Project number: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Co-funded by the European Union

ArtEMi Projekt

Konst och utbildning för social inkludering av invandrarkvinnor

ArtEMi Riktlinjer för beläggning

ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

ART AND EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Projektet

Denna publikation är en av slutprodukterna i projektet ‘’Artemi – Art and education for social inclusion of migrant women – Erasmus+ Samarbetspartnerskap inom vuxenutbildning 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426

Partner

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

Projektets webbplats

- Artemi project web site
- Artemi project Instagram page
- Artemi project Facebook page

Författarna

Detta arbete publicerades med bidrag från: Maria Barbara Massimilla, Sabina Traversa, Patrizia Di Gioia, Gerardina Papa och Maura Torelli som deltog i utarbetandet av matlagningslaboratoriets bok (DUN); Claudia Liberato, Velia Cimino, Silva Costa, Patrizia Auiremma, Andrea Ciantar, Jessica Eterno (SMP); Matilde Monteiro, Gabriella Modesto, Cláudia Póvoas (ARCSS); Maria Papadiamantopoulou, Yiannis Karoumpalos, Nataliya Dovhopol (DAFNI KEK)

Licens

Projektresurserna i detta dokument är offentligt tillgängliga under Creative Commons-licensen Attribution-Noncommercial-Share Alike 4.0 International.

Ansvarsfriskrivning

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA (European Education and Culture Executive Agency) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Co-funded by the European Union

INDEX

Inledning 3

Partnernas Röst 4

Associazione DUN-Onlus 4

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos 5

SPM - Storie di Mondi Possibili 6

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB 7

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katartisis 8

1. Migranters behov av social integration och yrkesmässig utveckling 10

1.1 Migrantkvinnors behov av social inkludering och professionell utveckling 14

2. Konstterapi och självbiografiska tekniker för social integration och professionell utveckling 23

3. Metoder och aktiviteter som används för att förbättra invandrarkvinnors anställningsbarhet 26

3.1 Metoder och aktiviteter för mjuka, språkliga, digitala och tvärvetenskapliga färdigheter 28

Workshop 1: Min migrationshistoria 28

Workshop 2: ProfilPASS på ett enkelt språk 32

Workshop 3: Självpresentation genom livshistoria, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev 37

Workshop 4: En resa i självupptäckt 41

Workshop 5: Professionella perspektiv: Bryta stereotyper, bygga social förståelse 45

Workshop 6: Brev till mig själv 50

Workshop 7: Kvinnohänder: under mitt liv har jag lärt mig... 56

3.2 Metoder och aktiviteter för professionella och svåra färdigheter 63

Workshop 8: Workshop om choklad 63

Workshop 9: Praktiska hantverk 66

Workshop 10: Reflektion genom konst 71

3.3 Metoder och aktiviteter för entreprenöriella färdigheter 76

Workshop 11: 241 Kvinnligt entreprenörskap Kurs 76

Workshop 12: Logotypdesign 82

Slutsats 85

ArtEMI Projekt 85

Piloting Workshops 86

Partner 88

Bilagor 89

Bibliografi 91

Inledning

ArtEMi-projektet, Art and Education for Social Inclusion of Migrant Women, är ett Erasmus Plus-finansierat projekt, KA220-ADU-7D59318B, som tar itu med de svårigheter som migrerande kvinnor och andra marginaliserade sociala grupper står inför, särskilt under COVID-19-eran, och syftar till att å ena sidan främja motståndskraft, kreativitet och social inkludering för att övervinna psykologisk nöd genom konstterapi, självbiografiskt berättande och aktiviteter som ökar självkänslan och entreprenörskapet och erbjuder dem utbildning och sysselsättningsmöjligheter, och å andra sidan att involvera ett brett spektrum av relevanta organisationer på lokal, nationell och europeisk nivå.

PR2, ArtEMi Occupability Guidelines, är en handbok som främst riktar sig till yrkesverksamma, organisationer och institutioner som arbetar med socialt arbete med invandrade och bofasta kvinnor för att stödja invandrarkvinnors anställbarhet, beskriva och förklara flera aktiviteter som syftar till att lyfta fram personliga kompetenser och färdigheter, förbättra mjuka, språkliga och digitala färdigheter, starta projekt för egenföretagande och orientera dem mot yrkesstudier och yrkesutbildning. Den innehåller riktlinjer för invandrarkvinnors anställbarhet med aktiviteter som syftar till att lyfta fram personliga färdigheter och förmågor, förbättra tvärgående, språkliga och digitala färdigheter, starta projekt för egenföretagande och orientera dem mot studier och yrkesutbildning.

Huvudsyftena med ArtEMi Occupability Guidelines är följande:

● att analysera invandrarkvinnors behov,

● att främja inkludering genom sociala, kulturella och kreativa upplevelser, och

● att ta itu med intersektionell diskriminering genom att hjälpa kvinnor att erkänna sina värderingar, kompetenser, färdigheter och potential som verktyg för att förbättra sina liv och uppfylla sina förväntningar.

