promover a inclusão social. Os participantes demonstraram uma melhoria notável na sua capacidade de expressar emoções e contar as suas histórias. Além disso, observámos que a combinação de atividades artesanais com técnicas de narração de histórias digitais e artes visuais pode facilitar o processo de

autoconsciência e reforçar o sentimento de pertença à comunidade. Muitos deles relataram um aumento da confiança em si próprios e na comunidade, o que demonstra um impacto positivo nas suas vidas quotidianas.

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Para a ARCSS (Associação Social de Silveirinhos), a participação no projeto ARTEMI foi extremamente enriquecedora e marcante.

Trabalhar com mulheres migrantes permitiu-nos compreender a sua realidade, o seu potencial e as suas dificuldades.

Cada mulher migrante é única, traz consigo uma bagagem pessoal e cultural, e a sua origem deve ser tida em conta na organização de atividades e projetos. A abertura às atividades e os seus preconceitos variam consoante a cultura e o país de origem.

Este projeto reforçou as competências da instituição e dos nossos técnicos para se adaptarem a diferentes culturas, abordarem as pessoas de formas diferentes e ganharem a sua confiança.

O trabalho com os stakeholders reforçou as competências de trabalho comunitário, alargou o trabalho que já desenvolvíamos com públicos vulneráveis e deu-nos mais informação sobre diferentes realidades, permitindo-nos ajustar a nossa estratégia de intervenção.

Os workshops-piloto foram muito importantes para compreender quais as actividades e estratégias mais adequadas para chegar às mulheres migrantes e ajudá-las na sua inclusão. Permitiu-nos testar diferentes metodologias e criar um ambiente seguro e de confiança com as mulheres migrantes.

No final do projeto, reforçamos a ideia de que todo o trabalho com mulheres migrantes deve sempre abordar três eixos que marcam a vida destas mulheres:

- Memória e identidade;
- Dificuldades de integração;
- Projectos de vida.

SMP - Histórias de Mundo Possíveis

O projeto ARTEMI proporcionou à nossa associação "Storie di Mondi Possibili" uma visão valiosa sobre a realidade das mulheres migrantes em Itália e na Europa, lançando luz sobre os desafios e as oportunidades que enfrentam.

As mulheres envolvidas no projeto têm origens diversas: algumas possuem competências e conhecimentos não totalmente reconhecidos em Itália, enquanto outras tinham um acesso limitado à educação antes da sua chegada. Apesar das limitações de tempo e das barreiras culturais, estas mulheres demonstraram uma determinação notável em melhorar a sua situação, em especial as jovens do Afeganistão e do Irão, movidas por um desejo de mudança, tanto para elas próprias como para as mulheres que ficaram nos seus países de origem.

O projeto ofereceu um espaço seguro onde estas mulheres se puderam encontrar, reconhecer o seu potencial e melhorar as suas competências, realçando a importância de iniciativas como a ARTEMI. A colaboração com outras organizações europeias enriqueceu a metodologia de todos, resultando em atividades educativas inovadoras, como a incorporação da narração de histórias pessoais em workshops de artesanato e culinária.

Por último, o nosso projeto realçou o valor das redes de solidariedade entre mulheres, envolvendo voluntários italianos e associações locais em Roma. Mostrou também como as mulheres migrantes são uma parte vital do processo de mudança social da Europa, contribuindo para um movimento de transformação e melhoria.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

Tendo trabalhado com migrantes e profissionais durante anos, a nossa equipa ficou bem familiarizada com os vários desafios sociais e psicológicos enfrentados pelos migrantes, particularmente pelas mulheres migrantes, nos seus países de origem. As nossas experiências levaram-nos a reconhecer a importância de abordar estas questões através de um projeto Erasmus+. Graças ao apoio do nosso coordenador italiano, SMP, a nossa ideia evoluiu de um mero conceito para um projeto Erasmus+ selecionado.

Antes do início do projeto, prevíamos alguns dos desafios que as mulheres migrantes enfrentam e acreditávamos que seria benéfico criar um espaço para elas se expressarem através da arte. No entanto, à medida que o projeto se desenrolava, testemunhámos em primeira mão a profunda solidão que muitas mulheres migrantes sentem, a sua tendência para esconder a sua infelicidade dos parceiros e os obstáculos significativos

que encontram para encontrar emprego. Foi um momento crucial para todos perceberem que quase todos partilhavam lutas semelhantes e que não era "estranho" sentirem-se mal com isso.

Os workshops no âmbito do projeto ArtEMI foram bem recebidos, com as participantes a expressarem um forte desejo de mais oportunidades para se ligarem a outras mulheres migrantes que compreendessem as suas lutas. Como Mexpert, organizámos um total de 15 actividades e workshops semanais para abordar estas questões e promover o seu bem-estar. Workshops como "River of Life", "Handy Crafts", "Paint & Sip" e "Mindfulness Week" suscitaram o maior interesse das mulheres migrantes. O workshop "River of Life", em particular, foi um dia de partilha, com as participantes a contarem muitas vezes histórias tristes, o que levou a momentos poderosos de apoio e cura. A ArtEMI sublinhou a importância de proporcionar uma plataforma para as mulheres migrantes se ligarem, ouvirem e oferecerem apoio, ao mesmo tempo que salientou o valor de gestos simples como um abraço.

O sucesso dos nossos workshops e as relações construídas com os participantes ao longo do projeto ArtEMI deixaram-nos com memórias preciosas. Estamos gratos pelos laços reforçados e pelas amizades duradouras que se prolongaram para além da conclusão do projeto. Esperamos que todas as mulheres migrantes do mundo possam experimentar o poder transformador de um projeto como o ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katratisis

Em nome da equipa da DAFNI KEK, fazer parte do projeto ArtEMi tem sido uma jornada perspicaz e transformadora. Através da utilização de várias metodologias de arteterapia, tais como passeios fotográficos, narração autobiográfica e narração de histórias, escrita criativa, poesia e desenho, e do desenvolvimento de várias actividades baseadas nestas metodologias, procurámos promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social entre o nosso grupo-alvo. As nossas actividades revelaram indicadores interessantes e podem ser consideradas eficazes na superação do sofrimento psicológico, no aumento da autoestima e na promoção de uma atitude de auto-empreendedorismo e observámos

em primeira mão o seu poder transformador. Aprendemos que a combinação destas expressões criativas proporciona benefícios terapêuticos e capacita as mulheres para

refletirem sobre as suas experiências, partilharem as suas histórias e perspetivarem um futuro melhor.

As nossas observações da fase piloto têm sido encorajadoras; os participantes demonstraram melhorias significativas no seu bem-estar emocional, auto-confiança e ligações sociais. Durante o nosso Evento Multiplicador, vários participantes confidenciaram-nos que tinham começado a ver-se como indivíduos capazes, com histórias e competências valiosas. Isto deu-nos a confiança necessária para continuar as actividades do nosso projeto e concluir a publicação dos nossos RP, o Kit de Ferramentas ArtEMi, as Diretrizes de Ocupação ArtEMi e as Práticas de Apoio ArtEMi. No entanto, ainda há muito a alcançar. Aspiramos a expandir o nosso alcance, envolvendo mais organizações a nível local, nacional e europeu e familiarizando-as com as nossas metodologias, para abordar os desafios multifacetados enfrentados pelas mulheres migrantes. O nosso objetivo final é oferecer oportunidades abrangentes de educação, formação e emprego a diversos grupos de educadores necessitados, garantindo a sua plena integração e participação ativa na sociedade.

A arteterapia como instrumento de inclusão das mulheres migrantes

A arteterapia pode ser uma ferramenta poderosa para a inclusão social das mulheres migrantes, oferecendo inúmeros benefícios psicológicos, emocionais e sociais. Eis algumas formas de a arteterapia poder apoiar a inclusão das mulheres migrantes:

Benefícios psicológicos e emocionais

1. *Processamento de traumas*: Muitas mulheres migrantes sofreram traumas nos seus países de origem ou durante a viagem para o novo país. A arte-terapia proporciona um meio seguro e não verbal de expressar e processar essas experiências.

2. *Redução do stress*: A criação artística pode reduzir o stress e a ansiedade, proporcionando uma sensação de calma e bem-estar.

3. *Autoestima* : A criação de obras de arte pode aumentar a autoestima e o sentimento de realização pessoal.

Prestações sociais

1. *Criação de comunidade*: A participação em grupos de terapia artística pode facilitar a criação de laços sociais e de apoio entre as mulheres migrantes e com a comunidade local.

2. *Desenvolvimento de competências linguísticas*: As atividades artísticas podem ser integradas na aprendizagem da língua do país de acolhimento, tornando a aprendizagem mais cativante e menos intimidante.

3. *Inclusão cultural*: A terapia artística pode ser um meio de partilhar e celebrar as diferentes culturas de origem das mulheres migrantes, promovendo o respeito e a compreensão interculturais.

Estudos e investigação

A investigação sobre a arteterapia como meio de inclusão das mulheres migrantes é um domínio em crescimento, com numerosos estudos e iniciativas que destacam os benefícios desta prática.
Segue-se uma panorâmica da investigação e dos resultados mais significativos:

Estudos académicos e investigação

1. '*As artes em psicoterapia'* (2017):
- Título: "Arteterapia com mulheres refugiadas sírias: Um estudo fenomenológico".
- Autores: *Nadia Naffaa*, *Marian Liebmann*.

Resultados: Este estudo examinou o impacto da terapia artística em mulheres refugiadas sírias, revelando melhorias significativas no bem-estar emocional e uma redução do stress e da ansiedade através da criação artística. As participantes referiram um aumento da autoestima e uma melhor capacidade de lidar com os desafios diários.

2. *Journal of Refugee Studies* (2019):
- Título: "A arteterapia como meio de promover a inclusão e a integração social das mulheres refugiadas".
- Autores: Claudia Pascucci, Antonio Zucchi.

Resultados: O estudo mostrou que a terapia artística facilita a inclusão social das mulheres refugiadas, ajudando-as a construir redes de apoio e a sentirem-se parte da comunidade local. As actividades artísticas melhoraram as competências linguísticas e promoveram a compreensão intercultural.

3. *Frontiers in Psychology*" (2020):
- Título: "Arte-terapia para mulheres migrantes: Um estudo de métodos mistos".
- Autores: *Laura A. Collins, Miriam J. Hatfield*.

Resultados: A investigação combinou métodos quantitativos e qualitativos para examinar a eficácia da terapia artística em mulheres migrantes. Os resultados revelaram uma redução significativa dos sintomas de PTSD (Perturbação de Stress Pós-Traumático) e uma melhoria das competências sociais e de comunicação.

Projetos e iniciativas de sucesso

1. *Projeto "Fai Cisl" em Itália*:
Descrição: Uma iniciativa que organiza workshops de terapia artística para mulheres migrantes, promovendo a integração social e o bem-estar psicológico. O projeto foi bem sucedido na melhoria da autoestima e das relações sociais das participantes.

Resultados: As mulheres que participaram nos workshops revelaram um maior sentimento de pertença e uma redução do isolamento social.

2. *Projeto de Arteterapia para Mulheres Migrantes* no Reino Unido:

Descrição: Um projeto que oferece sessões de terapia artística a mulheres migrantes e refugiadas, com o objetivo de promover a inclusão social e a cura emocional.

Resultados: Os participantes relataram melhorias significativas na gestão do stress e no aumento das ligações sociais.

Conclusões

Em conclusão, a terapia artística representa uma abordagem versátil e profundamente humana para promover a inclusão das mulheres migrantes, fomentando a cura, o crescimento pessoal e a integração social.

A literatura e as iniciativas existentes confirmam a eficácia da terapia artística como instrumento de inclusão das mulheres migrantes. Os estudos mostram que a terapia artística não só ajuda a processar o trauma e a reduzir o stress, como também promove a integração social, o desenvolvimento de competências linguísticas e a construção de comunidades. Estas conclusões sublinham a importância de incentivar e apoiar projetos de terapia artística para melhorar a qualidade de vida das mulheres migrantes e promover a sua inclusão nas sociedades de acolhimento.

Arteterapia com artes figurativas e plásticas

A arteterapia é uma forma de terapia que utiliza o processo criativo da arte para melhorar o bem-estar físico, mental e emocional das pessoas. Baseia-se na ideia de que o processo artístico pode ajudar a explorar emoções, resolver conflitos, desenvolver competências interpessoais, gerir o comportamento e o stress e aumentar a autoestima e a consciência de si próprio.

As artes figurativas e plásticas

As artes plásticas utilizadas na arteterapia incluem a pintura, o desenho, a fotografia, mas, como vimos na nossa experiência Artemi, o filme (quando utilizado para contar uma nova história) e a terapia de jogos de areia em grupo também podem ser considerados parte deste trabalho criativo expressivo.

As artes plásticas, por outro lado, incluem tradicionalmente atividades de escultura e modelação com materiais como o barro e o gesso. No entanto, outras formas de expressão criativa, como a alfaiataria e a culinária, também podem ser consideradas ferramentas eficazes de terapia artística. Ambas as formas de arte oferecem ferramentas e metodologias únicas para a expressão pessoal e a auto-descoberta, como vimos na experiência dos workshops do DUN.

Aplicações de arteterapia

1. *Exploração e expressão emocional*: As artes visuais permitem aos indivíduos explorar e representar as suas emoções através de cores, formas e imagens. Este processo pode facilitar a expressão de sentimentos que podem ser difíceis de verbalizar.

2. *Resolução de conflitos*: Através da expressão artística, as pessoas podem explorar e compreender melhor os conflitos interiores e interpessoais. A arte pode atuar como um mediador simbólico para resolver problemas e encontrar soluções criativas.

3. *Desenvolvimento de competências interpessoais*: A terapia artística de grupo permite o desenvolvimento de competências sociais e interpessoais. O trabalho conjunto em projetos artísticos pode melhorar a comunicação, a cooperação e a empatia entre os participantes, facilitando a integração e a comunicação intercultural das mulheres migrantes.

4. *Gestão do stress*: O processo criativo promovido pela terapia artística pode ser uma forma eficaz de reduzir o stress e a ansiedade. As atividades artísticas proporcionam uma oportunidade de relaxamento e meditação, promovendo uma sensação de calma

e bem-estar, o que é crucial para as mulheres migrantes que lutam com as suas feridas e sofrimento causados por vários acontecimentos traumáticos.

5. *Aumento da autoestima e da auto-consciência*: Criar através da arteterapia pode ajudar as pessoas a reconhecer e a valorizar as suas capacidades e a desenvolver uma maior auto-consciência. A criação de uma obra pode levar a um sentimento de realização e orgulho.

Particularmente, para as duas áreas de intervenção criativa exploradas pelo DUN, alfaiataria e cozinha, através da metodologia desenvolvida pelo DUN que enquadra o tema da criatividade num discurso simbólico e curativo, podemos traçar alguns pontos importantes que são fundamentais para o tipo de utilizadores a que o projeto Artemi se dirige. Exploramo-los abaixo.

A alfaiataria como arteterapia

1. Exploração criativa e Auto-expressão

Design e criação: A alfaiataria permite aos indivíduos explorar a sua criatividade através do design e da criação de peças de vestuário.
A escolha de tecidos, cores e padrões pode refletir as emoções e a personalidade do indivíduo.

Personalização e exclusividade: Criar roupas únicas pode aumentar a autoestima e o sentido de realização. Usar uma peça de vestuário criada com as próprias mãos reforça o sentido de identidade e singularidade.

2. Benefícios psicológicos

Concentração e atenção plena: A alfaiataria requer atenção aos detalhes e concentração, ajudando a focar a mente e a reduzir o stress.
O processo pode tornar-se uma forma de meditação ativa.

Sentido de controlo: Ser capaz de controlar todos os aspetos da criação de uma peça de vestuário pode ajudar a desenvolver um sentido de controlo e competência, útil para lidar com situações de incerteza na vida quotidiana.

3. Competências sociais e relacionais

Colaboração e partilha:
A participação em workshops de alfaiataria pode promover a colaboração e a partilha de ideias e técnicas entre os participantes, reforçando as competências sociais e relacionais.

O workshop de cozinha étnica como arteterapia

O workshop de cozinha étnica pode ser uma poderosa ferramenta de arteterapia, utilizando o processo criativo de preparação de alimentos para promover o bem-estar mental e emocional. A cozinha étnica, em particular, oferece uma oportunidade para explorar diferentes culturas através da comida, promovendo a compreensão intercultural, a expressão pessoal e a ligação social.

Benefícios da cozinha étnica como Arteterapia

Vejamos os benefícios da Cozinha Étnica que nos permitem considerá-la como uma ferramenta útil de arteterapia.

1. Exploração criativa e auto-expressão

Criar receitas: A preparação de pratos étnicos permite-nos experimentar novos ingredientes e técnicas de cozinha. A escolha de sabores, cores e apresentações refletiu as emoções e a criatividade de cada participante na oficina.

Personalização: a adaptação das receitas às preferências de cada um pode melhorar a sensação de controlo sobre as suas capacidades e reforçar o sentimento de segurança pessoal.

2. Benefícios psicológicos

Atenção e concentração: Cozinhar requer atenção aos pormenores e consciência do momento
momento presente, ajudando a reduzir o stress e a melhorar a concentração. O processo de cozinhar pode tornar-se uma forma de meditação ativa.

Sentimento de realização: Criar um prato saboroso e bem apresentado pode aumentar a autoestima e o sentido de realização. A gratificação imediata de ver, provar e partilhar os frutos do seu trabalho com os outros pode ser muito satisfatória.

3. Crescimento cultural e social

Intercâmbio cultural: A cozinha étnica oferece uma oportunidade para explorar e apreciar diferentes culturas através da comida. Isto pode promover a compreensão intercultural

Ligação social: Os workshops de cozinha étnica envolvem frequentemente
grupos de pessoas que cozinham e comem em conjunto, promovendo a colaboração e reforçando as relações sociais. Partilhar uma refeição criada em conjunto pode criar um forte sentido de comunidade e de pertença.

4. Desenvolvimento de competências práticas

Competências culinárias: A participação em workshops de culinária étnica ajuda a desenvolver competências práticas na cozinha, que podem ser úteis na vida quotidiana e melhorar a autoconfiança.

Gestão do tempo e organização: A preparação de pratos complexos exige uma boa gestão do tempo e dos recursos, competências que podem ser transferidas para outros aspetos da vida.

Em conclusão, a terapia artística, utilizando as artes plásticas e as belas artes, incluindo a alfaiataria étnica e a cozinha étnica, oferece uma vasta gama de benefícios para o bem-estar mental e emocional.

Através do processo criativo, as pessoas podem explorar e compreender melhor a si próprias e o seu mundo interior. Esta forma de terapia é uma ferramenta poderosa para a cura e o crescimento pessoal, promovendo uma maior auto-consciência, autoestima e gestão do stress, que são fundamentais para melhorar a qualidade de vida e a integração das mulheres migrantes

Arteterapia baseada na narração de histórias autobiográficas e digitais

A escrita autobiográfica é atualmente amplamente reconhecida na educação e nas ciências sociais e humanas em geral. Mas o que é que a torna tão importante e eficaz como perspetiva e ferramenta educativa?

- Contar histórias, histórias, é uma parte constitutiva do nosso conhecimento do mundo (Bruner)...
- Através das histórias, construímos uma representação explícita ou implícita de quem somos, de quem é o outro, do que é o mundo, para planearmos as nossas ações e perseguirmos os nossos objetivos.

A auto-narrativa, em particular, é um dos tipos de narrativas que ajudam a criar a nossa visão da realidade e de nós próprios, e a orientar as nossas ações no mundo. Este tipo específico de narrativa refere-se a diferentes conteúdos:

- **episódios, lembranças dispersas da nossa história,** que emergem à nossa memória e nos "habitam" continuamente;
- **o enredo da nossa história**, o que consideramos o nosso percurso de vida, a sequência de factos e acontecimentos que nos levaram a ser quem somos;
- A **descrição de nós próprios** faz parte desta narrativa contínua; a nossa personalidade (quem sou eu?), os nossos lados obscuros e as nossas capacidades e qualidades;
- um elemento adicional que contribui para a narrativa de nós próprios é **a projeção no futuro**; o que imagino que serei ou farei no futuro, a prefiguração da minha história.

Tudo isto constitui essa auto-narrativa através da qual contamos a nossa história, em primeiro lugar a nós próprios, para dar sentido à nossa realidade, ao nosso estar no mundo. E é a isso que Duccio Demetrio chama "pensamento autobiográfico", como uma memória de quem fomos e de quem somos, sem a qual não teríamos sequer um sentido da nossa identidade. As metodologias autobiográficas partem dessa necessidade do ser humano de contar sobre si mesmo, para si e para os outros, para fazer disso uma oportunidade de autocuidado e autoconhecimento.

Escrever ou falar?

O ato de escrever sobre si próprio, através de palavras escritas, envolve um processo mental diferente. Capturar a experiência mental na escrita é como cristalizar um processo em constante movimento e esquivo. Ao pará-lo, temos a oportunidade de o observar, de nos debruçarmos sobre ele (Goldberg 1987).

A preferência é dada à escrita à mão, que, ao envolver os dois hemisférios do nosso cérebro, promove a integração funcional dos processos lógicos e racionais com os emocionais.
Ao fazê-lo, ao observar o surgimento das memórias e ao dar forma à própria história, consegue-se esse distanciamento, que é outra caraterística do "trabalho autobiográfico". Tal como o artista-modelo que alternadamente posa e pinta, "assim o autobiógrafo torna-se o biógrafo dessa personagem que observa viver, e que é alternadamente ele próprio e não ele próprio" (Demetrio Bolzoni, 1999).

Etapas das metodologias autobiográficas

As metodologias autobiográficas, dão vida a momentos educativos, onde a pessoa é guiada por caminhos de escrita autobiográfica e auto-narrativa. Podemos identificar algumas fases, ou momentos chave, dentro destes percursos:

Uma fase inicial de "**reconhecimento autobiográfico**", de "**afloramento da memória**", em que os participantes são estimulados a fazer uma viagem introspetiva, a aflorar e a explorar as suas memórias; a pessoa apercebe-se de que está a "recordar o que não recordava", descobrindo um mundo arquivado que, em vez disso, emerge em toda a sua vivacidade. À fase de emergência, de "reconhecimento autobiográfico", segue-se uma fase de "**recomposição**", na qual se tenta "ordenar", recompor as memórias dispersas em enredos, numa história. O trabalho autobiográfico é um trabalho criativo de recomposição a partir do presente, na procura de uma maior compreensão de si próprio e da realidade. Nesta fase, apercebemo-nos de que podemos reconhecer momentos de continuidade e de descontinuidade, de rutura e de mudança; podemos então observar aquilo a que Demétrio chama os "pontos culminantes" da experiência vivida, ou seja, aqueles momentos, da nossa própria história, ligados a acontecimentos-chave que geralmente pertencem à existência humana: o amor, o jogo, o trabalho, a morte. Na nossa história, vemos o entrelaçamento com as histórias dos outros, daqueles com quem - para o bem ou para o mal - aprendemos algo fundamental.
A **fase reflexiva** do trabalho autobiográfico, que se inicia no ato de recomposição da história, é um momento de compreensão. É onde talvez alguns motivos que guiaram os nossos percursos de vida, e dos quais tínhamos um certo sentido confuso, ganham maior clareza.
Tornamo-nos mais conscientes do significado da nossa história em relação à nossa família, à nossa cultura e à história mais alargada de que fazemos parte. Através da

reflexão sobre a nossa própria história, talvez os desafios que nos foram colocados pela vida, ou as aptidões e vocações que carregamos, surjam mais claramente.

Porquê falar ou escrever sobre si próprio?

- Escrever sobre si próprio é uma forma de ativar um processo de "autoconhecimento", redescobrindo fios perdidos da sua história, recuperando partes importantes de nós próprios, valorizando experiências de vida.
- A escrita de si pode ser, portanto, um motor de "**mudança",** de crescimento pessoal, precisamente porque nos permite compreender melhor a nós próprios e ao mundo, dando-nos a possibilidade de criar "novas narrativas" de nós próprios e da realidade.
- Assim, podemos falar da experiência autobiográfica como "cuidado de si", como afirma Duccio Demetrio.
- A escrita autobiográfica é também um "**tomar a palavra**", um ato que pode ter valor político e de ação social.
- De facto, pode ser uma forma de narrar realidades ignoradas ou pouco conhecidas, **apresentar perspetivas diferentes da realidade** e apoiar a mudança social.
- De facto, todas as histórias, mesmo as mais íntimas, dirigem-se sempre a nós próprios e ao mundo. Podemos dizer que cada história inclui três níveis de comunicação e de diálogo:

- Diálogo consigo próprio

- Diálogo com os outros

- Diálogo com o "mundo"

Exemplo: Naquela altura aprendi...

Breves recordações...

- Tente lembrar-se de pelo menos 5 momentos da sua vida em que aprendeu algo importante para si. Faça uma lista desses 5 ou mais momentos com uma pequena descrição. .....

Vamos explorar o significado desta experiência através da escrita....

- Tentemos refletir sobre esta experiência através destas perguntas:
- "O que é que eu aprendi?"
- "Como é que esta aprendizagem é importante para mim hoje?"
- "Como é que esta experiência, esta aprendizagem, pode também ser importante para os outros?"

Contar uma experiência de aprendizagem através da escrita....

- Vamos escolher uma memória das que foram escritas anteriormente e contá-la de forma mais extensa: "Como é que a história começou? O que é que aconteceu? Como é que acabou?"

Vamos explorar o significado desta experiência através da escrita....

- Tentemos refletir sobre esta experiência através destas perguntas:
- "O que é que eu aprendi?"
- "Como é que esta aprendizagem é importante para mim hoje?"
- "Como é que esta experiência, esta aprendizagem, pode também ser importante para os outros?"

Este percurso engloba as várias fases típicas da escrita autobiográfica que vimos anteriormente:

R- A lista de recordações é uma das formas mais simples de fazer surgir recordações.

B - Na segunda fase, a narração de um episódio, corresponde à fase de "**recomposição**", em que se tenta "ordenar", recompor memórias dispersas em enredos, numa história.

C - A terceira parte permite-nos desenvolver uma reflexão sobre a nossa experiência que pode também tornar-se uma mensagem para outras pessoas.

Como é que a narração de histórias se combina com outras formas de arte?

Um aspeto interessante é a combinação entre metodologias autobiográficas e de narração de histórias e metodologias artísticas. Por exemplo, através das artes ilustrativas, como o desenho e a colagem; o desenho e a colagem podem fazer parte de um percurso de escrita autobiográfica. Muitas vezes, precedem a fase da escrita. Representar uma experiência, uma memória, através do desenho ou da colagem, permite-nos contactar com a parte emocional dessa memória, mesmo antes de a contar através de palavras, portanto através da esfera cognitiva.
Outro exemplo muito importante é a ligação entre histórias autobiográficas ou entre histórias de vida em geral e o teatro. As histórias escritas ou narradas podem transformar-se em teatro e, desta forma, chegar a um público. Os autores destas histórias, através da formação teatral, criam um caminho catártico, elaborando as histórias, procurando nelas o sentido universal que possuem e que faz delas uma linguagem que chega aos outros.
Muitos outros exemplos poderiam ser dados da combinação entre a narração de histórias e as linguagens artísticas.
Em geral, o que podemos dizer é que esta combinação permite

- expressar e treinar a nossa criatividade, que nos permite conciliar aspectos de nós próprios e da realidade;
- realçar a parte emocional das memórias e experiências de vida.

Metodologias/Atividades: Lista de Workshops

N.	OFICINA	ORG.	METODOLOGIA	PÁGINA
1	APRENDER PELO MOVIMENTO: NARRATIVA BIOGRÁFICA DO CORPO	ARCSS	TERAPIA ARTÍSTICA	25
2	VIAGEM DE AUTO-DESCOBERTA	DAFNI KEK	HISTÓRIAS DE VIDA - VIAGEM DE AUTO-DESCOBERTA - MÉTODO AUTOBIOGRÁFICO ACTIVO	31
3	O RIO DA VIDA	MOBILIZAR A EXPERIÊNCIA	MÉTODO ARTÍSTICO DE MAPEAMENTO AUTOBIOGRÁFICO	35
4	CINE MIND	DUN	A BIOGRAFIA, A AUTOBIOGRAFIA, A REPRESENTAÇÃO CINEMATOGRÁFICA, A IMAGINAÇÃO ACTIVA E O GESTO EXPRESSIVO DA TERAPIA DO JOGO DE AREIA.	40
5	FRAGRÂNCIAS E SABORES PARA APRENDER SOBRE O MUNDO	DUN-SMP	COMBINAÇÃO DE UMA METODOLOGIA AUTOBIOGRÁFICA COM ACTIVIDADES ARTÍSTICAS E ARTESANAIS.	44
6	ALFAIATARIA GASTRONÓMICA	DUN	COMBINAÇÃO DA METODOLOGIA AUTOBIOGRÁFICA COM ACTIVIDADES ARTÍSTICAS E ARTESANAIS.	47
7	O RIO, OS FIOS E OS TECIDOS: VIAGEM SIMBÓLICA NA TRAMA DA VIDA	DUN	COMBINAÇÃO DE UMA METODOLOGIA AUTOBIOGRÁFICA COM ACTIVIDADES ARTÍSTICAS E ARTESANAIS.	51
8	ESCREVER UMA CARTA DE MOTIVAÇÃO	DAFNI KEK	NARRAÇÃO DE HISTÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS	55
9	PONTO DE VISTA: CONTAR HISTÓRIAS	DAFNI KEK	NARRAÇÃO DE HISTÓRIAS AUTOBIOGRÁFICAS	59
10	A POESIA COMO TERAPIA	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA, POESIA	62
11	UM POSTAL PARA SI	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA, DESENHO, AUTO-REFLEXÃO	65
12	AUTO-RETRATO: VISITA A UMA EXPOSIÇÃO DE ARTE	DAFNI KEK	AUTO-REFLEXÃO ATRAVÉS DE AUTO-RETRATOS	68
13	EXPLORAÇÃO POR OBSERVAÇÃO	DAFNI KEK	FOTOWALK	72

14	EXPERIÊNCIA DO LEITOR: A CARTA DE UM HERÓI	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA	75
15	CRIAR UMA CIDADE DE FANTASIA	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA, AUTO-REFLEXÃO, ABORDAGEM AUTOBIOGRÁFICA	78
16	CRIAR A ESCRITA: SENTIDOS	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA	81
17	TERAPIA DOS CONTOS DE FADAS	DAFNI KEK	CONTOS DE FADAS, ESCRITA CRIATIVA	84
18	ESCRITA CRIATIVA: ESTABELECER LIMITES, USAR SENTIMENTOS, REFLECTIR	DAFNI KEK	ESCRITA CRIATIVA	87
19	BIODANZA	ARCSS	TERAPIA PELO MOVIMENTO	90
20	MÃOS DE MULHERES	SMP	TERAPIA ARTÍSTICA, METODOLOGIAS AUTOBIOGRÁFICAS	93
21	A ESCRITA AUTOBIOGRÁFICA COMO CUIDADO DE SI	SMP	ESCRITA AUTOBIOGRÁFICA	99

Workshop 1

Organização	**Associação Social de Silveirinhos - ARCSS**

Metodologia
Arteterapia

Aprender pelo movimento: Narrativa biográfica do corpo

RESUMO	Este workshop apresenta uma metodologia autobiográfica aplicada à expressão corporal e à improvisação.
TEMA	Actividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através da arte e do artesanato, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes em projectos de auto-conhecimento e capacitação, tanto presenciais como à distância. Este kit descreve como preparar actividades e materiais, oferece modelos de avaliação e autoavaliação de actividades e resultados, facilitando a utilização desta ferramenta e a replicação das actividades propostas.
PARTICIPANTES	Esta atividade não tem restrições quanto ao perfil dos participantes.
OBJETIVO	- Promover a ligação entre o corpo e a mente dos participantes, visando a consciência corporal e o mindfulness. - Estimular a criação/investigação de narrativas autobiográficas. - Criar um espaço seguro onde os participantes possam permitir-se explorar e exprimir-se com o seu corpo. - Potenciar a oportunidade de refletir sobre as memórias: as individuais, as comuns, as universais... - Promover a autoestima através do conhecimento das potencialidades do corpo, obtendo uma nova visão de si próprio.

MATERIAIS	- Altifalante para música (e computador/leitor de mp3, se necessário) - Papel e cores - Um espaço aberto para trabalhar confortavelmente com movimento de acordo com o número de participantes. Se for possível, recomenda-se a utilização de iluminação suave
PREPARAÇÃO	As instruções de preparação explicam o que deve ser feito com antecedência para que o exercício decorra sem interrupções ou qualquer tipo de impedimento logístico. Não incluímos sugestões óbvias, como a orientação da atividade para o grupo de participantes, a verificação antecipada das instalações ou a distribuição de tarefas entre os membros da equipa.
INSTRUÇÕES PASSO A	1. Introdução e acordo de base comum. 2. Aquecimento suave - **Auto-consciência do corpo e do espaço.** 3. Visualização guiada - **Os caminhos do meu corpo.** **4.** Exercício autobiográfico - **Mapear o meu corpo.** 5. Improvisar - **A minha história em movimento.** 6. Partilha - **Os corpos da nossa comunidade.** 7. Avaliação e reflexão.
AVALIAÇÃO	Propomos uma dinâmica de avaliação em que cada participante escreverá em alguns minutos as respostas às seguintes perguntas: - Hoje, saboreei o gosto de.... - Hoje os meus olhos descobriram... - Hoje a minha pele tocou... - Hoje ouvi... - Hoje cheira a.... - Hoje o meu corpo disse-me que...
DICAS - SEGURANÇA	Criar um ambiente Seguro de partilha, sem julgamento.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo recomendado é de 5 a 15 participantes. No entanto, o grupo pode sempre ser maior, desde que o tamanho da sala o permita e desde que o tempo disponível para a partilha seja suficiente.
COMPLEXIDADE	2/3. Necessita de mais tempo e materiais para preparar a atividade, bem como de mais conhecimentos para a realizar; por exemplo: pode necessitar de muitos materiais, precisa de um tipo específico de local, a explicação da atividade é bastante complicada.
TEMPO	2 horas.

AUTOR(ES)	
	Autor: Gabriella Modesto.

Descrição passo a passo

Introdução

Tempo	Introdução e acordo de base comum	Objetivos
5 min	**Apresentação do formador e do grupo** (se necessário no contexto)	- Quebrar o gelo
5 min	**Apresentação** Abertura com uma breve avaliação das expectativas (O que pensa que estamos a fazer hoje? Qual é a expressão corporal?)	- Travagem com gelo macio - Introdução ao tema
5 min	**Orientações comuns** O formador estabelecerá um acordo partilhado entre as regras, por exemplo: - Confidencialidade: As histórias, emoções, reflexões e opiniões que serão partilhadas nesta atividade não serão expostas fora da sala. - Generosidade: Nós, como indivíduos, seremos generosos connosco próprios, permitindo-nos ligar, explorar e desfrutar desta sessão, trabalhando com honestidade as nossas histórias, emoções e corpos. E, como grupo, seremos generosos uns com os outros, partilhando, recebendo e abraçando as histórias, emoções e corpos partilhados connosco. Em seguida, os participantes podem propor direcções partilhadas: (imagens, luzes, ruídos...)	- Criar em conjunto um espaço seguro para a exploração - Promover a ligação do grupo

Tempo total 15 min.

Aquecimento

Tempo	*Auto-consciência do corpo e do espaço*	Objetivos
15 min	- **Mobilização das articulações do corpo principal** - **Deslocações:** jogar com ritmos e níveis - **Jogo para quebrar o gelo:** zip - zap - boing	- Aquecimento do corpo - Ativar a atenção e a presença no "aqui e agora" - Familiarização com rostos, nomes e espaço

Tempo total 15 min.

Visualização guiada

Tempo	*Os caminhos do meu corpo*	Objetivos
10 min	Os participantes devem encontrar uma posição confortável na sala. O formador fará uma visualização guiada oferecendo ao grupo um auto-reconhecimento dos seus corpos e começando a ligar-se às histórias relacionadas com eles.	- Promover a concentração - Criar um ambiente diferente para a atividade

Tempo total 10 min.

Exercício autobiográfico

Tempo	*Mapear o meu corpo*	Objetivos
15 min	***Desenhar um mapa:*** Seguindo o conceito da visualização, os participantes serão convidados a desenhar no papel o mapa do seu corpo, destacando pelo menos 5 partes que relacionem com a narração da sua vida.	- Ajudar os participantes a identificar os marcos históricos das suas vidas - Criação de mapas visuais dos corpos, como elemento externo
30 min	***Mapa em movimento:*** Uma vez selecionados os elementos, os participantes encontrarão um padrão de movimento para cada um deles, traduzindo a história em movimento. Com a ajuda do formador, o grupo transitará pela plasticidade do padrão, jogando e explorando-o. Depois disso, cada participante terá uma pequena coreografia a que chamaremos "Mapa"	- Fomentar a expressão corporal através do movimento - Fornecer aos participantes novas ferramentas para contar histórias - Criar uma dinâmica para revisitar histórias pessoais de um ângulo diferente

Tempo total 45 min.

Partilhar

Tempo	*Os corpos da nossa comunidade*	Objetivos
20 min	***Este é o meu mapa***: Os participantes mostrarão uns aos outros o mapa final que investigaram.	- Espaço aberto para partilhar a exploração
10 min.	***Uma manta de retalhos feita de mapas:*** Os participantes irão interagir com os mapas uns dos outros, criando um mapa comum: a história de uma comunidade	- Ajudar os participantes a interagir uns com os outros através do movimento - Potenciar a compreensão de uma história comum, com a respetiva capacitação

Tempo total 30 min.

Avaliação

Tempo	*A viagem do meu corpo*	Objetivos
10 min	Propomos uma dinâmica de avaliação em que cada participante escreverá em alguns minutos as respostas às seguintes perguntas: - *Hoje, saboreei o gosto de....* - *Hoje os meus olhos descobriram...* - *Hoje a minha pele tocou...* - *Hoje ouvi...* - *Hoje cheira a....* - *Hoje o meu corpo disse-me que...*	

Tempo total 10. min.

Workshop 2

Organização	**Dafni Kek**

Metodologia
Histórias de vida (Viagem de autodescoberta, Método autobiográfico ativo)

Título	*Viagem de auto-descoberta*
RESUMO	Uma oficina que permite aos participantes participar numa viagem de autodescoberta utilizando um método autobiográfico ativo e um conjunto de atividades participativas, a fim de descobrir as suas competências e qualidades individuais e familiarizar-se com as interações sociais e profissionais.
TEMA	Um conjunto de atividades que podem avaliar e documentar as competências e as auto-qualidades dos participantes com o objetivo de desenvolver um perfil de competências e, assim, apoiar o desenvolvimento pessoal e profissional, a (re)orientação e o planeamento de novas etapas de aprendizagem, com algumas atividades centradas em situações da vida real.
PARTICIPANTES	O workshop destina-se a pessoas em fase de transição que necessitam de orientação e aconselhamento. A linguagem simples em todas as actividades facilita o trabalho com os novos imigrantes, uma vez que foi particularmente adaptada à sua situação e necessidades - tanto no que diz respeito à língua como ao conteúdo e à apresentação. Mais especificamente, o trabalho com o ProfilPASS em Linguagem Simples requer, pelo menos, competências linguísticas básicas, enquanto que a ferramenta de role-playing do projeto MILMET requer uma utilização mais integrada da língua, mas pode ser adaptada ao nível linguístico dos participantes. As actividades do ProfilPASS em Linguagem Simples e as ferramentas do projeto MILMET podem ser utilizadas com adultos de todas as idades e origens.