I det första kapitlet i Occupability Guidelines presenteras en kortfattad analys av migranters och kvinnliga migranters behov av social integration och yrkesmässig utveckling, baserat på studier i EU.

I det andra kapitlet beskrivs konstterapins och de självbiografiska teknikernas möjligheter till social integration och utveckling.

I det sista kapitlet, det tredje, finns de olika metoder och aktiviteter för att förbättra invandrarkvinnors anställbarhet som utvecklats av projektpartnerna, indelade i följande kategorier: metoder och aktiviteter som används för att förbättra mjuka, språkliga, digitala och

tvärgående färdigheter, metoder och aktiviteter som används för att förbättra yrkesmässiga och hårda färdigheter samt metoder och aktiviteter som används för att förbättra entreprenörsfärdigheter.

Partnernas Röst

Associazione DUN-Onlus

ArtEMi-projektets presentation vid den årliga filmfestivalen ”S-Cambiamo il Mondo” som anordnades av DUN Association den 2 juni på Casa del Cinema i Rom.

DUN deltagande i Artemi-projektet var mycket positivt och berikande. Som utövare fick vi möjlighet att på nära håll observera konstterapins positiva inverkan på deltagarna. Vi uppnådde betydande resultat när det gäller egenmakt och självförtroende. De kvinnor som deltog i projektet utvecklade en större medvetenhet om sig själva och sina förmågor. Många av dem rapporterade ökat förtroende både för sig själva och för samhället, vilket vittnar om en positiv inverkan på deras dagliga liv.

För oss DUN-utövare var mötet med de andra projektpartnerna produktivt och stimulerande hela tiden. Samarbetet med yrkesverksamma från olika europeiska länder berikade projektet genom att vi delade med oss av erfarenheter, metoder och bästa praxis. Tvärkulturella utbyten gjorde det möjligt för oss att dela kunskap, vi lärde oss nya konstterapitekniker och interventionsstrategier som vi sedan kunde tillämpa i våra sessioner.

Samarbetet underlättade skapandet av stödnätverk och varaktiga partnerskap som kommer att gynna framtida projekt och initiativ genom att främja interkulturell förståelse och respekt.

Deltagandet i detta projekt har stärkt vår medvetenhet om att konstterapi är ett kraftfullt verktyg för att främja social integration.Deltagarna visade en anmärkningsvärd förbättring av sin förmåga att uttrycka känslor och berätta sina historier.Dessutom såg vi att kombinationen av hantverksaktiviteter med digitala berättartekniker och bildkonst kan underlätta processen för självkännedom och stärka känslan av tillhörighet till samhället. Många av deltagarna rapporterade att de fått ökat förtroende både för sig själva och för samhället, vilket vittnar om en positiv inverkan på deras dagliga liv.

ARCSS workshops i Portugal

ARCSS - Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos

För ARCSS (Associação Social de Silveirinhos) var deltagandet i ARTEMI-projektet oerhört berikande och anmärkningsvärt. Att arbeta med invandrarkvinnor gjorde att vi kunde förstå deras verklighet, deras potential och svårigheter.

Varje invandrarkvinna är unik, har ett personligt och kulturellt bagage och hennes ursprung måste tas i beaktande när man organiserar aktiviteter och projekt. Öppenheten för aktiviteter och deras fördomar varierade beroende på kultur och ursprungsland.

Detta projekt stärkte institutionens och våra teknikers kompetens att anpassa sig till olika kulturer, närma sig människor på olika sätt och vinna deras förtroende.

Genom att arbeta med intressenter stärktes våra färdigheter i samhällsarbete, det arbete vi redan utförde med utsatta målgrupper utökades ytterligare och vi fick mer information om olika verkligheter, vilket gjorde att vi kunde anpassa vår interventionsstrategi.

Pilotworkshoparna var mycket viktiga för att förstå vilka aktiviteter och strategier som var lämpligast för att nå ut till invandrarkvinnor och hjälpa dem med deras integration. Det gav oss möjlighet att testa olika metoder och skapa en trygg och tillitsfull miljö med invandrarkvinnor.

I slutet av projektet förstärker vi idén att allt arbete med invandrarkvinnor alltid måste ta hänsyn till tre axlar som präglar dessa kvinnors liv: Minne och identitet; Integrationssvårigheter; Livsprojekt.

SPM - Storie di Mondi Possibili

ARTEMI-projektet gav vår förening ”Storie di Mondi Possibili” värdefulla insikter i migrantkvinnornas verklighet i Italien och Europa, och belyste de utmaningar och möjligheter som de står inför.

SMP’s workshops i Italien

The kvinnorna som deltog i projektet kommer från olika bakgrunder: vissa har färdigheter och kunskaper som inte erkänns fullt ut i Italien, medan andra hade begränsad tillgång till utbildning

innan de kom hit. Trots tidsbrist och kulturella hinder visade dessa kvinnor en anmärkningsvärd beslutsamhet att förbättra sina omständigheter, särskilt unga kvinnor från Afghanistan och Iran, som drevs av en önskan om förändring både för sig själva och för de kvinnor som stannade kvar i sina hemländer.