OBJETIVO	Espera-se que os participantes sejam capazes de ● avaliar as suas competências, capacidades e aptidões, especialmente as adquiridas em ambientes informais; ● falar sobre si próprios e refletir sobre as suas experiências passadas e as suas histórias de vida; ● avaliar as suas competências (nível A: consigo fazê-lo se alguém me ajudar, nível B: consigo fazê-lo sozinho numa determinada situação, e nível C: consigo fazê-lo sozinho, em diferentes situações) ● elaborar um CV; ● reforçar as suas relações com a sua própria história, cultura e pessoas e locais significativos; ● meditar e utilizar o desenho como uma atividade relaxante e terapêutica.
MATERIAIS	Os materiais necessários são um computador portátil, um projetor ou uma tela de projeção, flipcharts (um para cada participante), papéis autocolantes coloridos, canetas para colorir (castanho, verde, vermelho, laranja, amarelo e cinzento), o ProfilPASS em Linguagem Simples para cada participante, a ferramenta de role-playing do projeto MILMET, caneta ou lápis e/ou um caderno para cada participante.
PREPARAÇÃO	Os facilitadores devem conhecer a metodologia e as diferentes atividades a utilizar na oficina. Além disso, a sala de aula deve ser preparada com antecedência e todos os materiais necessários devem ser reunidos e disponibilizados aos participantes pelo facilitador, tais como canetas de cor, fichas de trabalho, apresentações, etc.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	**PASSO 1** "Árvore da vida": cada participante desenha a sua árvore da vida, preenchendo-a com momentos-chave da sua vida. **ETAPA 2** "Sessões de aconselhamento": atividade de dramatização, equipas de 2 participantes discutem as suas árvores e extraem as suas competências de acordo com as seguintes categorias: 1) casa, vizinhos e família, 2) trabalho, emprego e formação contínua, 3) interesses, prazer e tempo livre. **ETAPA 3** "Agora sei o que posso fazer": cada participante classifica as suas competências extraídas - nível A, B, C. **ETAPA 4** "Como posso mostrar o que sei fazer": os participantes são introduzidos na ideia de CV, Europass e prova das suas competências. **ETAPA 5** "Impressões das mãos": os participantes avaliam a oficina, utilizando as suas impressões das mãos.

AVALIAÇÃO	A avaliação do workshop será feita através de uma atividade. A atividade chama-se "Impressão da mão". Os participantes serão convidados a desenhar as suas impressões digitais numa folha de papel. Cada dedo representará uma afirmação diferente, começando pelo dedo indicador e a afirmação mais positiva e terminando com o dedo mindinho e a afirmação menos positiva. Terão de fazer corresponder cada parte da oficina a cada dedo e a cada afirmação. Também podem fazer comentários se quiserem contribuir mais. Pedir aos participantes que escrevam uma breve declaração ajudará a evitar discussões finais acaloradas, uma vez que cada participante terá uma palavra final e pode também ser presenteado com uma fotografia da sua declaração final.
DICAS	Há uma série de questões a ter em conta ao desenvolver e implementar um workshop e atividades educativas para pessoas com antecedentes migratórios. Mais especificamente, um obstáculo significativo à aprendizagem efetiva dos refugiados e migrantes é a barreira linguística. Os facilitadores devem utilizar uma linguagem clara e simples, fornecer recursos visuais e recorrer a serviços de tradução ou interpretação. As diferenças culturais podem afetar os estilos de aprendizagem, as preferências e as atitudes em relação à educação. Os educadores devem tentar utilizar materiais e exemplos que reflitam as suas origens culturais, bem como incorporar atividades culturais no currículo para tornar a experiência de aprendizagem mais relevante e cativante para os seus alunos. Além disso, diferentes fatores socioeconómicos, como a pobreza e a insegurança habitacional, podem afetar a capacidade dos migrantes para acederem à educação e participarem em atividades de aprendizagem. A disponibilização de acesso a habitação estável e a preços acessíveis, a assistência financeira e outras formas de apoio podem ser cruciais. É possível que as pessoas com um perfil migratório tenham sofrido traumas e stress relacionados com as suas experiências de migração, o que pode afetar a sua capacidade de aprendizagem. É por isso que se considera importante a criação de um ambiente de aprendizagem seguro e solidário e a disponibilização de acesso a serviços de aconselhamento e de saúde mental. Além disso, a aposta numa abordagem mais comunicativa e interativa pode ajudar a reforçar a confiança e a motivação e proporcionar aos migrantes oportunidades para praticarem as suas várias competências em contextos reais. Por último, os educadores devem tentar adaptar a instrução às necessidades do seu grupo de alunos, uma vez que os migrantes podem ter diferentes níveis de proficiência linguística, educação e competências de literacia. A necessidade de avaliar as necessidades e capacidades dos alunos e de adaptar o ensino aos seus estilos e preferências individuais de aprendizagem é crucial.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo depende do tempo disponível para o workshop. Para esta oficina específica, o tempo atribuído é de aproximadamente 2 horas, pelo que o grupo de participantes é constituído por cerca de 8 pessoas.
COMPLEXIDADE	

	A complexidade do conjunto de atividades proposto é considerada elevada (nível 3). Dependendo da dimensão do grupo de aprendizagem, podem ser necessários vários facilitadores (para um grupo de 8 pessoas, são necessários pelo menos 2 facilitadores). Para além disso, o(s) facilitador(es) deve(m) estar familiarizado(s) com a metodologia ProfilPASS in Simple Language.
TEMPO	A duração sugerida para as atividades descritas é de 90 minutos, com duas pausas de 10 minutos entre elas, por exemplo, 15 minutos para a introdução da metodologia e dos recursos relevantes, 5 minutos para perguntas e respostas, 20 minutos para a atividade "Árvore da vida", 15 minutos de pausa, 20 minutos para a dramatização de "sessões de aconselhamento", 5 minutos de pausa, 20 minutos para "Agora sei o que posso fazer", 5 minutos de pausa, 10 minutos para "Como posso mostrar o que posso fazer" e 5 minutos para avaliação.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os recursos utilizados para o workshop descrito e as várias atividades podem ser consultados abaixo: Métodos para trabalhar com o ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf ProfilPASS em linguagem simples: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf Ferramentas do projeto MILMET para a aprendizagem de línguas (brevemente disponível) Ferramenta de perfil de competências da UE para nacionais de países terceiros, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/ Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 3

Organização	**Mobilização de conhecimentos especializados**

Metodologia da arteterapia
Método artístico de mapeamento autobiográfico "A metodologia do Rio da Vida".

Título	*Método artístico de mapeamento autobiográfico "A metodologia do rio da vida"*
RESUMO	Esta atividade sobre *o rio da vida* foi concebida para nos ajudar a refletir sobre quem somos e a explorar de onde vimos e qual é a nossa história de vida. O rio é uma metáfora, um símbolo da nossa vida, utilizado como ferramenta para representar o nosso percurso pessoal através da arte. Um rio pode, por vezes, correr mais devagar, outras vezes pode correr mais depressa, e há sempre obstáculos no seu curso. O objetivo é destacar os elementos-chave que contribuíram para moldar o rio da vida até agora. Este método permite-nos descrever não só a conjuntura atual das nossas vidas, mas também as voltas e reviravoltas históricas e as experiências do caminho que percorremos para chegar a esta fase da vida. Os rios da vida podem também estender-se para além da nossa realidade atual e podem ser usados para mostrar as nossas expectativas e aspirações para o futuro.
TEMA	Actividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através da arte e do artesanato, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes em projectos de auto-conhecimento e capacitação, tanto presenciais como à distância. Este kit descreve como preparar actividades e materiais, oferece modelos de avaliação e autoavaliação de actividades e resultados, facilitando a utilização desta ferramenta e a replicação das actividades propostas.
PARTICIPANTES	Nesta atividade, o nosso objetivo é que os participantes tenham mais de 18 anos e estejam dispostos a utilizar a arte como uma técnica educativa e de narração de histórias.
OBJETIVO	- incentivar os participantes a utilizar a arte e a música para contar e criar histórias; - ser capaz de fazer uma apresentação oral com recurso a meios visuais; - para apoiar a criatividade através da arte e da narração de histórias.

MATERIAIS	O material necessário é o seguinte Flipcharts, lápis de cor (lápis de cera, marcadores, tintas secas, etc.), cola, pequenos ornamentos de papelaria, pequenos autocolantes (símbolos, etc.) para alimentar a criatividade, fotografias, música para relaxamento e inspiração, criatividade e imaginação.
PREPARAÇÃO	Na fase de preparação, para preparar a mente dos participantes para a atividade do Rio da Vida, o facilitador diz "Um bom discurso que nos leva a viajar nas nossas mentes, que nos excita, inspira e motiva é através da arte de contar histórias. A arte de contar histórias pode ser feita com muitos materiais diferentes, como fantoches, cartões, objectos, etc. Também pode ser sem uma ferramenta visual. Na atividade de hoje, vamos contar a nossa história através da arte.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	**Etapa 1: Pensar** Peça aos participantes para pensarem no curso das suas vidas. Peça-lhes também que tenham em consideração o momento ou o curso da sua vida e como será nos próximos 5 anos. Ajude-os a refletir com as seguintes perguntas: -Que forma teria a sua vida se fosse um rio? -Onde é que se dão as curvas e as voltas quando a situação ou a perspetiva muda? As transições são suaves ou abruptas? -Há pedras ou detritos - obstáculos ou momentos de mudança de vida - a cair nos seus rios? -Há pontos em que flui forte e propositadamente, ou abranda uma gota? **Etapa 2: Moldagem** Dê aos participantes uma folha de papel grande, que deve estar em branco. Peça-lhes para desenharem os rios da vida de acordo com as perguntas de reflexão. Forneça aos participantes todos os materiais necessários (tinta, lápis, etc.) para fazer o desenho, indicando que os rios que irão criar permanecerão como memórias após a atividade. Diga-lhes para etiquetarem a sua idade e/ou data aproximada, juntamente com o caudal do seu rio. Peça-lhes que identifiquem vários acontecimentos importantes das suas vidas que tenham moldado a sua história - as rochas no rio ou os locais onde o rio mudou o seu curso. Se eles segmentassem o seu percurso de vida, onde é que as divisões ocorreriam? Diga-lhes para nomearem cada parte dos rios da vida.

Passo 3: Redirecionar

Peça aos participantes que pensem nas pessoas que os acompanham nesta viagem pelo rio. Diga-lhes para escreverem essas relações ou perdas importantes nos sítios apropriados dos rios da vida. Se quiserem, podem também escrever os seus sentimentos e pensamentos relacionados com essas relações.

-Que relações foram mais importantes em diferentes momentos das suas vidas?

-Quem os desenvolveu mais, como e porquê?

-Houve perdas significativas de relações ao longo do percurso?

-Quais eram os grupos ou comunidades de pessoas mais importantes na sua viagem?

Etapa 4: Contextualização

Peça aos participantes que reflictam sobre o percurso e a trajetória da sua vida. Devem colocar os acontecimentos da vida nos locais apropriados dos seus diagramas, utilizando palavras e/ou símbolos.

-Existem momentos significativos de dor e sofrimento ou de felicidade e alegria que moldam o fluxo dos rios da vida?

-O que estava a acontecer no mundo a nível local, regional ou global que poderia afetar o fluxo dos rios da vida?

Etapa 5: Avaliação

Devem prestar atenção ao que é importante para a sua vida.

-Que valores, promessas, razões ou princípios são mais importantes para eles num determinado momento das suas vidas?

-Para que objectivos, se é que houve algum, foram dirigidas as suas energias primárias? Ou, figurativamente falando, que objectivos e fins ajudaram a moldar o fluxo das águas da vida num determinado momento da sua experiência?

-Depois de terminado o evento, peça aos voluntários que apresentem aos outros o seu próprio Rio da Vida.

Quando tiverem terminado de representar o seu rio da vida, peça-lhes que revejam todo o diagrama. Os símbolos e as palavras representam o que pensam e sentem ao longo das suas vidas? Há alguns elementos importantes que ficaram de fora? Podem fazer alterações, se necessário. Lembre-os de que nenhum diagrama pode captar todas as formas das suas vidas. Quando tiverem terminado o seu rio da vida, diga-lhes que, se quiserem, podem mostrar os seus rios a todo o grupo e partilhar os seus pontos de viragem.

	No final da atividade, pergunte aos participantes como se sentiram, o que aprenderam e que conclusões podem tirar desta atividade. Como esta atividade resume a história de vida, as experiências e o património das pessoas, "River" pode ser utilizado como um guia para o seu desenvolvimento pessoal e profissional. Começarão a avaliar onde pertencem e como podem fazer a diferença enquanto pessoas. Ficarão capacitados, motivados e conscientes da singularidade das suas histórias.
AVALIAÇÃO	Futuro do meu mini rio: Agora que já desenhaste o teu rio, pensa no aspeto que o teu rio deverá ter no futuro. Depois, tenta responder às seguintes perguntas: *1. O que esperas que aconteça no teu rio no futuro?* *2. Como é que as pessoas do mundo exterior afectarão o vosso rio?* *3. Que factores exteriores a si irão moldar o seu rio e como pode lidar com eles?* *4) Qual seria a sua reação às dificuldades ou alegrias que provavelmente encontrará no seu futuro rio?*
DICAS - A	Alguns participantes podem ser sensíveis e ter explosões emocionais enquanto se preparam para esta atividade e falam sobre os seus sentimentos. Tendo isto em mente, pode estar preparado e criar um mecanismo de apoio.
TAMANHO DO GRUPO	Esta atividade é mais adequada para pequenos grupos de 5 a 8 pessoas, uma vez que os participantes apresentarão o seu rio aos outros participantes, pelo que será necessário mais tempo se o número de participantes aumentar.
COMPLEXIDADE	O fator de complexidade mostra até que ponto um exercício pode ser exigente para os facilitadores em termos de preparação, tempo e execução. Em geral, dá uma ideia de quanta preparação, logística e experiência de formação é necessária para realizar esse exercício com êxito. A classificação varia de 1 a 3: 1. Não é necessário muito material, nem preparação ou experiência; por exemplo: apenas uma bola, qualquer espaço de jogo serve, a explicação do jogo e as regras são bastante simples. 2. Necessita de mais tempo e materiais para preparar a atividade, bem como de mais conhecimentos para a realizar; por exemplo: pode necessitar de muitos materiais, precisa de um tipo específico de local, a explicação da atividade é bastante complicada. 3. É necessária muita preparação e/ou material, são necessários pelo menos dois facilitadores para realizar a atividade, que é bastante complicada; por exemplo, são necessários muitos tipos diferentes de materiais e outros objectos que podem não estar disponíveis no local escolhido, é necessário pelo menos um facilitador que esteja familiarizado com essa atividade e não se pode envolver qualquer tipo de grupos-alvo,

	uma vez que os participantes devem ter pré-requisitos específicos, como, por exemplo, o pensamento abstrato.
TEMPO	1,5 horas -2 horas.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	O Rio da Vida metodologia 1.pptx - Google Slaytlar Como escrever um Haiku, com exemplos | Grammarly Blog
FONTE ADICIONAL	**Criar um poema Hiku** O Haiku é um género de poesia tradicional japonesa. É considerado o género de poesia mais curto do mundo. Tem normalmente uma estrutura de três linhas com 5-7-5 sílabas. Ao escrever um hiku, podem ser mencionadas as estações do ano, a natureza e as emoções, ou pode ser descrita uma situação ou um acontecimento concreto e instantâneo. As regras de um poema Haiku: - não há mais de 17 sílabas. - O Haiku é composto por apenas 3 linhas. - Normalmente, cada primeira linha do Haiku tem 5 sílabas, a segunda linha tem 7 sílabas e a terceira tem 5 sílabas Agora, vamos usar o poema Hiku para dizer o que pensamos sobre o nosso futuro. Vamos criar um poema Haiku que represente o seu passado, presente e futuro "Rio" ou uma declaração forte dos seus pensamentos sobre o futuro, tentando seguir as regras acima mencionadas para este tipo de poema.

Workshop 4

Organização	**Associação DUN Ets**

Metodologia
Biografia, autobiografia, representação cinematográfica, imaginação ativa e o gesto expressivo da terapia do jogo de areia.

Título	*CINE MIND*
RESUMO	A atividade é inspirada no workshop proposto pelo parceiro grego DAFNI sobre um Cineforum com um final interrompido, a fim de solicitar uma função imaginativa e criar pelos participantes um final diferente. O objetivo é criar um enxerto entre este modelo de Cineforum e a atividade da Oficina de Cinema do DUN através de: educação sobre a linguagem icónica do cinema e introdução ao método da terapia do jogo da areia, projeção do filme com elaboração partilhada no grupo da história narrada, imaginação ativa para encontrar ligações com a própria biografia, transcrição da experiência fílmica e interior para o tabuleiro da terapia do jogo da areia.
TEMA	Atividades educativas baseadas na arteterapia para a inclusão social através de abordagens artesanais, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes em projetos de autoconhecimento e capacitação, tanto presenciais como à distância. Este kit descreve como preparar atividades e materiais, oferece modelos de avaliação e autoavaliação de atividades e resultados, facilitando a utilização desta ferramenta e a reprodução das atividades propostas. Atividades educativas baseadas na arte visual e imaginativa para a inclusão social através do visionamento de filmes integrados no método de terapia de jogo de areia, narração de histórias autobiográficas e técnicas de narração de histórias para apoiar as mulheres migrantes em projetos de autoconsciência e capacitação. O workshop realizar-se-á em presença.
PARTICIPANTES	Este seminário destina-se a mulheres migrantes de diferentes nacionalidades, com idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos.

OBJETIVO	Os objetivos gerais são o apoio e os cuidados psicológicos. A iniciativa visa envolver as mulheres no diálogo intercultural e na reflexão sobre questões de migração, direitos humanos, sustentabilidade e ética social através da arte. Os meios de expressão artística, como o cinema, podem promover uma maior compreensão das questões da migração, empatia, espelhamento e empatia com os aspetos traumáticos das histórias que estão a ser contadas. Os objetivos específicos consistem em ajudar as mulheres a refletir sobre si próprias, a redefinir as suas histórias de vida, a representá-las através de jogos de areia e a inspirar novas narrativas. As beneficiárias aumentam a auto-consciência, a sua própria capacitação e a sua confiança em si próprias e na comunidade.
MATERIAIS	Encontros preliminares sobre a educação na linguagem simbólica do cinema e o método do jogo de areia. Visionamento de filmes na sede da associação e em salas de cinema. Registo da conversa com as mulheres. Fotografias das areias feitas por cada uma delas: espelhando o entrelaçamento do trabalho cinematográfico e da autobiografia.
PREPARAÇÃO	Procuram um espaço dedicado para ver os filmes selecionados (uma sala de cinema) e um espaço onde possam ter reuniões preliminares para aprender sobre o método, e reuniões subsequentes para processar o filme e praticar o jogo de areia. Disponibilizar todos os materiais para os jogos de areia, para registar o diálogo sobre os temas propostos pelo filme. Reportagem fotográfica das areias.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Existem 2 fases: *O **primeiro** é preparatório e consiste em 4 encontros (dois de visionamento de filmes de grande valor simbólico; outros dois encontros de explicação e educação sobre o método da terapia lúdica com areia, através do visionamento de sequências de areia relacionadas com percursos clínicos). Em resumo, reflectimos sobre o percurso vivencial proposto: visionamento dos filmes seguido de discussão do tema, com referências autobiográficas e criação de areia. Duração média dos encontros: 4 horas. ***A segunda** fase inclui sequencialmente as seguintes etapas e tem uma duração de cerca de 5 horas, incluindo a projeção do filme na sala de cinema: **1)** Os participantes são convidados através do agendamento conjunto do dia, da data e do filme escolhido. **2)** Exibição de filmes selecionados sobre os temas dos direitos humanos, da inclusão e do combate à violência contra as mulheres. (No âmbito do trabalho proposto, será projetada a curta-metragem realizada pelo DUN "Welcome to the river" sobre o tráfico de seres humanos e o crime de tráfico e os cuidados psicológicos através da terapia com jogos de areia). **3)** Após cada visionamento de filme, seguir-se-á o diálogo, moderado por um apresentador com experiência psicossocial e cinematográfica.