Projektet erbjöd en trygg plats där dessa kvinnor kunde mötas, erkänna sin potential och förbättra sina färdigheter, vilket belyser vikten av initiativ som ARTEMI. Samarbetet med andra europeiska organisationer berikade allas metodik och resulterade i innovativa utbildningsaktiviteter, till exempel att införliva självberättande i workshops om hantverk och matlagning.

Slutligen betonade vårt projekt värdet av solidaritetsnätverk bland kvinnor, som involverade italienska volontärer och lokala föreningar i Rom. Det visade också hur invandrarkvinnor är en viktig del av Europas sociala förändringsprocess och bidrar till en rörelse för omvandling och förbättring.

MEXPERT - Mobilizing Expertise AB

MEXPERT's workshops in Sverige

Efter att ha arbetat med migranter och yrkesverksamma i flera år blev vårt team väl bekant med de olika sociala och psykologiska utmaningar som migranter, särskilt migrerande kvinnor, står inför i sina hemländer. Våra erfarenheter fick oss att inse vikten av att ta itu med dessa frågor

genom ett Erasmus+-projekt. Tack vare stödet från vår italienska samordnare, SMP, utvecklades vår idé från att bara vara ett koncept till ett utvalt Erasmus+-projekt.

Innan projektet inleddes förutsåg vi några av de utmaningar som invandrarkvinnor står inför och trodde att det skulle vara bra att skapa ett utrymme för dem att uttrycka sig genom konst. Men allt eftersom projektet fortskred blev vi vittnen till den djupa ensamhet som många invandrarkvinnor upplever, deras tendens att dölja sitt missnöje för sina partners och de betydande hinder de stöter på när de söker arbete. Det var ett avgörande ögonblick för alla att inse att de nästan alla hade liknande problem och att det inte var ”konstigt” att må dåligt över det.

Workshopparna inom ArtEMI-projektet togs emot väl, och deltagarna uttryckte en stark önskan om fler möjligheter att få kontakt med andra invandrarkvinnor som förstod deras kamp. Som Mexpert organiserade vi totalt 15 aktiviteter och workshops varje vecka för att ta itu med dessa frågor och främja deras välbefinnande. Workshops som ”River of Life”, ”Handy Crafts”, ”Paint & Sip” och ”Mindfulness Week” väckte störst intresse bland migrantkvinnorna. Särskilt workshopen River of Life var en dag av delande, där deltagarna ofta berättade sorgliga historier, vilket ledde till starka ögonblick av stöd och läkning. ArtEMI underströk vikten av att skapa en plattform där migrantkvinnor kan mötas, lyssna och erbjuda stöd, samtidigt som man betonade värdet av enkla gester som en kram.

Framgången med våra workshops och de relationer som byggts upp med deltagarna under hela ArtEMI-projektet har lämnat oss med fina minnen. Vi är tacksamma för de stärkta banden och den varaktiga vänskapen som har sträckt sig bortom projektets slut. Vi hoppas att alla invandrarkvinnor världen över kan uppleva den transformerande kraften i ett projekt som ArtEMI.

DAFNI Kentro Epaggelmatikis Katartisis

För teamet på DAFNI KEK har det varit en insiktsfull och omvälvande resa att vara en del av ArtEMi-projektet. Genom att använda olika konstterapimetoder som fotovandringar, självbiografiskt berättande och historieberättande, kreativt skrivande, poesi och teckning samt genom att utveckla olika aktiviteter baserade på dessa metoder, syftade vi till att främja motståndskraft, kreativitet och social integration bland vår målgrupp. Våra aktiviteter visade intressanta indikatorer och kan anses vara effektiva när det gäller att övervinna psykologisk stress, stärka självkänslan och främja en attityd av egenföretagande, och vi observerade själva deras transformerande kraft. Vi lärde oss att kombinationen av dessa kreativa uttryck ger

terapeutiska fördelar och ger kvinnorna möjlighet att reflektera över sina erfarenheter, dela med sig av sina berättelser och se en ljusare framtid.

DAFNI KEK's workshops I Grekland

Våra observationer från pilotfasen har varit uppmuntrande; deltagarna har visat betydande förbättringar i sitt känslomässiga välbefinnande, självförtroende och sociala kontakter. Under vårt Multiplier Event berättade ett antal av deltagarna att de hade börjat se sig själva som kapabla individer med värdefulla berättelser och färdigheter. Detta gav oss självförtroende att fortsätta med våra projektaktiviteter och att slutföra publiceringen av våra PR-handlingar, ArtEMi Toolkit, ArtEMi Occupability Guidelines och ArtEMi Support Practices. Det finns dock fortfarande mycket att uppnå. Vi strävar efter att utöka vår räckvidd och involvera fler organisationer på lokal, nationell och europeisk nivå och få dem att bekanta sig med våra metoder för att ta itu med de mångfacetterade utmaningar som invandrarkvinnor står inför. Vårt slutgiltiga mål är att erbjuda omfattande utbildnings- och sysselsättningsmöjligheter till olika grupper av behövande utbildare, för att säkerställa deras fulla integration och aktiva deltagande i samhället.