	4) Uma interpretação pessoal do final da história narrada, a sua própria visão de como o enredo poderia ter sido diferente do guião do filme, é fornecida - durante o diálogo subsequente sobre o filme. Este exercício de imaginação ativa fornece a base para uma reflexão mais aprofundada sobre o nosso eu interior, que pode ser partilhada com o grupo. Será também uma forma de processar em conjunto, numa atmosfera afectiva e de confiança, as experiências de vida de cada um, principalmente relacionadas com a viagem de migração, o local de origem e o país de acolhimento. Elaborações que podem ser transcritas sob a forma de uma imagem no cenário de uma areia colectiva. **5)** Estas reflexões podem tornar-se, como aconteceu com a curta-metragem Welcome to the river, a tela para novos guiões a serem partilhados através da realização de outras curtas-metragens.
AVALIAÇÃO	Em cada fase da experiência, será prestada muita atenção e escuta a tudo o que acontece e ao que os participantes expressam sobre a experiência que estão a ter. Isto permitirá um feedback contínuo sobre o ato criativo, que os colocará em contacto com aspectos profundos e parcialmente desconhecidos. Isto conduzirá a uma maior auto-consciência e a uma compreensão mais profunda da relação com o outro. Tocar em pontos pessoais e traumáticos pode criar momentos de grande emoção e fazer emergir medos relacionados com feridas de migração. Neste sentido, é importante disponibilizar espaços psicoterapêuticos individuais e de grupo em contextos extra-laboratoriais dedicados especificamente aos cuidados psicológicos.
DICAS - SEGURANÇA	Na fase inicial do workshop, são partilhados os métodos de trabalho do grupo, que incluem: - Confidencialidade, empatia; - Ausência de julgamento e, portanto, aceitação de histórias diferentes; - podemos partilhar o que quisermos; - perguntamos ao grupo se tem outras propostas; Se o atelier incluir a possibilidade de partilha de histórias no exterior, especificaremos que esta ação não é obviamente obrigatória, embora convidemos à experimentação desta etapa adicional, especialmente no que diz respeito à possibilidade de dar voz a pistas pessoais que possam ser organizadas em narrativas fílmicas (documentários, curtas-metragens). Se surgirem experiências particularmente carregadas de emoções, para além da contenção e do apoio imediatos, seria importante poder oferecer um espaço terapêutico individual onde essas experiências possam ser processadas, como, por exemplo, é frequentemente necessário para experiências traumáticas.
TAMANHO DO GRUPO	No contexto do Cineforum, o número de pessoas é reduzido para criar uma atmosfera mais íntima e de confiança, pelo que não se considera adequado dividir o grupo, porque

	o objetivo seria também criar um diálogo de grupo estimulante e contínuo para facilitar e melhorar a experiência de integração das mulheres migrantes.
COMPLEXIDADE	3/3 - A complexidade da realização da atividade proposta não reside tanto na grande quantidade de material, mas no tempo para a sua realização e na necessidade de uma formação profissional adequada com vista ao acolhimento psicológico e ao apoio psicoterapêutico das mulheres participantes. É também necessário que o animador tenha uma sensibilidade criativa e um conhecimento profundo da linguagem das imagens, tanto no domínio do cinema como no método da terapia do jogo de areia.
TEMPO	O tempo planeado é de cerca de nove meses e inclui também reuniões preparatórias para discutir o método que será aplicado.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Dra. Maria Barbara Massimilla (presidente do DUN, psiquiatra, psicanalista didata da Associação Italiana de Psicologia Analítica, especialista em terapia de jogos de areia, presidente da Associação EIDOS que edita a revista Eidos cinema psique e artes visuais, editora do Journal of Analytical Psychology, realizadora das curtas-metragens: Intrecci e Welcome to the river sobre o tema do feminino, da interculturalidade e do crime de tráfico de mulheres africanas, criador e curador do festival de cinema S-Change the World). Fontes: EIDOS Magazine Cinema Psyche and Visual Arts; Bibliografia sobre Sand Play Therapy, sobre C.G. Jung; Annual S-Change the World Film Review. Para as metodologias autobiográficas: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/

Workshop 5

Organização	**ASSOCIAÇÃO DUN ETS**

Metodologia
Combinação de uma metodologia autobiográfica com atividades artísticas e artesanais.

Título	*Fragrâncias e sabores para aprender sobre o mundo: uma viagem através de histórias e culturas saboreando a comida.*
RESUMO	A Associação DUN, inspirada no modelo proposto pelo parceiro italiano Stories of Possible Worlds, pretende oferecer às mulheres que participam no Workshop de Culinária a experiência de contar histórias, aplicando-a à cultura culinária do seu próprio país, através da narração de histórias pessoais e familiares.
TEMA	Atividades educativas baseadas na arteterapia para a inclusão social através de abordagens artesanais, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes em projetos de autoconhecimento e capacitação, tanto presenciais como à distância. Este kit descreve como preparar atividades e materiais, oferece modelos de avaliação e autoavaliação de atividades e resultados, facilitando a utilização desta ferramenta e a reprodução das atividades propostas. Atividades educativas baseadas em artes culinárias multiétnicas, integradas em técnicas de narração autobiográfica e de contos para apoiar as mulheres migrantes em projetos de auto-conhecimento e de capacitação. O workshop realizar-se-á presencialmente.
PARTICIPANTES	Este seminário destina-se a mulheres migrantes de diferentes nacionalidades, com idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos.

OBJETIVO	Os objetivos gerais consistem em prestar apoio e cuidados psicológicos, inclusão social e criação de empresas. Os objetivos específicos são a aprendizagem de sabores e tradições culinárias de diferentes países e também a criação de formação para um futuro profissionalismo no sector da restauração e catering. Para além disso, através da ferramenta de Storytelling, é criada uma oportunidade para contar a história familiar e cultural de cada um, começando pelo prato típico do seu país. Espera-se que as mulheres beneficiárias aumentem a sua auto-consciência, a sua capacitação e a sua confiança em si próprias e na comunidade.
MATERIAIS	Numa primeira fase, serão comprados os géneros alimentícios necessários para confecionar os diferentes pratos típicos escolhidos por cada pessoa.
PREPARAÇÃO	Procura-se um espaço profissional e em conformidade com os regulamentos dedicado à cozinha para confeção de pratos típicos. Ter todos os produtos alimentares disponíveis.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Na primeira fase, cada participante propõe um prato típico do seu país que seja significativo para si, que é cozinhado por todos os participantes com a ajuda de um chefe. A comida representa uma identidade cultural que remete para a tradição do seu país. Numa segunda fase, durante a degustação do prato cozinhado numa refeição de convívio, a mulher que o propôs, seguindo as diretrizes do Storytelling, conta as suas memórias, tanto familiares como tradicionais, relacionadas com esse prato. Numa terceira fase, a ideia que a DUN pretende implementar é reunir num Livro Digital as diferentes receitas propostas por cada participante, descritas através da história e das memórias familiares relacionadas com essa comida. O livro será complementado com os retratos fotográficos dos cozinheiros e imagens dos seus pratos cozinhados. Criar um livro com as diferentes receitas tradicionais e histórias pessoais permite manter a ligação com a terra de origem, mas também ativar um processo de coexistência com novas culturas.
AVALIAÇÃO	Em todas as fases da experiência, será prestada muita atenção e escuta a tudo o que acontece e ao que os participantes expressam sobre a experiência que estão a ter. Isto permitirá um feedback contínuo sobre o ato criativo, que os colocará em contacto com aspetos profundos, em parte desconhecidos. Isto conduzirá a um maior auto-conhecimento e a uma compreensão mais profunda da relação com o outro. Tocar em pontos pessoais e traumáticos pode criar momentos de grande emoção e fazer emergir medos relacionados com feridas de migração. Neste sentido, é importante disponibilizar espaços psicoterapêuticos individuais e de grupo em ambientes extra-laboratoriais dedicados à cura.

DICAS - SEGURANÇA	Na fase inicial do workshop, são partilhados os métodos de trabalho do grupo, que incluem - confidencialidade; - ausência de julgamento e, portanto, aceitação de histórias diferentes; - podemos utilizar a nossa língua materna na escrita; - podemos partilhar o que quisermos; - ... (perguntamos se o grupo tem outras propostas ou pedidos....). Se o workshop incluir também a possível partilha de histórias no exterior, especificaremos que esta ação não é obviamente obrigatória, embora convidemos as pessoas a experimentar este passo adicional. Se surgirem experiências particularmente carregadas de emoções, para além da contenção e do apoio imediatos, seria importante poder oferecer um espaço terapêutico onde essas experiências possam ser processadas, como acontece com as experiências traumáticas.
TAMANHO DO GRUPO	No contexto do Workshop de Culinária, apesar de o número de mulheres ser substancial, não se considera adequado dividir o grupo, porque o objetivo é criar um diálogo de grupo, que crie integração entre as mulheres migrantes e comparação intercultural.
COMPLEXIDADE	3/3- A complexidade da realização da atividade proposta reside no tempo de ensino para confecionar cada prato e no tempo para o cozinhar. Também requerem muito tempo as etapas de realização da Contação de Histórias. Além disso, está previsto um tempo para a redação do livro.
TEMPO	O tempo de cozedura de cada prato é de 4 horas. O tempo de narração de histórias demora 3 reuniões de 4 horas. A produção do livro demora um mês.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Autores: Maria Barbara Massimilla, Gerardina Papa e Maura Torelli Metodologias autobiográficas: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/ Cozinha multiétnica: https://www.revistas.usp.br/italianistica/article/download/56938/59934/72085

Workshop 6

Organização	**Associação DUN Ets**

Metodologia
Combinação de metodologia autobiográfica com actividades artísticas e artesanais.

Título	*Alfaiataria gastronómica: sabores doces em sacos*
RESUMO	No âmbito da orientação vocacional, a Associação DUN inspirou-se na Atividade de Pastelaria/Chocolate apresentada pelo parceiro português Associação Social de Silveirinhos - ARCSS: uma produção de chocolates artísticos embalados em bonitas caixas. Para esta inspiração, a Dun planeou integrar as atividades do Workshop Multiétnico de Alfaiataria com o Workshop Multiétnico de Culinária. As mulheres da Oficina de Culinária poderão fazer biscoitos caraterísticos dos seus diferentes países e as mulheres da Oficina de Alfaiataria farão pequenas bolsas a tiracolo de vários tecidos étnicos, que servirão de recipientes para os biscoitos. Os recipientes de tecido serão de dois tipos: um suporte para telemóvel e uma bolsa. A criação destes artefactos significará que as mulheres poderão deixar um vestígio de si próprias, da sua identidade e do seu lugar geográfico. Além disso, a ideia é criar um artefacto que possa ter um valor independente do consumo das bolachas, porque a pequena bolsa permanecerá com o comprador como um objeto de contentor simbólico e, ao mesmo tempo, será funcional e permanecerá ao longo do tempo.
TEMA	Atividades educativas baseadas em artes culinárias multiétnicas, integradas com técnicas de alfaiataria multiétnicas para apoiar mulheres migrantes em projectos de auto-conhecimento e capacitação, preparatórios para uma atividade profissional.
PARTICIPANTES	Este seminário destina-se a mulheres migrantes de diferentes nacionalidades, com idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos.
OBJETIVO	Os objetivos gerais são o apoio e os cuidados psicológicos, a inclusão social e a criação de empresas. Os objetivos específicos consistem em entrelaçar os sabores e as tradições culinárias e os tecidos de diferentes países.

	Criar uma formação para uma futura profissionalização nos domínios da restauração e da alfaiataria. A ideia é também criar um intercâmbio fértil entre mulheres que escolheram dois campos diferentes de formação e criatividade, para que possam integrá-los numa atividade comum. Espera-se que as mulheres beneficiárias aumentem a sua auto-consciência, a sua capacitação e a sua confiança em si próprias e na comunidade.
MATERIAIS	Para o workshop de culinária, serão comprados os géneros alimentícios necessários para a confeção dos biscoitos. Para a Oficina de Alfaiataria, serão comprados tecidos e materiais adicionais para coser os artefactos/recipientes.
PREPARAÇÃO	Para a confeção de bolachas: dispor de um espaço profissional e normalizado dedicado à cozinha. Fornecer às mulheres todos os géneros alimentícios necessários para a confeção dos doces. Para a confeção das bolsas a tiracolo: ter disponível um espaço dedicado à alfaiataria. Disponibilizar todos os materiais necessários para a confeção do artesanato em tecido.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Primeira fase: Reunião com todas as mulheres dos dois laboratórios participantes (Cozinha e Alfaiataria) para descrever o objetivo do projeto e as acções a realizar para o concretizar. Segunda fase: Cada oficina faz o seu próprio produto. **- Oficina de cozinha para a confeção de bolachas:** (a) Cada participante propõe um biscoito típico do seu país; (b) Descrição das diferentes receitas; (c) Fornecimento dos ingredientes necessários para o fabrico do produto; (d) Preparação e cozedura dos biscoitos; (e) Colocar as bolachas em embalagens próprias para alimentos. **- Atelier de alfaiataria para a confeção de bolsas a tiracolo:** (a) Seleção de tecidos étnicos típicos do país; (b) Criação dos moldes a realizar; (c) cortar o tecido; (d) Preparação e costura dos sacos contentores.

	Terceira fase: As mulheres dos dois ateliers voltam a juntar-se para fazer o produto final. Os sacos com biscoitos serão colocados nos sacos de pano. Nesta fase será importante dar voz às emoções e vivências desta experiência. Quarta fase: Ajudar as mulheres a concretizar a venda de produtos. A ideia é conseguir dar visibilidade e vender estes produtos através das plataformas sociais existentes. Criar um negócio é um objetivo importante para dar dignidade e reconhecimento à existência de mulheres migrantes que têm de redesenhar as suas vidas no novo país.
AVALIAÇÃO	Em cada fase da experiência, será prestada muita atenção e escuta a tudo o que acontece e ao que os participantes expressam sobre a experiência que estão a ter. Isto permitirá um feedback contínuo sobre o ato criativo, que os colocará em contacto com aspectos profundos, em parte desconhecidos. Isto conduzirá a um maior auto-conhecimento e a uma compreensão mais profunda da relação com o outro. Tocar em pontos pessoais e traumáticos pode criar momentos de grande emoção e fazer emergir medos relacionados com feridas de migração. Neste sentido, é importante disponibilizar espaços psicoterapêuticos individuais e de grupo em ambientes extra-laboratoriais dedicados à cura.
DICAS SEGURANÇA	Na fase inicial do workshop, são partilhados os métodos de trabalho do grupo, que incluem - confidencialidade; - ausência de julgamento; - livre partilha de ideias sobre a proposta global; - convite ao grupo para apresentar outras propostas ou pedidos.
TAMANHO DO GRUPO	Nos dois contextos das Oficinas de Culinária e de Alfaiataria, embora o número de mulheres seja substancial, não se considera adequado dividir o grupo, porque o objetivo é promover e criar um diálogo de grupo, o que cria integração entre as mulheres migrantes e comparação intercultural.
COMPLEXIDADE	3/3 - A complexidade da realização da atividade proposta reside no tempo necessário para confecionar os dois produtos: o produto alimentar e o produto de alfaiataria. As bolachas requerem o tempo necessário para a sua preparação, cozedura e acondicionamento nos sacos alimentares. As malas a tiracolo requerem o tempo necessário para escolher e comprar os tecidos, escolher o modelo e fazer o molde em papel, cortar o tecido e coser.
TEMPO	O tempo de cozedura das bolachas é de pelo menos 5 horas para as diferentes cozeduras.

	O tempo de fabrico das bolsas é de 8 horas. O tempo para criar o produto final é de 2 horas.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Autores: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa e Maura Torelli Recurso externo: 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

Workshop 7

Organização	**Associação DUN Ets**

Metodologia
A metodologia consiste na combinação de uma metodologia autobiográfica com atividades artísticas e artesanais.

Título	*O rio, os fios e os tecidos: viagem simbólica na trama da vida*
RESUMO	Inspirada no workshop proposto pela associação parceira sueca Mexpert, "O rio da vida", esta experiência é enxertada com a atividade do Workshop de Alfaiataria Multiétnica Dun. Cada mulher fará o seu próprio rio da vida em tecido, que será depois aplicado a um grande pano para criar uma tapeçaria, que se torna uma espécie de estandarte/manifesto deste envolvimento narrativo que de individual se torna coletivo, símbolo de uma trama inclusiva.
TEMA	Actividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através de abordagens artesanais, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes em projectos de autoconhecimento e capacitação, tanto presenciais como à distância. Este kit descreve como preparar actividades e materiais, oferece modelos de avaliação e autoavaliação de actividades e resultados, facilitando a utilização desta ferramenta e a reprodução das actividades propostas. Actividades de arte-terapia baseadas na educação para a inclusão social através de abordagens artísticas e artesanais, técnicas de narração autobiográfica e narração de histórias para apoiar as mulheres migrantes em projectos de auto-consciência e capacitação.
PARTICIPANTES	Este seminário é dirigido a mulheres migrantes de diferentes nacionalidades, com idades compreendidas entre os 20 e os 50 anos.
OBJETIVO	Os objetivos explicam os objetivos de aprendizagem e os resultados de aprendizagem esperados para os participantes. Ajudam a avaliar a atividade. Os objetivos gerais são o apoio e os cuidados psicológicos, a inclusão social e a criação de empresas. Os objetivos específicos consistem em ajudar as mulheres a refletir sobre

	si próprias e a redefinir a sua história de vida. Espera-se que as mulheres beneficiárias aumentem a sua auto-consciência, a sua capacitação e a sua confiança em si próprias e na comunidade. O facto de poderem utilizar o rio como metáfora da vida permite-lhes representar o percurso da sua própria história, identificando os seus elementos significativos, relacionados com alegrias e/ou tristezas.
MATERIAIS 	Na primeira fase, serão feitos desenhos dos seus próprios "rios da vida". Materiais utilizados: uma folha de papel, lápis de cor e marcadores para desenhar. Numa segunda fase, intimamente relacionada com a atividade do atelier de alfaiataria, cada um poderá reproduzir o seu rio em tecido. Materiais utilizados: um pedaço de tecido escolhido por cada um deles que servirá de base à tapeçaria, tecidos e retalhos de várias cores dos seus países de origem, agulhas, alfinetes, linhas, botões, máquinas de costura, enfeites para representar e bordar o seu rio.
PREPARAÇÃO 	Pesquisar um espaço dedicado à alfaiataria para poder utilizar todos os materiais necessários à confeção de artefactos em tecido. Disponibilizar todos os materiais para representação gráfica e têxtil.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO 	1) Os participantes são convidados a utilizar os materiais propostos para desenhar o seu próprio "rio da vida". 2) São dadas instruções para executar o desenho tendo em conta o curso da vida de cada um. Pontos a seguir: *- Se a tua vida fosse um rio, qual seria a sua forma?* *- Quais foram as reviravoltas quando a sua situação (ou perspetiva) mudou? A transição foi suave ou repentina?* *- Existem pedras ou rochedos - obstáculos ou momentos que alteram a vida - no vosso rio?* *- Há pontos em que a água flui forte e intencionalmente ou abranda para um fio?* *- Escreve a tua idade e/ou data aproximada ao longo do caudal do teu rio.* *- Identifique alguns acontecimentos-chave na sua vida que moldaram a sua história - As pedras no rio ou Os pontos em que o rio muda o seu curso.* *- Se dividisses o teu percurso de vida em sessões, onde é que essa divisão ocorreria? Dá um nome a cada sessão.*

	- Reflicta sobre as pessoas que o acompanharam ao longo deste percurso. Registe essas relações e perdas significativas no lugar apropriado do seu rio da vida. Se quiser, pode também acrescentar pensamentos e sentimentos relacionados com essas relações. 3) No final do exercício, em grupo, cada um será convidado a descrever a história contada ao longo do seu rio. Esta será uma forma de partilharem e processarem em conjunto, numa atmosfera afectiva e de confiança, as suas experiências de vida, a maior parte delas relacionadas com a viagem migratória. Os apresentadores terão o cuidado de facilitar uma atmosfera de escuta e respeito mútuo, assegurando que cada um dos participantes tenha espaço para expressar as suas próprias experiências. 4) Estes desenhos serão depois reproduzidos num pedaço de tecido branco, que servirá de base à tapeçaria. Serão utilizados vários retalhos de tecido de várias cores, alguns dos seus países de origem. Utilizarão botões e linhas coloridas para coser e bordar o seu próprio rio. 5) Haverá uma narração da tapeçaria de cada um e da história dos seus tecidos. 6) As tapeçarias de cada um serão combinadas para criar um longo rio num grande pedaço de tecido, que se torna uma espécie de estandarte/manifesto deste envolvimento narrativo, que de individual se torna coletivo, um símbolo de tecelagem inclusiva e de diálogo intercultural.
AVALIAÇÃO	Em cada fase da experiência, será prestada muita atenção e escuta a tudo o que acontece e ao que os participantes expressam sobre a experiência que estão a ter. Isto permitirá um feedback contínuo sobre o ato criativo, que os colocará em contacto com aspetos profundos, em parte desconhecidos. Isto conduzirá a um maior auto-conhecimento e a uma compreensão mais profunda da relação com o outro. Tocar em pontos pessoais e traumáticos pode criar momentos de grande emoção e fazer emergir medos relacionados com feridas de migração. Neste sentido, é importante disponibilizar espaços psicoterapêuticos individuais e de grupo em ambientes extra-laboratoriais dedicados à cura.
DICAS	Na fase inicial do workshop, são partilhados os métodos de trabalho do grupo, que incluem - confidencialidade; - ausência de julgamento e, portanto, aceitação de histórias diferentes; - podemos utilizar a nossa língua materna na redação; - livre partilha de ideias sobre a proposta global; - convite ao grupo para apresentar outras propostas ou pedidos.

	Se o workshop incluir também a possível partilha de histórias no exterior, especificaremos que mesmo esta ação não é obviamente obrigatória, embora convidemos à experimentação deste passo adicional. Se surgirem experiências particularmente carregadas de emoções, para além da contenção e do apoio imediatos, seria importante poder oferecer um espaço terapêutico onde essas experiências possam ser processadas, tal como acontece com as experiências traumáticas.
TAMANHO DO GRUPO	No contexto do Workshop de Alfaiataria, o número de mulheres não é grande, pelo que não se considera adequado dividir o grupo e, além disso, o objetivo é criar um diálogo de grupo, o que cria integração entre as mulheres migrantes.
COMPLEXIDADE	3/3- A complexidade da realização da atividade proposta reside não tanto na grande quantidade de material, mas no tempo para a sua realização (sobretudo tendo em conta a fase de confeção) e na necessidade de preparação profissional para o acolhimento psicológico e apoio psicoterapêutico às mulheres participantes.
TEMPO	O tempo para desenhar o seu próprio rio da vida e contar histórias foi de 4 horas. O tempo de confeção de uma tapeçaria é um tempo subjetivo, relacionado com a procura dos tecidos e a sua costura, cuja duração é difícil de prever.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Autores: Patrizia Di Gioia e Sabina Traversa Recurso externo: Para metodologias autobiográficas: https://www.storyap.eu/methodologies/autobiographical-methodologies/ Para a atividade: "O rio da vida": Joyce Mercer - https://onbeing.org/blog/life-isnt-a-straight-line-how-to-chart-your-own-river-of-life/

Workshop 8

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Narração de histórias autobiográficas

Título	*Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objetivos: escrever uma carta de motivação*
RESUMO	A "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação" é um workshop de narração de histórias autobiográficas concebido para ajudar os participantes a dominar a arte da auto-apresentação, da narração de histórias e da expressão dos seus valores e objectivos pessoais. Através de uma série de actividades envolventes, os participantes desenvolverão as competências necessárias para articular as suas experiências de vida, aspirações e motivações de uma forma memorável e impactante.
TEMA	A "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objectivos: escrever uma carta de motivação" é um workshop concebido para apoiar as mulheres migrantes na sua viagem rumo à auto-consciência e à capacitação através de uma combinação de actividades educativas baseadas em arte-terapia e técnicas de narração de histórias. Ao integrar a narração de histórias autobiográficas, o workshop tem como objetivo promover a inclusão social e o crescimento pessoal. Os participantes participarão em actividades que os ajudarão a refletir sobre as suas experiências de vida, a exprimir as suas emoções e a articular as suas aspirações.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: - para melhorar a sua capacidade de se apresentarem de uma forma memorável e impactante, com base nas técnicas do artigo de Zach Mercurio; - desenvolver a confiança na articulação de histórias e experiências pessoais; - utilizar técnicas de narração de histórias para desenvolver narrativas pessoais convincentes;

	- para os ajudar a compreender e a transferir o significado das suas experiências de vida e aspirações; - encorajá-los a exprimir as suas emoções e motivações de forma clara e forte, utilizando expressões emocionalmente carregadas; - ajudá-los a identificar e a articular os seus valores pessoais e o seu sentido de objetivo, e - para lhes permitir articular a sua missão pessoal e os problemas que pretendem resolver através dos seus empregos de sonho.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos e blocos de notas disponíveis para todos os participantes. Além disso, um quadro branco e marcadores ou um flip chart e marcadores para o facilitador tomar notas e destacar dicas importantes e explicar os passos da atividade. Além disso, uma cópia impressa ou digital do artigo de Zach Mercurio, "How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You" (Como se apresentar de forma poderosa para que as pessoas se lembrem de si) para referência e um projetor ou ecrã (se disponível) para apresentar os pontos-chave do artigo.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de narração de histórias autobiográficas para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo. Além disso, o facilitador deve estar familiarizado com o artigo de Zach Mercurio sobre a apresentação de si próprio através da narração de histórias.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes começam com uma atividade de quebra-gelo divertida e interactiva para promover um ambiente descontraído e aberto. A atividade de quebra-gelo é "2 verdades e 1 mentira". 2. Os participantes escrevem numa folha de papel os seus empregos de sonho de infância, preparando as condições para a introspeção e a reflexão sobre as suas aspirações. 3. O facilitador faz uma breve introdução com base no artigo de Zach Mercurio, *"How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You" (Como se apresentar de forma*

poderosa para que as pessoas se lembrem de si), fornecendo dicas e estratégias práticas para causar uma impressão duradoura.

4. Os participantes escrevem cartas de motivação para os empregos de sonho que imaginaram em crianças, respondendo a perguntas-chave sobre o seu percurso, motivações, crenças e abordagens de resolução de problemas, tais como: "*O que me trouxe até aqui?", "Como começou a fazer o que está a fazer?", "Porque é importante para si?", "Em que acredita?", "Qual é o problema que quer resolver?" e "Como o resolveria?".*

5. Os participantes partilham as suas cartas com o grupo e o facilitador conduz um debate com base nas cartas partilhadas, incentivando os participantes a refletir sobre as suas experiências e o processo de escrita. A discussão pode incluir perguntas como: *Qual foi a parte mais difícil de escrever a sua carta?", "Descobriu alguma coisa nova sobre si próprio enquanto escrevia?", "Como é que a reflexão sobre o emprego de sonho da sua infância influenciou as suas aspirações actuais?"* e *"De que partes da sua carta se orgulha mais?".*

AVALIAÇÃO

A última etapa do workshop inclui o processo de reflexão e avaliação. Os participantes partilham as suas cartas de motivação com o grupo. Esta partilha pode ser voluntária para garantir um ambiente confortável. Cada participante lê a sua carta em voz alta, concentrando-se em aspectos-chave como o seu percurso, motivações, crenças e abordagens de resolução de problemas. Depois de cada participante partilhar a sua carta, o facilitador conduz um debate para incentivar a reflexão e uma compreensão mais profunda. A discussão inclui as seguintes perguntas:

"Qual foi a parte mais difícil de escrever a sua carta?": Esta pergunta ajuda os participantes a identificar e articular quaisquer dificuldades que tenham enfrentado, promovendo uma compreensão mais profunda das suas barreiras pessoais e emocionais.

"Descobriu alguma nova perceção sobre si próprio enquanto escrevia?": Esta pergunta incentiva os participantes a refletir sobre quaisquer novas percepções ou autoconsciência que tenham surgido durante o processo de escrita.

"Como é que a reflexão sobre o emprego dos seus sonhos de infância influenciou as suas aspirações actuais?": Esta pergunta relaciona as aspirações passadas com os objectivos actuais, ajudando os participantes a compreender a evolução dos seus sonhos e a forma como podem integrar essas percepções nas suas vidas actuais.

"De que partes da tua carta te orgulhas mais?": Incentiva os participantes a reconhecerem e a celebrarem os seus pontos fortes e as suas realizações, aumentando a autoestima e a confiança.

DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2/3. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases da oficina, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão da oficina.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para o workshop "Auto-apresentação através de histórias de vida, valores e objetivos: escrever uma carta de motivação".
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora do seminário é Nataliya Dovhopol. Mercurio, Z. (2018, 6 de março). *Como se apresentar de forma poderosa e com propósito.* Zach Mercurio. https://www.zachmercurio.com/2018/03/how-to-powerfully-introduce-yourself-so-people-remember-you/

Workshop 9

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Narração de histórias autobiográficas

Título	*Ponto de vista: Contar histórias*
RESUMO	"Ponto de vista: Storytelling" é uma oficina de narração de histórias que permite aos participantes refletir sobre as suas actividades e hábitos diários, assumindo o papel de um objeto e escrevendo sobre si próprios do ponto de vista do objeto.
TEMA	O workshop utiliza a narrativa autobiográfica como uma oportunidade para a autorreflexão, para aprender com a sua própria história e com as histórias dos outros, para partilhar com outras pessoas as suas experiências, reflexões e visões do mundo.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos públicos.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: • para refletir sobre as suas atividades e hábitos diários; • encorajá-los a mudar o seu ponto de vista sobre aspetos específicos de si próprios através da utilização de métodos de narração de histórias; • para se familiarizar com as técnicas de narração de histórias.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são canetas ou lápis e folhas de papel para todos os participantes. Além disso, um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos

	participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes devem pensar em três objectos pessoais que mais valorizam e/ou que utilizam diariamente (por exemplo, auscultadores, um brinquedo favorito, etc.); 2. Os participantes são convidados a escrever um ensaio do ponto de vista do objeto: o que podem dizer sobre o seu dono, os seus sentimentos, os seus hábitos diários, o seu ambiente, etc. 3. Os participantes partilham as suas redacções, lêem-nas em voz alta e discutem qualidades pessoais, experiências e competências, bem como o seu estado emocional.
AVALIAÇÃO	A última etapa do workshop consiste em os participantes partilharem os seus ensaios e reflectirem sobre os seus hábitos, experiências e sentimentos diários. Mais especificamente, os participantes são encorajados a partilhar os seus pensamentos e sentimentos e a descobrir uma nova forma de se exprimirem. Os objectos escolhidos pelos participantes são aqueles que utilizam frequentemente para se descontraírem, que têm valor emocional ou que reflectem uma parte de si próprios de que gostam e de que se sentem mais orgulhosos.
DICAS - SEGURANÇA	A oficina pode ser adaptada para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes têm de assumir o papel dos seus objectos favoritos, apresentar-se, falar sobre as suas histórias de vida e refletir sobre as suas próprias experiências. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grupo grande de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 6 a 8 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop e preparar a fase de reflexão do workshop.

TEMPO	1 hora e meia a 2 horas seria o ideal para o workshop *Ponto de vista:* Oficina de *narração de histórias*.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 10

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Escrita criativa, poesia

Título	*A poesia como terapia: Um Workshop*
RESUMO	*Poesia como Terapia* é um workshop de escrita criativa que permite aos participantes utilizar a poesia e as suas técnicas para se expressarem, exprimirem os seus sentimentos e refletirem sobre as suas experiências de vida.
TEMA	O workshop Poesia como Terapia utiliza a metodologia da escrita criativa na poesia, uma forma de expressão artística, inspirando os participantes a usar a sua imaginação para trazer experiências e pontos de vista pessoais para o seu trabalho. Não se centra apenas nas formas tradicionais e técnicas de escrita, mas mostra a imaginação e a invenção.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: • utilizar a poesia para exprimir os seus sentimentos; • para aumentar a criatividade; • familiarizar-se com técnicas de escrita criativa e com a poesia como forma de expressão; • aprender a trabalhar num período de tempo apertado.
MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são canetas ou lápis e folhas de papel para todos os participantes. Além disso, um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.

PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa e, em especial, com a poesia, para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo de escrever um poema.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Pede-se aos participantes que escrevam quatro (4) palavras ao acaso numa folha de papel. 2. Os participantes trocam os papéis e escrevem um poema com as palavras que lhes ocorreram. 3. Os participantes partilham os seus poemas, lendo-os em voz alta. 4. Os participantes discutem a disposição geral dos poemas, as metáforas utilizadas e os seus sentimentos durante a escrita e a partilha dos poemas. 4. Os participantes são convidados a fazer um desenho inspirado nos seus poemas. É-lhes pedido que desenhem também a personagem principal do poema. 5. Os participantes partilham os seus desenhos e são encorajados a falar com as suas personagens principais, dando-lhes conselhos, por exemplo, como se sentirem melhor nas circunstâncias em causa. 6. No final, os participantes reflectem sobre a experiência e discutem a capacidade de criar sob pressão.
AVALIAÇÃO	A última etapa do workshop consiste em os participantes fazerem desenhos inspirados nos seus poemas e também desenharem a personagem principal do poema. Mais especificamente, os participantes são encorajados a falar com as suas personagens principais, dando-lhes conselhos, por exemplo, "Como sentir-se melhor nas circunstâncias atuais?", "Tens uma rotina especial para quando não te sentes muito bem?", etc. Além disso, os participantes têm espaço para partilhar os seus pensamentos e sentimentos e descobrir uma nova forma de se exprimirem através da escrita criativa e da poesia.

DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2/3. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases da oficina, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão da oficina.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para o workshop de poesia como terapia.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora do seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 11

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Escrita criativa, desenho, autorreflexão

Título	*Um postal para si*
RESUMO	"Um postal para si próprio" é um workshop de escrita criativa que permite aos participantes utilizar técnicas de escrita para escrever uma carta a si próprios, exprimir-se, expressar os seus sentimentos, refletir sobre as suas experiências de vida e definir objetivos para o seu futuro.
TEMA	"Um postal para si próprio" utiliza a metodologia da escrita criativa, uma forma de expressão artística, inspirando os participantes a utilizar a sua imaginação para trazer experiências e pontos de vista pessoais para o seu trabalho. Além disso, a técnica de escrever uma carta a si próprio é uma técnica terapêutica que ajuda a processar emoções e a aliviar a raiva, a dor ou a frustração reprimidas, bem como a salientar a importância de pensar no futuro e de se concentrar nos objetivos futuros.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias e pode também ser adaptado para incluir participantes menores de idade.
OBJETIVO	Os objetivos dos seminários são para os participantes: • para se inspirar na história e na natureza, explorando locais importantes da cidade; • para desenharem um postal de Ano Novo para si próprios; • para fazer uma autorreflexão sobre as realizações passadas e os novos objetivos para o Ano Novo.
MATERIAIS	Os materiais necessários para esta oficina são um lápis ou uma caneta, marcadores ou lápis de cor e uma folha de papel disponível para todos os participantes. Além disso, os participantes devem ser previamente informados de que irão percorrer uma longa distância a pé e, por conseguinte, devem estar devidamente equipados com sapatos e roupas confortáveis e ter consigo garrafas de água e lanches, especialmente se houver crianças.

PREPARAÇÃO	O facilitador que conduz esta oficina deve selecionar antecipadamente os locais da oficina de acordo com a sua popularidade e interesse cultural. Deve também ter em mãos todas as informações necessárias e factos interessantes sobre os locais selecionados, a fim de poder responder a todas as perguntas dos participantes e atrair a sua atenção. Além disso, o facilitador pode também organizar uma visita oficial com um guia turístico, se tal for possível e estiver disponível no local. Além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa, a fim de poder orientar os participantes durante as suas tarefas, e também estar ciente da estrutura de um postal.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes fazem uma visita guiada a um local de interesse histórico ou cultural. Os participantes estão ativamente empenhados em explorar os arredores e são livres de fazer quaisquer perguntas*.[1] 2. A segunda parte é um outro passeio num local próximo. *[2] 3. Os participantes são convidados a desenhar e a escrever um postal para si próprios com os seus desejos para o ano seguinte. 4. Os participantes partilham as suas imagens e desejos, se se sentirem seguros, e descrevem-nos aos outros participantes. 5. Os participantes refletem sobre as suas imagens e desejos e são convidados a estabelecer objetivos para o Ano Novo. *[1] Durante o nosso processo de pilotagem, os participantes tiveram uma visita guiada ao Jardim do Museu Bizantino, uma atração histórica e natural de Atenas. Como primeiro passo do workshop, propomos uma visita guiada a um local de interesse histórico ou cultural para que os participantes conheçam um local interessante no seu local de residência. [2] *Para o nosso processo de pilotagem, realizámos uma visita complementar à escavação do Liceu de Aristóteles, num sítio arqueológico próximo.
AVALIAÇÃO	A etapa final de "Um postal para si próprio" inclui a partilha pelos participantes dos seus postais, das suas fotografias e dos seus textos, incluindo os seus desejos para si próprios. Os participantes são convidados a explicar as suas escolhas e a refletir sobre os seus postais para si próprios. As seguintes perguntas podem ajudar: "O que é que quer recordar? "O que não quer recordar?", "Quais são os seus momentos favoritos do ano passado?", "Como se sente atualmente ao partilhar consigo próprio sobre o grupo?", "Sente-se diferente do ano passado?". Por último, o facilitador pede aos participantes que estabeleçam objetivos para o Ano Novo.
DICAS - SEGURANÇA	Os locais de interesse para o workshop devem ser cuidadosamente selecionados de modo a serem adequados a todos os participantes, à sua idade, capacidade de mobilidade, etc. Esta metodologia pode não ser adequada para pessoas com problemas de mobilidade. Os participantes devem ser previamente informados de que irão percorrer uma grande distância a pé e, por conseguinte, devem estar devidamente equipados com calçado e vestuário confortáveis e ter consigo garrafas de água e lanches, especialmente se houver crianças.