1. Migranters behov av social integration och yrkesmässig utveckling

Migranter upplever ofta högre grad av utanförskap och återfinns främst i lägre socioekonomiska grupper, med utmaningar som instabila anställningar, arbetslöshet, hemlöshet, undermåliga bostäder, dålig hälsa och otillräckliga konsumtionsmönster. För att kunna utvecklas behöver de stabila jobb, lämpliga bostäder, tillgång till hälso- och sjukvård, ekonomisk trygghet samt utbildnings- och yrkesmöjligheter för både ungdomar och vuxna (Internationella rödakors- och rödahalvmånefederationen [IFRC], u.å.). Dessutom är det viktigt att hantera tidigare trauman genom psykosocialt stöd när de grundläggande behoven är tillgodosedda (Satinsky et al., 2019; Schick et al., 2016). Integration i nya samhällen är avgörande men kan hindras av språkliga och kulturella barriärer, vilket gör att dessa villkor är avgörande för att hjälpa migranter att anpassa sig till sin nya miljö (Mirici, 2020).

Migranter: Trender

Uppgifter från Eurostat (2022a) visar att EU:s befolkning den 1 januari 2021 uppgick till 447,2 miljoner människor, varav 23,7 miljoner (5,3 %) var icke-EU-medborgare. Under 2022 upplevde EU dessutom en anmärkningsvärd ökning av antalet nya asylansökningar. Eurostat rapporterade en ökning med 64 % jämfört med 2021, då 881 220 förstagångsasylsökande sökte skydd i EU det året (Eurostat, 2024b). Familjemigrationen ökade också och utgjorde den största kategorin av inflöden och stod för mer än 40 % av alla nya permanenta migranter till OECD-länderna, inklusive alla EU-medlemsstater (Organisationen för ekonomiskt samarbete och utveckling [OECD], 2022).

Rättslig ram

Det regelverk som styr legaliseringen i många EU-länder kritiseras ofta för att vara stelbent, byråkratiskt och ovälkomnande för migranter. Det innebär stränga restriktioner genom alltför komplexa förfaranden (Federico & Baglioni, 2021). Legalisering ses vanligtvis som en tillfällig lösning, där migranter behandlas som övergående eller i väntan på avresa. För att underlätta den sociala integrationen av migranter är det därför viktigt att införa enklare och effektivare förfaranden som minimerar byråkratiska hinder (Europeiska unionens byrå för grundläggande rättigheter [FRA], 2023). Att förenkla legaliseringsprocessen är avgörande för att främja den sociala integrationen av migranter.

Aktivt deltagande på arbetsmarknaden

En central faktor för en framgångsrik social integration av migranter är deras aktiva deltagande på arbetsmarknaden. Detta engagemang fungerar som en hörnsten för social inkludering och ger underlag för policyutveckling (Federico & Baglioni, 2021). Arbetsmarknadsdeltagande är onekligen avgörande, men arbetslöshet ökar avsevärt risken för marginalisering och social utestängning (OECD, 2022). Det finns dock en betydande diskrepans mellan många migranters kvalifikationer och de typer av anställningar de får. Ofta befinner sig migranter i lågkvalificerade, fysiskt krävande yrken och dessa positioner misslyckas med att dra nytta av migranternas fulla potential, som omfattar både deras formella utbildningsresultat och deras praktiska färdigheter (OECD/Europeiska kommissionen, 2023). Forskningen understryker att kvaliteten på anställningen är lika viktig som själva anställningen. En anställning ger migranter inte bara ekonomisk trygghet utan också möjligheter till sociala kontakter, tillgång till bostad, interaktion med kollegor och språkinlärning (Dorn & Zweimüller, 2021). Dessutom ger en trygg anställning social status både inom migrantens familjeenhet och i värdlandet. Den stora utmaning som kvarstår är dock att den nuvarande arbetsmarknaden uppvisar ett betydande underutnyttjande av det sociala och utbildningsmässiga kapital som migranter för med sig (OECD/Europeiska kommissionen, 2023).

”Måla och sippa” workshop anordnad av MEXPERT

Aktivt engagemang i samhället

Ett aktivt deltagande i värdlandets samhälle är avgörande för integrationen av migranter och har en betydande inverkan på deras välbefinnande. När invandrare aktivt uttrycker sina åsikter, engagerar sig i samhällsprocesser och bidrar till beslutsfattandet känner de större samhörighet med sin nya miljö. Förhållandet mellan ursprungsbefolkningen och migranterna spelar också en viktig roll; en stark social sammanhållning främjar integrationen, medan en svag sammanhållning hindrar den. Forskning visar att förvärv av medborgarskap är en avgörande milstolpe i denna process, där valdeltagande är ett tydligt tecken på integration (Frangiskou et al., 2020).