	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade da oficina pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases da oficina, preparar o percurso pedestre, encontrar factos interessantes e conhecimentos históricos a transmitir aos participantes, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão da oficina.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para a oficina Um postal para si.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 12

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Autorreflexão através de auto-retratos

Título	*Autorretrato: Visita a uma exposição de arte*
RESUMO	A visita "Autorretrato: Uma visita de exposição de arte" é um workshop concebido para ajudar os participantes a descobrir o seu eu interior e a exprimir as suas emoções através do poder da arte e da autorreflexão. Ao participarem numa exposição de arte evocativa e em exercícios criativos, os participantes irão explorar as suas narrativas pessoais, aumentar a sua autoestima e fomentar a sua criatividade.
TEMA	"Autorretrato: Uma Visita a uma Exposição de Arte" utiliza a metodologia da escrita criativa, envolvendo os participantes em exercícios de reflexão inspirados por uma exposição de arte que comemora eventos históricos significativos. Através da partilha guiada, do desenho criativo e da escrita auto-descritiva, os participantes irão explorar as suas emoções e narrativas pessoais. Este processo não só aumenta a sua criatividade, como também reforça a sua autoestima e autorreflexão.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do seminário são: • os participantes descobrem o seu eu interior e exprimem as suas emoções através da arte; • para aumentar a autoestima utilizando a abordagem da psicologia positiva; • fazer uma autorreflexão sobre as qualidades e os pontos fortes pessoais; • para aumentar a criatividade.
MATERIAIS	Os materiais necessários para esta oficina são um lápis ou uma caneta e borrachas, uma folha de papel ou cadernos e blocos de notas disponíveis para todos os participantes. Além disso, o educador deve ter lápis de cor, marcadores e lápis de cera, blocos de

	desenho ou papel de desenho. Um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo. Se possível, o facilitador deve visitar previamente a exposição para compreender o conteúdo e os temas e registar as peças-chave que possam evocar emoções fortes ou ligações às experiências dos participantes. Além disso, devem ser confirmados os pormenores da exposição, incluindo o local, os horários e quaisquer autorizações ou bilhetes necessários, bem como organizado o transporte, se necessário.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes visitam uma exposição de arte ou um museu com uma exposição relevante para o seu contexto.[1] 2. Os participantes são convidados a partilhar os seus pensamentos e emoções sobre as imagens, a expressar emoções de alegria e tristeza e a partilhar factos sobre si próprios e sobre as suas histórias de imigração, caso se sintam seguros para o fazer. 3. Pede-se aos participantes que façam o seu próprio desenho depois de abraçarem as suas emoções após a exposição. 4. De seguida, pede-se aos participantes que escrevam 10 frases sobre si próprios, começando por: "Eu sou...". 5. Os participantes partilham os seus auto-retratos e as suas auto-descrições com o grupo. [1] *Durante a fase piloto dos workshops, os participantes visitaram uma exposição de arte comemorativa do 10º aniversário da guerra na Ucrânia e dos dois anos de agressão em grande escala, mergulhando nas poderosas narrativas visuais. Esta atividade pode ser substituída por uma visita a um museu ou a outra exposição com um tema que seja mais adequado ao grupo que participa na oficina de cada vez e que possa provocar a sua participação e reflexão frutuosa.
AVALIAÇÃO	Durante a última etapa do workshop, os participantes são encorajados a partilhar os seus auto-retratos e as declarações "Eu sou..." com o grupo e a falar sobre quaisquer novas perceções que tenham adquirido sobre si próprios e sobre as suas emoções durante

	estas atividades. Além disso, o facilitador conduz uma discussão de grupo centrada nas seguintes questões de reflexão: *"Como é que a exposição de arte influenciou as suas emoções e a sua expressão criativa?", "O que descobriu sobre si próprio através do desenho e da escrita?", "Como é que a partilha dos seus pensamentos e da sua arte com o grupo afectou a sua compreensão das suas próprias experiências?", "Até que ponto se sente confiante em expressar as suas emoções através da arte agora, em comparação com antes do workshop?", "Que qualidades e pontos fortes pessoais reconheceu durante este workshop?", "Como é que este workshop afectou a sua autoestima e o seu sentido de criatividade?".*
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. O facilitador deve estar ciente de que o conteúdo da exposição, particularmente relacionado com a guerra e a agressão, pode desencadear fortes reações emocionais e deve estar preparado para prestar apoio imediato aos participantes que possam ficar angustiados. Além disso, o facilitador deve reconhecer e respeitar as diversas origens dos participantes, ter em atenção que os diferentes contextos culturais podem influenciar a forma como os participantes percecionam e reagem à obra de arte e evitar fazer suposições sobre as experiências ou emoções dos participantes.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	2 horas a 2 horas e 30 minutos seria o ideal para o workshop Autorretrato: Uma visita a uma exposição de arte.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A atora do seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 13

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Passeio fotográfico

Título	*Exploração por observação: Passeio fotográfico*
RESUMO	Exploração por observação é um workshop de passeios fotográficos que permite aos participantes participar numa atividade de caminhada, durante a qual recebem um tema principal e tarefas relevantes para tirar fotografias de momentos e objetos interessantes e, como conclusão, refletir sobre as suas fotografias.
TEMA	O workshop "Exploração por observação: Photowalk" utiliza a metodologia dos photowalks, uma atividade social organizada em que os participantes tiram fotografias do ambiente que os rodeia e criam coleções de quadros interessantes. Durante este workshop, a arte é utilizada para melhorar a autoajuda e o self e para apoio psicológico. Os participantes são convidados a participar numa atividade de caminhada, durante a qual lhes é pedido que tirem fotografias de momentos e objetos interessantes, de acordo com um tema principal, e que reflitam sobre as suas fotografias. O workshop pode ser realizado presencialmente.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres refugiadas ucranianas que vivem em Atenas com os seus filhos. No entanto, é adequado para diversos grupos de participantes e faixas etárias e pode também ser adaptado para incluir participantes menores de idade.
OBJETIVO	Os objetivos do seminário são: • Compreender a cidade como uma segunda casa (tendo em conta muitos pormenores, como passear pelas zonas históricas e industriais da cidade, relacionar a história e reparar nos pormenores que formam a cidade); • Descobrir a cidade e o eu na cidade através de informações únicas; • Aprender sobre a cidade, observando-a e interagindo com ela; • Ultrapassar as dificuldades e encontrar a motivação para continuar o percurso, estabelecendo um paralelo com a própria vida e os seus desafios; • Dar a conhecer às mães com filhos pequenos os tesouros escondidos da cidade; • Fazer um passeio guiado por zonas famosas, históricas e comerciais da cidade, observando os pormenores e tirando fotografias das coisas mais impressionantes.

MATERIAIS

Os materiais necessários para esta oficina incluem um telemóvel ou uma máquina fotográfica para cada participante e, opcionalmente, uma ligação à Internet. Além disso, os participantes devem ser previamente informados de que irão percorrer uma distância a pé e, por conseguinte, devem estar devidamente equipados com calçado e roupa confortáveis e ter consigo garrafas de água e lanches, especialmente se houver crianças.

PREPARAÇÃO

O facilitador que lidera este workshop deve selecionar antecipadamente os locais do passeio fotográfico de acordo com a sua popularidade e interesse cultural. Deve também ter em mãos toda a informação necessária e factos interessantes sobre os locais selecionados, de modo a poder responder a todas as perguntas dos participantes e atrair a sua atenção. O facilitador deve também ter preparado tarefas curtas para os participantes relacionadas com as fotografias que têm de tirar (por exemplo, contar os gatos/bandeiras/igrejas/vasos de plantas, etc., que vão ver e apresentar provas disso). Seria útil que o facilitador pudesse ajudar os participantes e ajudá-los a tirar fotografias.

INSTRUÇÕES PASSO A PASSO

1. Os participantes caminham nas zonas centrais da cidade ou na periferia, em alguns locais onde já se encontraram muitas vezes no passado ou em locais novos;
2. O facilitador partilha com os participantes o tema principal do passeio fotográfico e histórias, jóias escondidas, factos históricos e peculiaridades gregas;
3. Os participantes são convidados a tirar fotografias de objectos que considerem curiosos e atraentes. Podem também receber tarefas relacionadas com o tema principal do passeio fotográfico e com as fotografias que têm de tirar;*
4. Os participantes reflectem sobre a caminhada, partilham fotografias e explicam os seus pontos de vista.

*Os participantes podem também trazer os seus filhos em idade pré-escolar, de modo a tornar mais conveniente a sua participação. Assim, as crianças em idade pré-escolar recebem a tarefa de contar objectos à medida que os vêem durante o passeio guiado: gatos, igrejas e bandeiras gregas. As mães recebem uma tarefa adicional: tirar uma fotografia de três coisas: algo que as impressionou muito, algo que as deixou tristes e algo que as fez sentir como crianças.

AVALIAÇÃO

A última etapa do workshop consiste em os participantes reflectirem sobre o passeio e os novos factos que aprenderam, partilharem as suas fotografias e explicarem os seus pontos de vista ao grupo. Mais especificamente, pode ser pedido aos participantes que discutam pontos específicos, como as diferenças e os contrastes que encontraram nos bairros, os elementos de upcycling (por exemplo, a utilização de edifícios antigos para novos fins), os elementos modernos e antigos da cidade lado a lado, os sítios arqueológicos e os edifícios industriais, a destruição e a mudança, e que encontrem semelhanças com as suas vidas. Um elemento importante sobre o qual seria interessante refletir é a motivação e, além disso, pode pedir-se aos participantes que reflictam se as suas fotografias se relacionam com a cidade tal como a conhecem, com base na sua experiência até agora.

DICAS - SEGURANÇA

Os locais de interesse para o workshop devem ser cuidadosamente selecionados de modo a serem adequados a todos os participantes, à sua idade, capacidade de

	mobilidade, etc. Esta metodologia pode não ser adequada para pessoas com problemas de mobilidade. Os participantes devem ser previamente informados de que irão percorrer uma distância a pé e, por isso, devem estar devidamente equipados com calçado e roupa confortáveis e ter consigo garrafas de água e lanches, especialmente se houver crianças. O Photowalk é uma metodologia que pode ser adaptada para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhando com um grupo grande de pessoas, é mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 12 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade da oficina pode ser classificada como 2/3. O facilitador precisa de algum tempo para preparar o percurso pedestre, encontrar factos interessantes e conhecimentos históricos para transmitir aos participantes e preparar a fase de reflexão da oficina.
TEMPO	1 hora e meia a 2 horas seria o ideal para um workshop Photowalk.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 14

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Escrita criativa

Título	*Experiência do leitor: uma carta de um herói*
RESUMO	"Experiência do leitor: uma carta de um herói" é um workshop de escrita criativa que permite aos participantes utilizar técnicas de escrita para se exprimirem, exprimirem os seus sentimentos e refletirem sobre as suas experiências de vida relacionadas com as suas histórias de migração.
TEMA	"Experiência do leitor: uma carta de um herói" utiliza a metodologia da escrita criativa, uma forma de expressão artística, inspirando os participantes a utilizar a sua imaginação para trazer experiências e pontos de vista pessoais para o seu trabalho. Além disso, a técnica de escrever uma carta a si próprio é uma técnica terapêutica que ajuda a processar emoções e a aliviar a raiva, a dor ou a frustração reprimidas.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos públicos.
OBJETIVO	Os objetivos dos seminários são para os participantes: • fazer uma autorreflexão sobre a vida, as experiências e os marcos da vida; • para refletir sobre as suas histórias e experiências de migração; • familiarizar-se com técnicas de escrita criativa como forma de se exprimir; • para entrar em contacto com mulheres escritoras e com as suas obras que abordam o tema da migração de um ponto de vista autobiográfico.
MATERIAIS	Os materiais necessários para esta oficina são um lápis ou uma caneta e uma folha de papel à disposição de todos os participantes. Os participantes podem também ser informados de antemão para trazerem o último livro que leram, de modo a poderem apresentá-lo mais facilmente aos outros membros da equipa. Um flipchart também pode ser útil, para que o participante possa descrever a estrutura adequada de uma carta aos participantes.

PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, o facilitador deve ter contactado e convidado o autor que considera que deve participar na oficina e deve também organizar antecipadamente todas as questões práticas. Por último, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo de escrever uma carta a si próprio.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes apresentam-se através do último livro que leram, e comparam e relacionam as suas experiências de leitura; 2. O facilitador apresenta aos participantes a escritora convidada, a sua história de chegada ao país de acolhimento, a sua adaptação à nova vida, os seus sentimentos de depressão, a criação de uma família e, finalmente, a coragem de publicar o seu diário*[1] ; 3. Os participantes são encorajados a discutir os seus sentimentos de saudade de casa, vivendo uma vida inteira com a culpa de deixar para trás os seus entes queridos (familiares e amigos na Ucrânia)*[2] ; 4. Os participantes são convidados a escrever uma carta para si próprios, um convite para um café com o seu escritor preferido ou a sua personagem de livro preferida; 5. Partilhar as escolhas dos escritores/personagens, os pontos-chave da carta e, opcionalmente, ler; 6. Como trabalho de casa para autorreflexão, pede-se aos participantes que respondam à seguinte pergunta sobre a felicidade: O que é a felicidade para mim? Como posso alcançá-la? Como é que me posso sentir mais feliz agora? [1] *O passo n.º 2 pode ser ajustado de acordo com as necessidades de cada grupo de participantes e do escritor convidado. Propomos o convite de uma escritora que tenha publicado a sua própria história de migração para um novo país, uma vez que se enquadra bem na metodologia da narração autobiográfica e da escrita criativa. [2] *A metodologia para este workshop foi desenvolvida para mulheres migrantes e refugiadas da Ucrânia, pelo que o passo n.º 3 é articulado de acordo com as suas experiências e necessidades. Este passo pode ser ajustado consoante o grupo-alvo do workshop.
AVALIAÇÃO	A última etapa do workshop inclui uma atividade que pode ser realizada como trabalho de casa para os participantes. Pede-se aos participantes que reflitam sobre si próprios e respondam à seguinte pergunta sobre a felicidade: "O que é a felicidade para mim?",

	"Como posso alcançá-la?", "Como posso sentir-me mais feliz agora?". A atividade final de autorreflexão foi escolhida para ser um trabalho de casa, uma vez que o tema abordado pelos participantes no workshop, a sua experiência de migração para o país de acolhimento e a forma como lidam com os sentimentos negativos que têm em relação a esta decisão, pode ser muito stressante para a maioria deles e causar inconvenientes.
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Além disso, o convite de uma escritora que publicou um livro sobre a sua própria história de migração e que tem uma experiência semelhante à dos participantes pode fazer com que os participantes recordem experiências traumáticas e desencadeiem emoções negativas.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para a oficina Experiência de leitura: a carta de um herói.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 15

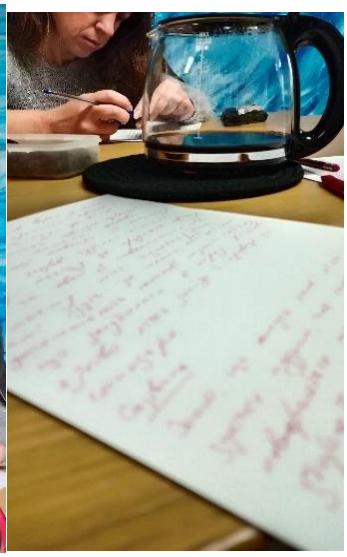
Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Escrita criativa, autorreflexão, abordagem autobiográfica

Título	*Criar uma cidade de fantasia: Mudar o nosso ponto de vista*
RESUMO	"Criar uma cidade de fantasia: Mudar o nosso ponto de vista" é uma oficina de escrita criativa que permite aos participantes utilizar técnicas de escrita para se exprimirem a si próprios e aos seus sentimentos, assumindo diferentes papéis, mudando de ponto de vista e refletindo sobre as suas experiências de vida relacionadas com acontecimentos desagradáveis e stressantes (como a guerra em curso na Ucrânia).
TEMA	Criar uma cidade de fantasia: Mudar o nosso ponto de vista" utiliza a metodologia da escrita criativa, uma forma de expressão artística, inspirando os participantes a utilizar a sua imaginação para trazer experiências e pontos de vista pessoais para o seu trabalho. A mudança de ponto de vista e a assunção de papéis diferentes para abordar o mesmo tema permite aos participantes perceberem o tema de forma abrangente e facilita a abordagem de emoções desagradáveis devidas a experiências traumáticas e de trauma coletivo.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do seminário são: • imaginar um lugar seguro como uma cidade de sonho; • praticar a mudança de ponto de vista em função da assunção de diferentes papéis (presidente da câmara, cidadão, visitante); • para se familiarizar com as técnicas de escrita criativa; • utilizar a escrita criativa como forma de expressão de si próprio e dos seus sentimentos.

MATERIAIS	Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou uma caneta e uma folha de papel à disposição de todos os participantes. Além disso, um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.
PREPARAÇÃO	O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. Os participantes imaginam uma cidade de fantasia, um lugar seguro onde gostariam de viver. 2. Pede-se aos participantes que escrevam dois parágrafos do ponto de vista do líder da cidade. 3. Os participantes são convidados a ler as suas passagens e a partilhar as suas opiniões. 4. De seguida, pede-se aos participantes que mudem o seu ponto de vista e escrevam dois breves parágrafos assumindo o papel de um cidadão ou de um visitante. São convidados a partilhar as suas opiniões com o grupo. 5. De seguida, os participantes devem escrever dois breves parágrafos do ponto de vista do seu "eu" de 5 anos. 6. A tarefa final dos participantes é partilhar e refletir sobre os seus pontos de vista e passagens.
AVALIAÇÃO	A etapa final do workshop consiste em os participantes partilharem os seus diferentes pontos de vista e refletirem sobre os seus textos. As seguintes perguntas podem ajudar no processo de reflexão: "Quais são os elementos comuns das cidades seguras que descreveram?", "O que mudou na vossa forma de pensar quando as vossas perspetivas se alteraram, quando assumiram papéis diferentes?", "Quais foram as dificuldades que enfrentaram durante as diferentes fases da atividade, quando assumiram o papel de presidente da câmara da cidade, quando assumiram o papel de cidadãos, quando tiveram de regressar à idade de 5 anos?", "Quais foram os vossos sentimentos em cada fase e como se sentem agora?".
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais, e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.

TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para a oficina Criar uma cidade de fantasia: Mudar o nosso ponto de vista.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.



Workshop 16

Organização	**DAFNI KEK**

Metodologia
Escrita criativa

Título	*Escrita criativa: Sentidos*
RESUMO	A "Escrita Criativa: Senses" é uma experiência imersiva concebida para aproveitar o poder dos sentidos e traduzi-los numa escrita evocativa e impactante. Ao longo deste workshop, os participantes irão participar numa série de atividades estruturadas que se centram na exploração e expressão sensoriais.
TEMA	"Escrita Criativa: Sentidos" utiliza a metodologia da escrita criativa, uma forma de expressão artística, inspirando os participantes a envolverem-se em exercícios de escrita criativa baseados nos sentidos que melhoram as suas capacidades de contar histórias, servindo simultaneamente como ferramentas terapêuticas para refletir sobre as suas experiências. O workshop enfatiza a importância das memórias sensoriais na narração de histórias autobiográficas, encorajando os participantes a explorar e articular as suas narrativas pessoais com profundidade emocional e detalhes vívidos.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: • para exprimir a sua criatividade através da escrita criativa; • fazer uma autorreflexão, realçando e repensando as experiências boas e más através de uma escrita sensível; • para se familiarizar com as técnicas de escrita criativa; • utilizar a escrita criativa como forma de se exprimirem a si próprios e aos seus sentimentos; • para praticar a expressão dos seus pensamentos de forma mais tangível e eficaz.

MATERIAIS

Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou uma caneta e uma folha de papel à disposição de todos os participantes. Além disso, um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.

PREPARAÇÃO

O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo.