Religiösa gudstjänster och aktiviteter inom migrantnätverk och föreningar är också viktiga, eftersom de ger en känsla av trygghet och gemenskap. Dessa interaktioner bidrar till att främja sociala kontakter och gör det möjligt för migranter att dela med sig av sina färdigheter och erfarenheter, bidra till andras välbefinnande och återfå en känsla av värde (IFRC, u.å.).

Bostäder

Forskning visar att migranter ofta utsätts för diskriminering när de söker lämpliga bostäder, vilket leder till att deras grundläggande behov inte tillgodoses och att deras grundläggande rättigheter kränks. Integration ses därför som en bilateral process som kräver ömsesidigt engagemang och som en långsiktig insats som omfattar flera faktorer och grundläggande behov (Salinaro & Ilardo, 2022). Tillgång till bostad är en avgörande faktor för en lyckad integration och har stor inverkan på sysselsättning, utbildningsmöjligheter och kontakter med värdsamhället. Trots att det officiellt erkänns som en grundläggande mänsklig rättighet är tillgången till bostäder och lämplig lagstiftning för migranter inte garanterad i hela Europa (OECD/Europeiska kommissionen, 2023). Den ekonomiska krisen 2008 ledde till en allvarlig bostadskris i Europa, som förvärrades av otillräckliga offentliga insatser. Detta resulterade i höga boendekostnader, brist på prisvärda och subventionerade bostäder samt ökad diskriminering på bostadsmarknaden, vilket gjorde det svårt för migranter att få ett stabilt och långsiktigt boende (Lukes et al., 2019). Många migranter lever under omänskliga boende- och hygienförhållanden, ofta i tillfälliga ”sovplatser” i försämrade stadsområden. En viktig fråga är den geografiska och bostadsmässiga isoleringen av migrantgrupper i dessa områden, vilket leder till att etniska ghetton bildas.

Hälsa

Hälsa är avgörande för välbefinnandet och påverkar direkt hur migranter engagerar sig i samhället. Friskare migranter är mer benägna att arbeta, tjäna högre inkomster och bygga upp sociala nätverk. Många migranter, särskilt irreguljära sådana, står dock inför en hög grad av utanförskap och betydande hinder för tillgång till hälso- och sjukvård. Särskilda hälsorisker och problem med tillgång till hälso- och sjukvård drabbar i oproportionerligt hög grad nyanlända migranter, personer som befinner sig i tillfälliga mottagnings- eller förvarscentra samt papperslösa migranter. Även långvariga migranter stöter på svårigheter att få vård i mångkulturella miljöer. Hälsoproblem hänger ofta samman med fattigdom och dåliga levnadsförhållanden, vilket skapar en cykel som kopplar samman fattigdom, dålig hälsa och begränsad tillgång till hälso- och sjukvård. För asylsökande och papperslösa migranter leder de fysiska efterdyningarna av krig och tortyr ofta till psykiska problem. Irreguljära migranter är ofta utestängda från nationella hälsoprogram och ekonomiskt skydd, och ställs inför höga kostnader, låg hälsokunskap, brister i kulturkompetens bland vårdgivare, stigmatisering och otillräckliga tolktjänster (Världshälsoorganisationen [WHO], 2022).

Många hälsoproblem som drabbar migranter, asylsökande och papperslösa är nära kopplade till fattigdom och umbäranden. Att förbättra deras ekonomiska villkor och levnadsförhållanden bör vara en prioritet för att förbättra deras hälsa. Detta kan innebära initiativ för att förbättra sysselsättningsmöjligheterna och ge ytterligare stöd genom sociala tjänster och bostäder (WHO, 2022).

Språk och utbildning

Barn, tonåringar och vissa vuxna behöver tillgång till grundskole-, gymnasie- och högre utbildning samt yrkesutbildning. För migranter, särskilt de som saknar reguljär status eller de som måste betala för utbildning, kan detta vara en särskild utmaning. Språkbarriärer försenar ofta barnens utbildningsframsteg ytterligare (IFRC, u.å.). Migranter behöver också uppdaterad information om sina rättigheter, förändringar i lagstiftningen och praktisk vägledning om hur de ska utöva sina rättigheter. Språksvårigheter kan dock hindra dem från att få korrekt och aktuell information via traditionella källor som nyhetsbyråer och radio (Frangiskou et al., 2020).