INSTRUÇÕES
PASSO A PASSO

1. À vez, os participantes nomeiam a sua vista, som, cheiro, sabor e tato favoritos.
2. Pede-se aos participantes que reflitam e escrevam sobre determinadas situações com ênfase nos seus sentidos, por exemplo, *"Descreva o som mais alto", "Descreva o cheiro da comida feita pelo seu parceiro que o fez sentir-se apaixonado", "Descreva o sentimento causado por um verso da sua canção favorita", "Descreva a tarefa de preparar comida com uma família grega", "Descreva comer num restaurante ou visitar uma estufa durante o inverno".*
3. De acordo com o tempo disponível, são dadas aos participantes várias situações sobre as quais refletir e escrever.
4. Pede-se aos participantes que leiam e discutam as suas breves descrições com o grupo.
5. Os participantes são convidados a refletir sobre o que pensam do processo. As perguntas seguintes ajudá-los-ão: *"Quando recordamos os nossos sentidos, pensamos normalmente em momentos tristes ou felizes?", "Como podemos melhorar a nossa vida quotidiana com coisas simples e tangíveis?", "Onde podemos utilizar a escrita sensível na nossa vida quotidiana?"*

AVALIAÇÃO

No final do workshop de escrita criativa, os participantes participam num processo de avaliação reflexiva. Este processo foi concebido para os ajudar a introspecionar e a articular os seus pensamentos e experiências, promovendo uma compreensão mais profunda do seu percurso criativo. A avaliação é orientada por três perguntas estimulantes, cada uma com o objetivo de suscitar ideias pessoais e ligações entre o seu trabalho criativo e a vida quotidiana. Algumas questões para reflexão são as seguintes:

"Quando recordamos os nossos sentidos, pensamos normalmente em momentos tristes ou felizes?"
Esta pergunta incentiva os participantes a explorar as associações emocionais que têm com as suas memórias sensoriais. Ao refletirem sobre se os seus sentidos evocam tristeza ou felicidade, os participantes podem ter uma ideia de como as suas experiências pessoais influenciam a sua escrita. Esta reflexão ajuda-os a compreender a profundidade emocional e a ressonância do seu trabalho.

	"Como podemos melhorar a nossa vida quotidiana com coisas simples e tangíveis?" Os participantes são convidados a refletir sobre o papel dos objetos simples e tangíveis na melhoria da sua vida quotidiana. Esta pergunta ajuda os participantes a refletir sobre os pequenos detalhes, muitas vezes negligenciados, que podem trazer alegria ou conforto. Ao reconhecerem estes elementos, podem incorporar pormenores tangíveis semelhantes na sua escrita, tornando as suas narrativas mais próximas e vivas. *"Onde podemos utilizar a escrita sensível na nossa vida quotidiana?"* Esta pergunta incentiva os participantes a pensar sobre a aplicação prática da escrita sensível para além do workshop. Ajuda-os a identificar oportunidades de usar as suas capacidades de escrita em cenários do quotidiano, como o diário pessoal, a comunicação com os entes queridos ou em contextos profissionais. Compreender o valor da escrita sensível em vários contextos pode inspirar os participantes a continuar a desenvolver as suas capacidades criativas.
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grupo grande de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para o workshop Escrita Criativa: Oficina dos sentidos.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 17

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Contos de fadas, escrita criativa.

Título	*Terapia dos contos de fadas*
RESUMO	A Terapia dos Contos de Fadas é um workshop de escrita criativa, envolvente e reflexivo, que utiliza o poder dos contos de fadas e da narração metafórica para ajudar a explorar e a expressar as forças e os desafios interiores. Este workshop foi concebido para promover a auto-consciência, a criatividade e o crescimento pessoal através de uma série de atividades guiadas.
TEMA	A "Terapia dos Contos de Fadas" utiliza a metodologia da escrita criativa e, mais especificamente, a recontagem criativa de contos de fadas, envolvendo os participantes em exercícios de escrita reflexiva que se baseiam nas suas experiências pessoais e pontos fortes. São utilizados cartões metafóricos para fazer a ponte entre os desafios fictícios enfrentados pelas personagens dos contos de fadas e os obstáculos da vida real que os participantes ultrapassaram. Esta abordagem não só melhora a expressão criativa, como também promove uma compreensão mais profunda do crescimento pessoal e da resiliência.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: - para se exprimirem através da recontagem de um famoso conto de fadas; - refletir sobre as suas qualidades e desvantagens e sentir-se capaz de se apresentar a um grupo de pessoas; - para se aperceberem dos seus pontos fortes que os ajudaram a ultrapassar as dificuldades; - para aumentar a criatividade; - familiarizar-se com técnicas de escrita criativa como forma de se exprimir.

MATERIAIS

Os materiais necessários para este workshop são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos e blocos de notas disponíveis para todos os participantes. Além disso, o educador deve ter os cartões metafóricos (terapêuticos) e algumas cópias impressas do conto de fadas preparado com sugestões. Um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.

PREPARAÇÃO

O facilitador deve selecionar um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam exprimir livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informações pessoais pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo. O facilitador deve ter contactado previamente o psicólogo, a fim de organizar todos os aspectos processuais necessários para a oficina. Os diferentes materiais necessários para a oficina devem estar reunidos e disponíveis para serem utilizados pelos participantes durante a oficina.

INSTRUÇÕES
PASSO A PASSO

1. Os participantes partilham as suas questões e expectativas: o que esperam da sessão e o que querem resolver ou descobrir.
2. O facilitador lê o conto de fadas preparado com sugestões aos participantes, onde cada um tem de escrever o seu próprio texto, por exemplo: No castelo, havia uma princesa (a personagem principal). Como é que ela era?
3. De seguida, é-lhes apresentada a questão principal: "O que é que faltou à personagem principal e que desafios teve de enfrentar?"
5. São apresentados aos participantes cartões metafóricos (cartões terapêuticos) e é-lhes pedido que escolham um cartão. Os cartões metafóricos são utilizados pelos participantes para os ajudar a descrever a forma como a personagem principal do conto de fadas superou os desafios e a estabelecer a ligação com as suas próprias vidas.
6. Os participantes especulam sobre a forma como a vida da personagem principal mudou à medida que esta ganhou a força necessária para ultrapassar obstáculos.
7. Os participantes partilham os seus textos e identificam e reflectem sobre os momentos e as relações mais importantes das suas vidas.

Em alternativa, existe a opção de realizar o workshop sem a presença de um psicólogo e sem os cartões metafóricos. Neste caso, os passos a seguir são:
1. Os participantes, com a ajuda do facilitador, recordam o enredo de um conto popular.
2. Os participantes escolhem a personagem do conto que mais se identifica com eles no momento.
3. Os participantes são convidados a recontar um capítulo do conto de fadas ou a acrescentar-lhe algo de novo.
4. Os participantes partilham as suas histórias com o grupo.

AVALIAÇÃO

No final do workshop, os participantes participam num processo de avaliação reflexiva. Este processo foi concebido para os ajudar a avaliar a experiência da oficina e o seu impacto sobre eles, promovendo a introspeção e a discussão em grupo. Os participantes

	partilham os seus textos escritos com o grupo, destacando os elementos-chave das suas histórias e as ligações que estabeleceram com as suas próprias vidas. Isto permite o feedback dos pares e a aprendizagem coletiva. Em seguida, o facilitador conduz um debate em que os participantes refletem sobre as seguintes questões: "O que descobriste sobre ti próprio através deste exercício?", "Que pontos fortes identificaste na tua escrita que te ajudaram a ultrapassar desafios?", "Como é que a utilização de cartões metafóricos influenciou a tua compreensão do conto de fadas e as tuas próprias experiências?". Finalmente, o grupo discute coletivamente a experiência global do workshop, dando feedback sobre o que consideraram mais valioso e sugerindo melhorias para sessões futuras.
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação. Devem ser consideradas algumas dicas e questões de segurança para a participação do psicólogo. O psicólogo deve apresentar-se e explicar o seu papel na prestação de apoio, ouvir ativamente os participantes, oferecendo apoio e validação e observar os participantes para detetar sinais de angústia ou desconforto, intervindo suavemente quando necessário, bem como ajudar a orientar discussões reflexivas, ajudando os participantes a articular os seus pensamentos e sentimentos e a oferecer conhecimentos sobre os aspetos psicológicos da narração de histórias e os seus benefícios terapêuticos.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para o workshop Terapia dos Contos de Fadas.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 18

Organização	DAFNI KEK

Metodologia
Escrita criativa

Título	Escrita criativa: estabelecer limites, utilizar sentimentos, refletir
RESUMO	O workshop "Escrita criativa: estabelecer limites, usar sentimentos, refletir" visa melhorar as competências de escrita criativa dos participantes através de descrições sensoriais, exploração pessoal e exercícios de colaboração. Os objetivos incluem captar momentos do presente utilizando detalhes sensoriais, explorar estilos de escrita individuais, familiarizar-se com técnicas de escrita criativa e melhorar a auto-expressão.
TEMA	O workshop tem como objetivo melhorar as competências de escrita criativa e a auto-expressão dos participantes, em especial das mulheres migrantes, utilizando descrições sensoriais e exercícios de colaboração. Através da abordagem de narração de histórias, os participantes irão captar e transmitir momentos presentes, explorar preferências pessoais de escrita e desenvolver uma auto-consciência mais profunda. Esta abordagem inclusiva ajuda os participantes a exprimir os seus pensamentos e sentimentos de forma mais tangível e eficaz, promovendo a inclusão social e a capacitação.
PARTICIPANTES	O workshop foi inicialmente desenvolvido para mulheres ucranianas refugiadas a viver em Atenas. No entanto, é adequado para diversos grupos de alunos e faixas etárias.
OBJETIVO	Os objetivos do workshop são para os participantes: - utilizar descrições sensoriais para captar e transmitir um momento presente; - explorar as preferências e estilos pessoais de escrita; - Melhorar as capacidades de escrita criativa através de exercícios de colaboração; - para se familiarizar com as técnicas de escrita criativa; - utilizar a escrita criativa como forma de expressão de si próprio e dos seus sentimentos; - praticar a expressão dos seus pensamentos de forma mais concreta e eficaz.

MATERIAIS

Os materiais necessários para esta oficina são um lápis ou caneta e borracha, uma folha de papel ou cadernos e blocos de notas disponíveis para todos os participantes. Além disso, um flipchart será útil para o facilitador explicar os passos da atividade.

PREPARAÇÃO

O facilitador deve selecionar um local para o workshop que seja considerado seguro por todos os participantes. Um local que proporcione um ambiente física e emocionalmente seguro para todos os participantes, especialmente um local onde as pessoas se possam expressar livremente sem receio de preconceitos ou de qualquer julgamento negativo. O processo de partilha de informação pessoal pode ser stressante para alguns dos participantes, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
Para além disso, o facilitador deve estar familiarizado com a utilização de técnicas de escrita criativa para poder explicar os passos necessários, as técnicas e o processo criativo.

INSTRUÇÕES
PASSO A PASSO

1. Os participantes apresentam-se e partilham brevemente a sua experiência de escrita.
2. Os participantes discutem as suas preferências: Preferem escrever com restrições específicas (limites) ou com total liberdade criativa (sem limites)? Esta discussão dá o mote para a compreensão das diferentes abordagens de escrita e prepara os participantes para o exercício.
3. Cada participante escreve um pormenor sensorial em folhas de papel separadas: uma coisa para ouvir, uma coisa para ver, uma coisa para tocar e uma coisa para cheirar.
4. Os papéis são passados para o participante seguinte, assegurando que todos recebem um novo conjunto de estímulos sensoriais de outros participantes do grupo.
5. Utilizando as sugestões sensoriais recebidas, cada participante escreve um pequeno ensaio ou uma impressão do festival que está a viver no momento. O objetivo é descrever o festival "aqui e agora", utilizando os detalhes sensoriais para criar uma narrativa viva e envolvente.
6. Os participantes partilham, à vez, os seus ensaios com o grupo e participam num debate de grupo sobre as diferentes perspetivas e estilos, centrando-se na forma como os pormenores sensoriais influenciaram a sua escrita e a representação global do festival.

AVALIAÇÃO

A última etapa do workshop inclui a fase de avaliação. Os participantes partilham, à vez, os seus ensaios com o grupo e iniciam uma discussão em grupo sobre as diferentes perspetivas e estilos, centrando-se na forma como os pormenores sensoriais influenciaram a sua escrita e a representação global do festival. Através da discussão, abordam os pontos que se seguem.
Eficácia das sugestões sensoriais: *"Como é que a utilização de detalhes sensoriais melhorou a sua escrita?", "As sugestões sensoriais que recebeu foram úteis para criar uma narrativa vívida e envolvente?*
Processo criativo: "*Achou que escrever com estes pormenores sensoriais tornou mais fácil ou mais difícil transmitir o momento presente?".*
Restrições vs. Liberdade: *"Como é que a discussão inicial sobre escrever com restrições versus liberdade total influenciou a sua abordagem ao exercício de escrita?", "Este workshop mudou a sua perspetiva sobre as suas preferências de escrita?"*

	Impacto dos elementos de colaboração: *"Como é que a receção de sugestões sensoriais de outros afetou o seu processo de escrita?", "A natureza colaborativa deste exercício inspirou-o ou introduziu novas ideias?".* Expressão de pensamentos e sentimentos: *"Como é que a oficina o ajudou a exprimir os seus pensamentos de forma mais tangível e eficaz?", "Descobriu novas formas de utilizar a escrita criativa para se exprimir e exprimir os seus sentimentos?".*
DICAS - SEGURANÇA	O workshop pode ser adaptado para se adequar a grupos de alunos coerentes e diversificados. Os participantes podem partilhar informações pessoais e este processo pode ser stressante para alguns deles, pelo que o facilitador deve estar atento para compreender qualquer inconveniente, assumir a liderança e lidar com a situação.
TAMANHO DO GRUPO	O tamanho do grupo para esta oficina não é importante, mas é mais difícil gerir a oficina com a participação de muitos indivíduos. Trabalhar com um grande grupo de pessoas torna mais difícil fazer com que as pessoas se sintam seguras para partilhar sobre si próprias. 8 a 10 participantes seria o tamanho ideal do grupo.
COMPLEXIDADE	A complexidade do workshop pode ser classificada como 2. O facilitador precisa de algum tempo para preparar as diferentes fases do workshop, rever a metodologia e preparar a fase de reflexão do workshop.
TEMPO	1 hora e 30 minutos a 2 horas seria o ideal para a oficina "Escrita criativa: estabelecer limites, usar sentimentos, refletir".
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	A autora deste seminário é Nataliya Dovhopol.

Workshop 19

Organização	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

Metodologia
A terapia do movimento visa o auto-conhecimento e as relações de grupo.

Título	Biodanza
RESUMO	A Biodanza é uma terapia de movimento de grupo que visa promover a auto-consciência e as relações de grupo, um método que pode ser utilizado com um grupo-alvo que ultrapassa as barreiras linguísticas. Para a parte do empreendedorismo, pode ser efetuado um exercício de brainstorming para ver que ideias, caraterísticas e talentos cada mulher poderia utilizar para criar o seu próprio negócio.
TEMA	Trata-se de uma atividade de formação para a inclusão social através de competências profissionais e técnicas que podem promover a inclusão profissional e a capacitação das mulheres migrantes.
PARTICIPANTES	Este seminário é dirigido às mulheres migrantes.
OBJETIVO	Pretende-se que, no final do workshop, as participantes tenham - Criado um ambiente confortável e seguro, através do movimento - Desenvolvido relações saudáveis entre os membros do grupo - Desenvolvido a auto-consciência através da música e do movimento - Identificado com outras mulheres, outros percursos de vida - Estimulado o processo criativo das mulheres migrantes
MATERIAIS	O material necessário é: computador ou outro suporte com música gravada, coluna de som, folhas brancas, lápis e marcadores.

PREPARAÇÃO	É necessário preparar o material com antecedência e um local confortável para acolher a oficina.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	1. O facilitador e os participantes devem apresentar-se. Para o efeito, podem ser realizadas dinâmicas de grupo. 2. O facilitador deve apresentar, de forma resumida, os objetivos da sessão e as técnicas a utilizar. 3. O facilitador pede aos participantes que descalcem os seus sapatos. 4. Inicia-se a sessão de Biodanza e realizam-se vários exercícios de auto-conhecimento, sensibilização para os outros, desenvolvimento da criatividade e desbloqueio de crenças negativas. 5. Aproveitando a abertura e o despertar da criatividade efetuados na sessão de biodanza, pede-se aos participantes que escrevam a sua ideia de negócio num papel. 6. 6 ideias de negócio são apresentadas e discutidas em grupos.
AVALIAÇÃO	No final da formação, a satisfação dos participantes deve ser avaliada através de um questionário.
DICAS - SEGURANÇA	Envolver, sempre que possível, os participantes nas atividades práticas de formação.
TAMANHO DO GRUPO	Entre 6 e 15 participantes.
COMPLEXIDADE	O nível de complexidade da oficina é de 2/3. O animador deve ter formação em Biodanza.
TEMPO	O workshop tem a duração de 2 horas.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os autores do seminário são: Matilde Monteiro, Telmo Silva

FAC
YOUR
FEAR.

Workshop 20

Organização	Histórias de mundos possíveis

Metodologia
Arte-Terapia, Metodologias Autobiográficas

Título	*Mãos de mulher*
RESUMO	"Mãos de Mulher" é um atelier artístico para mulheres de todas as idades, culturas e nacionalidades, que visa promover a inclusão e a plena participação social, através de atividades artesanais que utilizam materiais reciclados, bem como a narração coletiva e participativa de histórias autobiográficas.
TEMA	As metodologias dos formadores alternam entre a terapia artística e a narração de histórias para apoiar as mulheres migrantes na inclusão e integração na comunidade italiana, promovendo a consciencialização das suas capacidades criativas e expressivas, desenvolvendo a sua auto-confiança e promovendo a sua capacitação em todas as áreas da sua vida privada e profissional.
PARTICIPANTES	Mulheres de todas as idades, nacionalidades e origens culturais, migrantes e/ou vítimas de abuso.
OBJETIVO	Os objetivos deste workshop são os seguintes - Conceção, criação e produção de ornamentos, bugigangas e acessórios decorativos - Criatividade e desenvolvimento do potencial artístico-criativo - Utilização de materiais de reciclagem - Reforçar as competências artesanais e apoiar o desenvolvimento de atividades criativas que envolvam relações interpessoais e a produção de objetos, competências de trabalho em equipa destinadas a promover a iniciativa e o trabalho de todos.

MATERIAIS	Materiais de reciclagem, recortes de tecidos, botões, fitas, fios de lã e de algodão, tintas, folhas de papel coloridas, marcadores e tintas acrílicas, pincéis, cola branca, um altifalante para ouvir música durante as atividades de aquecimento.
PREPARAÇÃO	Os formadores recolhem os materiais de reciclagem, compram os consumíveis necessários (pincéis, tintas, colas brancas e outras colas, papel, etc.) para serem guardados num local seguro no local da oficina para um acesso conveniente sempre que necessário. Montarão uma mesa de trabalho grande e duas mesas mais pequenas para expor todos os materiais disponíveis
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Este atelier é composto por 6 encontros, destinados a desenvolver e aprofundar cada fase do projeto, estruturados da seguinte forma: **Fase 1**: Inclui uma atividade de "quebra-gelo", supervisionada pelos facilitadores, destinada a conhecerem-se uns aos outros, a fim de pôr todas as mulheres à vontade, quebrando qualquer tipo de atitude de julgamento ou preconceito. Para tal, são realizados jogos e atividades para criar um ambiente descontraído e alegre. Nesta fase, as participantes jogam um jogo em pares em que contam umas às outras um pequeno episódio das suas vidas, seguindo as sugestões dos formadores, tais como: memórias e jogos de infância, família, escola, viagens, amizades, tradições e culturas do próprio país, receitas culinárias, música. A música de fundo facilita esta atividade. **Fase 2** Segunda fase pelo Professor de Arte que, partindo das experiências e competências anteriores dos participantes, ensina e partilha técnicas para a produção criativa de objetos com base na Arte-Terapia. As memórias e os sentimentos surgidos durante a primeira fase serviram de inspiração para a conceção dos objetos de artesanato.
AVALIAÇÃO	A fase de aquecimento é muito importante para criar uma atmosfera de trabalho positiva e amigável na sala de aula e também ajuda a ultrapassar as barreiras linguísticas, pelo que é importante atribuir tempo suficiente a esta atividade. É muito importante escolher uma primeira técnica artística simples que permita aos participantes realizar e completar o seu próprio objeto até ao final do encontro seguinte, de modo a gratificar os participantes, a aumentar a sua confiança nas suas próprias capacidades e a motivá-los a continuar a participar no atelier. Com efeito, constatámos que a apresentação de mais de duas ou três técnicas ao longo do atelier não permite dominar nenhuma delas e que existe o risco de alguns trabalhos ficarem inacabados.
DICAS - SEGURANÇA	Durante este workshop, ficou claro que a melhor opção para alcançar os resultados esperados e prosseguir eficazmente com o trabalho é dedicar duas reuniões a cada

	técnica específica, a fim de dominar os seus procedimentos e terminar o objeto escolhido. No final dos seis encontros, os participantes terão aprendido corretamente três técnicas e terão produzido três ou mais objetos cada um. Em alternativa, para as técnicas que requerem um tempo de secagem ou endurecimento dos materiais utilizados, podemos apresentar duas técnicas, começar a preparar dois objetos durante o primeiro encontro e finalizá-los durante o segundo e terceiro encontros.
TAMANHO DO GRUPO	O grupo pode ser constituído por um máximo de 15 pessoas.
COMPLEXIDADE	Grau de dificuldade 3/3.
TEMPO	Este seminário requer um número mínimo de 6 reuniões de 3 horas cada uma, para permitir que cada fase específica seja adequadamente implementada e exaustivamente abordada.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os autores deste seminário são: - Claudia Liberato, educadora profissional, especialista em metodologias autobiográficas. - Velia Cimino, educadora, especialista em diferentes técnicas de artesanato - Farah Khalilbiek, professora de arte

Mãos de mulher

Descrição passo a passo

1st Reunião

Tempo	Exercício / Percurso	Objectivos
40'	Fase 1: Os participantes e os formadores apresentam-se e conhecem-se através de um jogo de aquecimento e de uma atividade de narração de histórias	Promover a coesão e a compreensão no grupo
15'	*Pausa para café*	ligação em rede
2 horas.	Fase 2: O professor de arte apresenta-se ao grupo contando o seu passado "artístico" e convida cada um deles a falar sobre as suas experiências e competências no domínio artístico-criativo. Todos os materiais disponíveis (novos e reciclados) são expostos na grande mesa de trabalho, e o Professor explica as suas caraterísticas e utilizações. Os participantes serão convidados a explorar, tocar e escolher livremente, de acordo com as suas preferências pessoais (cores, texturas, formas, possíveis montagens, etc.), tudo o que considerarem útil para uma criação artística a realizar durante o último encontro da oficina. A seleção dos materiais é livre e aberta, com base nas preferências pessoais. A partir deste momento, começa o projeto criativo-artístico de cada mulher.	Apresentação de materiais de trabalho Esboçar uma primeira ideia criativa e escolher os materiais relevantes Refletir sobre a experiência do dia

Tempo total 3 h.

2nd Reunião

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
40'	Uma atividade de aquecimento seguida da troca de breves narrativas autobiográficas (tema "viagem") a realizar em pares abre a reunião	Conhecermo-nos melhor Refletir sobre a própria vida
15'	Pausa para café	

2 horas.	Atividade artesanal conduzida pelo professor de arte que demonstra duas técnicas para ajudar as mulheres a criar e fazer um pendente feito de cartão, tecido e cola. Círculo final em que cada mulher conta como trabalhou e como se sentiu ao fazer a sua peça. Partilha do "que levo comigo deste dia".	Aprendizagem de técnicas artesanais/criativas específicas Refletir sobre o que foi aprendido

Tempo total 3 h.

3rd Reunião

Tempo	Exercício / Caminho	Objetivos
40'	Começamos com uma atividade de aquecimento (jogar à jangada), seguida de uma troca de histórias autobiográficas sobre o tema "a comida dos sabores, cores e cheiros do meu país".	Conhecermo-nos melhor Refletir sobre a própria vida
15'	Pausa para café	
2 horas.	Atividade artística: durante esta sessão, pomos as mãos na massa trabalhando com cola branca e tecido, embebendo o pedaço de tecido escolhido em cola, deixando-o secar e moldando-o de modo a obter a forma desejada, para ser posteriormente decorado com diferentes materiais.	Aprender mais sobre uma técnica específica

Tempo total 3 h.

4th Reunião

Tempo	Exercício / Caminho	Objetivos
40'	Primeira atividade de aquecimento com o jogo da jangada enquanto se ouve "Música do meu país para apresentar ao grupo". Cada mulher é convidada a escolher e a oferecer amostras de música do seu país de origem. Segue-se a troca de narrativas autobiográficas em pares	Conhecer melhor os participantes e as suas culturas de origem Refletir sobre a própria vida
15'	Pausa para café	

2 horas.	Atividade artística: conhecer e trabalhar com DAS. Manipulação do DAS e criação de colares e bugigangas.	Aprender mais sobre uma técnica específica

5th Reunião

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
40'	Primeira atividade de aquecimento com o jogo da jangada enquanto se ouve "Música do meu país para apresentar ao grupo". Cada mulher é convidada a escolher e a oferecer amostras de música do seu país de origem.	Conhecer melhor os participantes e as suas culturas de origem
15'	Pausa para café	
2 horas.	Atividade artística: decoração e acabamento dos objetos Das agora devidamente endurecidos	Acabamento e conclusão dos objetos realizados

6ª Reunião

Tempo	Exercício / Percurso	Objetivos
40'	Primeira atividade de aquecimento com o jogo da jangada enquanto se ouve "Música do meu país para apresentar ao grupo". Cada mulher é convidada a escolher e a oferecer amostras de música do seu país de origem. Segue-se a troca de narrativas autobiográficas em pares	Conhecer melhor os participantes e as suas culturas de origem Refletir sobre a própria vida
15'	Pausa para café	
2 horas.	Atividade artística: No último encontro do nosso atelier, cada participante desenhará e criará uma bijuteria utilizando livremente os materiais escolhidos e inspirando-se numa ou mais técnicas aprendidas nos encontros anteriores.	Conceber e realizar uma bijuteria a partir do zero, utilizando as técnicas aprendidas

Workshop 21

Organização	**Histórias de mundos possíveis**

Metodologia
Escrita autobiográfica

Título	*Escrever sobre si próprio com os outros.* *A escrita autobiográfica como autocuidado*
RESUMO	O workshop de escrita autobiográfica tem como objetivo apoiar os participantes, através da recordação de memórias pessoais que atravessam a sua história de vida, num processo de auto-consciência, no reconhecimento de si próprios no momento presente e dos seus próprios recursos, na recuperação das suas qualidades visionárias como pré-requisito e força motriz para refletir sobre o seu projeto de vida.
TEMA	Tópico geral: História autobiográfica pessoal para o autocuidado e o pleno conhecimento de si próprio Tópicos específicos: - Hoje: a identidade, as relações, as atividades e os sentimentos de uma pessoa; - Memórias de/do passado: memórias da infância, diferentes fases da vida, objetivos alcançados, sonhos e objetivos ainda por alcançar; - Dos sonhos aos projetos de futuro: identificar os talentos e os recursos para descobrir as aptidões e concretizar as intenções.
PARTICIPANTES	Os participantes devem ser adultos, normalmente com 25 anos de idade ou mais. O número ideal de participantes não é superior a 15-16 pessoas.
OBJETIVO	O nosso objetivo é utilizar metodologias autobiográficas para aprofundar o auto-conhecimento e o crescimento pessoal através de: 1) revisão da história pessoal; 2) análise do tempo presente em termos de positividade, criticidade e potencialidade;

	3) explorar os sonhos e os desejos de cada um para planear o futuro.
MATERIAIS	Os materiais necessários incluem: Um computador e um projetor para projetar os diapositivos; um caderno grande para cada participante escrever durante o workshop, um caderno pequeno para usar como diário em momentos ou situações específicas ao longo do dia; lápis de cor, marcadores, canetas, folhas A4, post-it. Os animadores fornecem 5 caixas sensoriais, ou seja, recipientes para recolher objetos úteis como estímulos visuais e sonoros (sons, aromas, imagens, objetos diversos, fotografias, etc.) que facilitam a exploração das memórias através de uma abordagem sensorial. Equipamento necessário: uma estação de trabalho com PC, um projetor, uma tela para projeção, um flipchart, post-its.
PREPARAÇÃO	É necessária uma sala de aula de tamanho adequado ao grupo, com mesas e cadeiras, que permita a escrita a solo e a partilha com os outros. O local deve ser sempre o mesmo, de modo a facilitar a adaptação ao ambiente e a criação de espaços familiares que ajudem à concentração. A temperatura ambiente deve ser confortável, tanto no verão como no inverno. A iluminação tem de ser adequada para facilitar a escrita e a leitura.
INSTRUÇÕES PASSO A PASSO	Cada encontro semanal tem uma duração mínima de duas horas. É necessário um mínimo de seis encontros para concluir o curso. Eis todas as fases do processo: 1. Actividades de formação de equipas: auto-apresentação através de jogos de grupo e escritos autobiográficos: trabalho de pares, apresentações mútuas, redação de guiões 2. A atividade começa com a apresentação dos objetivos e métodos do workshop, a descrição da função e do potencial da escrita autobiográfica, a metodologia de trabalho aplicada e a apresentação e partilha do pacto autobiográfico, ou seja, as regras e o enquadramento interpessoal necessários para um clima de colaboração e confiança 3. Atividades de escrita autobiográfica a partir de sugestões e reflexões inspiradoras sobre os seguintes temas, repartidas por seis encontros 1. Onde estou hoje, a minha identidade. Escrever o bilhete de identidade, o acróstico do próprio nome, a história do próprio nome. 2. De onde venho: recordar e escrever memórias sensoriais desencadeadas por objetos evocativos/ situações relacionadas com os cinco sentidos. Recordar experiências do passado para o presente, reconhecer as emoções evocadas pelas memórias e posicioná-las no corpo, que funciona assim como um meio expressivo

3. O clímax da vida: jogar o jogo dos 24 azulejos, que consiste em escrever em cada azulejo um episódio significativo da vida, mudanças, pontos de viragem, traumas e feridas, conquistas e objetivos alcançados; representação gráfica dos objetivos alcançados através de mapas, ilhas e arquipélagos

4. Feridas e aberturas: do reconhecimento das dificuldades à ativação de recursos pessoais para a mudança, conduzindo a questões de resiliência e gratidão

5. Sonhos e visualização: exploração dos sonhos e desejos através de técnicas de visualização, representação gráfica e escrita dos desejos sob a forma de mapas, ilhas e arquipélagos

6. Dos sonhos a um projeto de vida: explorar aspetos específicos que precisam de ser melhorados para a realização dos sonhos e desejos; reflexões e experiências para transformar esses desejos em planos exequíveis (calendário, estratégias, passos específicos, apoio relacional e logístico necessário, etc.)

Avaliação do seminário pelos participantes

Normalmente, este Workshop termina com uma ''RODADA DE PALAVRAS'', durante a qual cada participante escreve uma palavra anónima que expressa os seus sentimentos sobre todo o Workshop e o grupo num post-it e entrega-o para ser colado no flipchart.

Os facilitadores efetuarão regularmente uma avaliação do curso em curso

AVALIAÇÃO

Os maestros registam a sua avaliação em papel em cada reunião. Os parâmetros de referência sob observação são:

1. atividades concluídas
2. grau de satisfação
3. eventuais dificuldades enfrentadas
4. dinâmica de grupo desencadeada, se for caso disso, funcional ou disfuncional
5. Participação em atividades
6. Resultados escritos
7. Partilha entre os participantes

Estas informações, analisadas pelos animadores caso a caso, permitem orientar e adaptar cada atividade às necessidades dos participantes

Quanto à avaliação do progresso dos participantes, durante a última reunião é-lhes pedido que escrevam: *"O que trago comigo desta experiência...."*.

É-lhes pedido que escrevam de forma refletida e ponderada, analisando a sua própria experiência em relação ao grupo, à tipologia do atelier, à experiência de ter recordado memórias, mesmo muito distantes, ao que descobriram sobre si próprios, ao aumento ou à falta de auto-consciência do seu próprio valor, recursos e competências e, finalmente, aos seus sentimentos atuais no que diz respeito à ligação entre os seus próprios desejos e a capacidade de os realizar.

DICAS - SEGURANÇA	Os facilitadores são responsáveis por garantir que os participantes se sintam à vontade, ao mesmo tempo que proporcionam um local e um espaço seguros para uma procura partilhada de um sentido do eu. Para tal, introduzem e partilham regras de respeito mútuo. Estas regras estão enquadradas naquilo a que chamamos o "Pacto Autobiográfico", que é um compromisso mútuo de respeito, abstenção de julgamento e escuta empática.
TAMANHO DO GRUPO	8 - 16 participantes.
COMPLEXIDADE	Em termos de complexidade, dada a sensibilidade do "material pessoal" envolvido e a necessidade de estar atento ao bom funcionamento das dinâmicas de grupo, este tipo de workshops é de nível 3/3, uma vez que os facilitadores devem ser competentes em metodologias autobiográficas, bem como na identificação e gestão de dinâmicas de grupo. A co-liderança de dois operadores num workshop autobiográfico de autocuidado responde às necessidades de: 1. acompanhamento e gestão da dinâmica interna do grupo; 2. registar em papel as atividades realizadas em cada sessão, de acordo com as caraterísticas específicas de cada grupo e as necessidades dos participantes; 3. A co-liderança permite diferentes modalidades, abordagens e pontos de observação na apresentação das atividades, facilitando e reforçando a compreensão e o envolvimento de cada participante na tarefa.
TEMPO	Para a realização de todas as atividades, devem ser agendadas, no mínimo, seis reuniões, com uma duração mínima de duas horas cada.
FONTES DO(S) AUTOR(ES)	Os autores deste seminário são: - Patrizia Auriemma, médica, psicoterapeuta, especialista em metodologias autobiográficas, certificada pela Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari, membro da SIMeN (Sociedade Italiana de Medicina Narrativa); - Silvia Costa, pedagoga, terapeuta da fala, especialista em metodologias autobiográficas certificada pela Universidade Livre de Autobiografia de Anghiari.

Projeto ArtEMI

As mulheres migrantes encontram-se entre os grupos mais fracos da população, vítimas de uma marginalização intersectorial que dificulta os seus percursos de inclusão, educação e formação, aos quais todos os cidadãos europeus deveriam ter pleno acesso. Os fatores que prejudicam as oportunidades de educação e formação das mulheres migrantes são a língua, a inclusão cultural, a discriminação económica, de género, racial e religiosa. Além disso, as restrições adotadas na UE devido à pandemia de COVID-19 agravaram o sofrimento das mulheres migrantes e criaram novas necessidades. Tendo em conta todos estes factos, parece necessário desenvolver iniciativas para apoiar as mulheres migrantes no seu caminho para a inclusão, tanto na esfera psicológica como na formação e orientação para o auto-empreendedorismo.

Os objetivos do projeto ArtEMi:

- promover a resiliência, a criatividade e a inclusão social entre as mulheres migrantes, a fim de superar o sofrimento psicológico através da terapia artística, da narração de histórias autobiográficas e de atividades que aumentem a autoestima e uma atitude de auto-empreendedorismo
- oferecer oportunidades de educação, formação e emprego aos grupos sociais mais marginalizados
- envolver um vasto leque de organizações a nível local, nacional e europeu na resolução dos problemas das mulheres migrantes.

O projeto envolveu:

- pessoal das organizações parceiras, profissionais da educação de adultos, assistentes sociais, mediadores culturais, formadores e voluntários das organizações parceiras, com experiência específica no trabalho com mulheres migrantes e/ou grupos socialmente desfavorecidos;
- grupos de mulheres migrantes (aquelas com quem cada organização parceira trabalha, as identificadas através da recomendação de associações e organismos ativos no domínio da inclusão social, da educação de adultos, do acolhimento de migrantes e do apoio psicológico a grupos desfavorecidos) e os operadores das organizações respeitadas, que operam no domínio social, interessados em experimentar e aplicar as metodologias propostas, bem como as mulheres em dificuldades, também ligadas às medidas COVID19 e pós-COVID;
- associações e redes de associações de migrantes, centros de acolhimento e estruturas de apoio aos migrantes ativos no território nacional, instituições e associações de ensino da língua local aos migrantes, grupos de voluntariado de apoio às mulheres migrantes, decisores políticos a nível local, regional e nacional e, em geral, entidades e associações ativas em qualquer domínio relevante para a divulgação do projeto e para a utilização e divulgação dos PR.

O projeto ArtEMi permitiu a obtenção dos seguintes resultados

1. o ARTEMI TOOLKIT, uma ferramenta de orientação para atividades educativas baseadas na arte-terapia para a inclusão social através de abordagens artístico-terapêuticas, técnicas de narração autobiográfica e narração digital para apoiar as mulheres migrantes no autoconhecimento e no planeamento da emancipação, presencialmente e à distância;
2. as ORIENTAÇÕES DE EMPREGABILIDADE ARTEMI, orientações para a empregabilidade das mulheres migrantes com atividades - baseadas numa abordagem de arte-terapia - destinadas a fazer emergir competências e aptidões pessoais, a melhorar as competências transversais, linguísticas e digitais, a iniciar projetos de auto-empreendedorismo, com uma orientação para o estudo e a formação profissional;
3. as PRÁTICAS DE APOIO ARTEMI, práticas de apoio psicológico a mulheres migrantes e autóctones com atividades de aconselhamento à distância e presencial e grupos de apoio mútuo entre pares, através da arte-terapia e de abordagens de terapia de jogos de areia.

Workshops Piloto

Todos os parceiros do projeto realizaram Workshops para testar as boas práticas descritas neste Toolkit, para experimentar essas práticas na prática com mulheres migrantes, a fim de

- promover o auto-conhecimento, a identificação do desconforto pessoal e das suas próprias necessidades
- descobrir/partilhar problemas, necessidades e exigências com outros grupos de mulheres na Europa
- conhecer-se e trocar experiências - também através de meios digitais
- apreciar as semelhanças e diferenças dos resultados criativos dos workshops-piloto em cada país parceiro.

Estes workshops envolveram as mulheres participantes em diferentes atividades:

- Arteterapia através de artes figurativas e plásticas, Terapia de Jogo de Areia
- Atividades de arteterapia baseadas em narrativas autobiográficas e digitais para realçar e melhorar as aptidões e competências pessoais
- Arteterapia e artesanato artístico para orientação e formação em auto-empreendedorismo

- Utilização da arteterapia, da terapia de jogos de areia, da narração autobiográfica - também em formato digital - para apoio psicológico, auto-valorização e autoajuda

No total, foram realizados 33 workshops de pilotagem em Itália, Portugal, Grécia e Suécia.

Durante estes workshops foi possível testar diferentes metodologias e atividades para trabalhar as competências, a capacitação e a inclusão das mulheres migrantes.

Este conjunto de ferramentas contém planos para as metodologias/atividades que funcionaram melhor, incluindo sugestões e melhorias.

Parceiros

Associação DUN - Onlus

Coordenador de projectos - Itália

http://www.dunonlus.com/

Associação Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos

Parceiro - Portugal

https://www.facebook.com/associacaosocialdesilveirinhos

Histórias de mundos possíveis

Parceiro - Itália

https://storiedimondipossibili.it/en/

Mobilização de conhecimentos especializados AB

Parceiro - Suécia

https://mexpert.se/

Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Parceiro - Grécia

https://kekdafni.gr/

Bibliografia

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.

Revista, 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.

Para metodologias autobiográficas:

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

Para a atividade "O fiume da vida": Joyce Mercer - https://onbeing.org/blog/life-isnt-a-straight-

linha-como-cartar-o-rio-da-vida/

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

Arte e Educação para inclusão social de mulheres migrantes

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Saiba mais sobre o projeto ArtEMi!
Visite o nosso website: artemi-project.eu

Parceiros do Projeto:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

SMP

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Financiado pela União Europeia. Os pontos de vista e opiniões expressos são, no entanto, apenas do(s) autor(es) e não refletem necessariamente os da União Europeia ou da Agência Executiva Europeia de Educação e Cultura (EACEA). Nem a União Europeia nem a EACEA podem ser responsabilizadas por eles.

Projeto n.º 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426