”Choklad”-workshop anordnad av ARCSS

1.1 Migrantkvinnors behov av social inkludering och professionell utveckling

Invandrarkvinnor spelar en allt större socioekonomisk roll i Europeiska unionen (EU). Förr sågs de främst som följeslagare till migrerande män, medan de nu migrerar självständigt för att arbeta. Migration kan öka kvinnors självständighet, humankapital, självkänsla och inflytande inom familjen och i samhället. Genom att få tillgång till utbildning och ekonomiska möjligheter i värdlandet kan kvinnor förändra traditionella normer och förbättra sina rättigheter och resurser. När de återvänder hem behåller de ofta sin självständighet, tar med sig nya färdigheter och normer och startar ofta egna företag (European Migration Network [EMN], 2021). Trots att kvinnor utgör ungefär hälften av den globala migrantbefolkningen hindras deras integration i värdsamhället ofta av institutionella hinder. Den rättsliga statusen har en betydande inverkan på deras migrationsupplevelse, och många arbetar i lågbetalda, oreglerade sektorer trots att de är överkvalificerade (Orav, 2023). Anställning och rättslig status påverkar deras tillgång till offentliga tjänster, och de som har små barn möter ytterligare utmaningar när de ska ta sig in på arbetsmarknaden. Med andra ord är det mer sannolikt att invandrarkvinnor är arbetslösa eller ekonomiskt inaktiva än andra grupper i EU (Europeiska jämställdhetsinstitutet [EIGE], 2024).

Kvinnliga migranter: Aktuella trender

Enligt uppgifter utgör kvinnor nästan hälften av den globala migrantbefolkningen. År 2020 var 48,1 procent av migranterna kvinnor (Migration Data Portal, u.å.). EU-27 plus Norge hade en befolkning på 452,7 miljoner, varav 51% var kvinnor. I de flesta medlemsländer var männen något fler än kvinnorna, men Cypern, Frankrike och Irland hade fler kvinnliga migranter. Tredjelandsmedborgare utgjorde 5% av befolkningen och männen 51% (EIGE, 2024).

Nya trender visar att nästan lika många kvinnor som män nu migrerar självständigt till och inom Europa, vilket är en förändring jämfört med tidigare då kvinnor främst följde med sina partners. Kvinnor möter ofta könsspecifika hinder på den formella arbetsmarknaden, vilket tvingar många till informella, traditionellt kvinnliga jobb som hushållsarbete och vård. Som sändare av penningförsändelser spelar migrerande kvinnor en avgörande socioekonomisk roll i både sina hem- och värdländer (EIGE, 2024).

Dessutom följde en betydande ökning av antalet flyktingar på Rysslands invasion av Ukraina i februari 2022. I april 2023 hade mer än 8 miljoner enskilda flyktingar registrerats i Europa, varav majoriteten flydde från Ukraina till angränsande EU-länder, och majoriteten av dem var kvinnor och barn som utgjorde 90 procent av de som flydde (FN:s enhet för jämställdhet och kvinnors egenmakt [UN Women] & CARE International, 2022).

Rättslig status

A En invandrarkvinnas förmåga att integreras i EU-samhället beror till stor del på hennes rättsliga status. De som är lagligt bosatta och har en anställning har de bästa möjligheterna till en lyckad integration. Integrationen av kvinnor som anländer för familjeåterförening, som regleras av direktiv 2003/86/EG, är mer komplicerad. Eftersom de flesta familjemigranter är kvinnor påverkas de i hög grad av dessa bestämmelser, som kan leda till social utestängning och beroende av skadliga relationer på grund av rädslan för utvisning. Irreguljära migranter möter ännu större instabilitet, med ständiga hot om utvisning eller frihetsberövande, och är begränsade till informella anställningar (European Migration Network [EMN], 2021). Direktiv 2004/81/EG gör det möjligt för offer för människohandel att få uppehållstillstånd och integreras, förutsatt att de samarbetar med myndigheterna. Medlemsstaterna får också utvidga detta skydd till att omfatta tredjelandsmedborgare som är inblandade i att underlätta irreguljär migration.

”Självpresentation genom din berättelse” workshop anordnad av DAFNI KEK

Deltagande på arbetsmarknaden

Integrationen av invandrarkvinnor är en komplex fråga som påverkas av värdlandet, deras samhälle och deras acceptans av de gängse normerna. Vissa kvinnor upplever marginalisering, särskilt de som kommer från troende muslimska samhällen som kan möta hinder för att delta i utbildning och könsblandade program. Migrantkvinnor kan utsättas för tvång och våld, inklusive tvångsäktenskap och kvinnlig könsstympning, medan värdlandets hinder för sysselsättning, tjänster och ekonomiskt oberoende - som förvärras av politik och institutionell praxis - förvärrar deras utanförskap och den dubbla diskriminering de upplever som både migranter och kvinnor (Global Migration Policy Associates [GMPA], u.å.). Migrerande kvinnor är mer benägna att vara arbetslösa eller ekonomiskt inaktiva än någon annan grupp på EU:s arbetsmarknad, och sysselsättningsgraden är starkt kopplad till migrationsskälen. Flyktingkvinnor har en genomsnittlig sysselsättningsgrad på 45 % jämfört med 62 % för flyktingmän, och invandrarkvinnor, särskilt de som kommer från länder med låg sysselsättningsgrad för kvinnor eller de som har små barn, står inför högre arbetslöshet, som förvärras ytterligare av covid-19-pandemin genom förlust av arbetstillfällen, ökad omsorg och exponering för frontlinjearbete (EIGE, 2020).

Bland migranterna hade kvinnor som invandrat från tredje land en högre arbetslöshet jämfört med andra kvinnor och män med liknande utbildningsnivå. År 2021 uppgav 22 procent av de utrikes födda männen och 25 procent av de utrikes födda kvinnorna i EU att de hade haft svårt att få en lämplig anställning i värdlandet (Eurostat, 2024c). Många invandrarkvinnor från tredje land har lågkvalificerade, osäkra och dåligt betalda jobb i sektorer med hög efterfrågan, t.ex. hemtjänst, städning och catering, där de möter begränsat arbetsrättsligt skydd, diskriminering, exploatering, låga sociala förmåner och begränsad tillgång till offentliga tjänster (Cortinovis, et al., 2020). Överkvalificering är vanligt bland invandrarkvinnor, särskilt i hushållssektorn, där deras arbetsuppgifter ofta ses som en naturlig förlängning av familjerollerna snarare än att kräva nya yrkeskunskaper. Denna uppfattning leder till att de stämplas som ”lågutbildade” trots att de utför uppgifter som matlagning, städning, barnomsorg och vård av sjuka. Akademiker hävdar att dessa kvinnor inte är ”lågutbildade” utan ”låginkomsttagare” (Cortinovis et al., 2020). Högkvalificerade migrantkvinnor som återförenas med sina partners, särskilt de som är mödrar från länder utanför EU, upplever de lägsta nivåerna av karriärvälbefinnande. Detta har en negativ inverkan på deras ekonomiska tillfredsställelse, subjektiva välbefinnande och sociala relationer (Spadavecchia & Yu, 2021).

Aktivt engagemang i samhället

Kvinnliga flyktingar förväntas ofta av sina samhällen att upprätthålla kulturella traditioner från sitt hemland, inklusive barnomsorg, hushållssysslor och språk, som dikteras av manliga familjemedlemmar, och denna förväntan främjar isolering och beroende, hindrar integration och begränsar tillgången till tjänster, jobbmöjligheter, utbildning och språkkurser (Sansonetti, 2016). Att förhindra att de isoleras är avgörande för att förbättra deras välbefinnande och integration. Dessutom har asylsökande och flyktingkvinnor begränsad social integration och självständighet på grund av att de har sämre möjligheter att lära sig värdlandets språk och är beroende av familjen för översättningar (Sansonetti, 2016). Detta hindrar också deras möjligheter på arbetsmarknaden, eftersom de inte kan delta i utbildningar eller andra sysselsättningsrelaterade program.

Enligt studier om migranters integration kan förhållandet mellan ekonomisk och social integration vara dubbelriktat, i den meningen att sysselsättning leder till en bredare integration i samhället (Barslund et al., 2017). Arbete ger mer än ekonomiskt stöd; det främjar en känsla av samhällelig tillhörighet och syfte (Rosso m.fl., 2010). Omvänt kan förlust av arbete leda till social isolering och andra negativa psykologiska effekter (Krug m.fl., 2019). Sysselsättningens inverkan på den sociala integrationen beror också på arbetets kvalitet (Pohlan, 2019). Europeiska kommissionens Zaragoza-indikatorer mäter social integration genom arbetsmarknadsintegration, hälsostatus, utbildningsnivå, social inkludering, naturaliseringsgrad och långvarig bosättningsstatus (OECD/EU, 2023). Barslund et al (2017) menar att dessa

indikatorer kan vara viktiga för att bedöma migranters välbefinnande, men att de vanligtvis ger begränsade insikter om aktivt deltagande i värdsamhället.

För att bedöma migranters aktiva deltagande i värdsamhället mäter Barslund m.fl. (2017), som bygger vidare på Hoskins och Mascherini (2008), andelen av migranternas befolkning som ägnar sig åt aktiviteter som volontärarbete i organisationer, undertecknande av petitioner, deltagande i lagliga demonstrationer, bojkott av produkter, uppvisande av kampanjmärken eller klistermärken, kontakt med politiker eller tjänstemän och medlemskap i politiska partier. De konstaterar att tredjelandsmedborgare i allmänhet är mindre benägna att engagera sig i aktivt medborgarskap, med en betydligt större skillnad mellan könen, särskilt bland lågutbildade, och att den initiala arbetslösheten i värdlandet har en negativ inverkan på nuvarande sysselsättning och aktivt medborgarskap bland migranter, även om denna effekt minskar med tiden. Dåliga initiala arbetsmarknadsvillkor försämrar sysselsättningsutsikterna och resultaten av den sociala integrationen under de följande åren. Med hänsyn till alla fakta bör politiken för integration av invandrar- och flyktingkvinnor syfta till att stärka flyktingkvinnornas egenmakt och främja deras oberoende genom att erbjuda tjänster och åtgärder som tillgodoser deras specifika behov och bidrar till att förhindra isolering.

Bostäder

Mellan 2016 och 2020 var överbeläggningen cirka 10 procentenheter högre för tredjelandsmedborgare än för EU-medborgare. I båda grupperna observerades förbättringar, och överbeläggningen minskade med 3 procent för tredjelandsmedborgare och 8 procent för EU-medborgare från 2019 till 2020 (Eurostat, 2024d). Kvinnliga tredjelandsmigranter hade lägre överbeläggning än manliga med 1,8-3,4 procentenheter per år (Eurostat, 2024d). I vissa EU-länder hade kvinnorna dock högre trångboddhet än männen, med skillnader på mellan 0,5 procentenheter i Portugal och 4,8 procentenheter i Tyskland (Eurostat, 2024d).

Workshop om ”jobbfärdigheter” anordnad av SMP

Faktum är att flyktingar står inför betydande bostadsutmaningar på grund av otillräckliga mottagningssystem och diskriminerande hyresvärdar, vilket leder till segregation i specifika

områden i värdstäderna (McAuliffe & Oucho, 2024; Alam et al., 2019). På samma sätt är levnadsförhållandena i flyktingläger och mottagningscentraler ofta fruktansvärda, med begränsad tillgång till grundläggande tjänster och ökat våld. Kvinnor, som vanligtvis är utestängda från beslutsprocesser, lider mest av dessa förhållanden (UNHCR, 2020). Kvinnliga flyktingar, särskilt de med barn, har ofta större tillgång till skyddade bostäder på grund av sin sårbarhet, men detta är inte fallet för ensamstående kvinnliga flyktingar som är mer benägna att stanna kvar i nödbostäder jämfört med sina manliga motsvarigheter som har bättre tillgång till arbetsmarknaden (Alam et al., 2019; EMN, 2022).

Dessutom lever fördrivna kvinnor och flickor i stadsområden ofta under dåliga förhållanden med begränsade grundläggande tjänster och riskerar att utsättas för sexuellt utnyttjande på grund av arbetslöshet och ekonomiska svårigheter, och de får inte lämna hemmet för att undvika polis- och familjekontroll (Sansonetti, 2016). Våld i hemmet är också en av de risker som kvinnliga individer möter (EMN, 2022). Både kvinnliga och manliga flyktingar utsätts för diskriminering när de söker bostad och upplever rasism från hyresvärdar och grannar, vilket orsakar betydande stress och påverkar barnens beteende negativt (UNHCR, 2020).

Med hänsyn till alla fakta bör frivilligorganisationer och offentliga institutioner hålla separata samråd med flyktingkvinnor för att ta itu med deras specifika skyddsbehov och säkerställa separata bostäder och sanitära anläggningar för män och kvinnor, upprätthålla familjens enhet, tillåta ensamstående kvinnor att bo separat med sina barn, tillhandahålla ordentlig belysning och säkerställa tillgång till skolgång, kollektivtrafik och hälso- och sjukvård (UNHCR, 2020). Dessutom kan separata bostäder för män och kvinnor bidra till att förebygga GBV, och mottagningscenter bör utbilda om dess kriminella natur, säkerställa säkra förhållanden för rapportering, ta klagomål på allvar och stödja offer för att uppmuntra fler kvinnor att rapportera sådana brott (UNHCR, 2020; Alam et al., 2019). Barnomsorg är också av yttersta vikt för att göra det möjligt för kvinnliga flyktingar och asylsökande att delta i intervjuer, söka jobb och gå på vårdbesök (EMN, 2022; UNHCR, 2020). Vidare bör offentliga myndigheter främja utbildningskampanjer i samhället och förbättra åtgärderna för att ge flyktingar lämpliga bostäder, tillgång till sociala tjänster, kollektivtrafik, skolor, jobb och sjukvård (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022). Dessutom bör en medlingstjänst erbjuda flyktingar juridisk rådgivning, hjälp med att söka bostad, tolkar och konfliktlösning med hyresvärdar och grannar (Sansonetti, 2016).

Hälsa

Mellan 2016 och 2020 minskade den genomsnittliga andelen självrapporterade icke tillgodosedda medicinska behov i EU27 och Norge (Eurostat, 2024e). Kvinnliga tredjelandsmigranter rapporterade dock genomgående högre icke tillgodosedda medicinska behov än manliga tredjelandsmigranter och den totala befolkningen, utom 2016 (Eurostat, 2024e). Särskilt flyktingkvinnors hälsa är ofta kritisk på grund av deras erfarenheter av krig,

politisk instabilitet, klimatförändringar, förföljelse, undernäring, psykologiskt trauma, våld, kvinnlig könsstympning och bristande tillgång till grundläggande hälso- och sjukvård och förebyggande tjänster i sina ursprungsländer och under resan (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022). De möter också svårigheter när det gäller tillgång till hälso- och sjukvårdstjänster, kommunikation och tvärkulturella hinder, brist på information om hur hälso- och sjukvårdssystemet fungerar och utbildad vårdpersonal i flyktingfrågor, ömsesidiga missförstånd och brist på förtroende (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020).

”Tree of Life” workshop anordnad av DAFNI KEK

Dessutom kan bristen på hygienpaket påverka flyktingkvinnor och -flickor negativt genom att begränsa deras deltagande i samhällsaktiviteter, utbildning, sysselsättning och skolgång, vilket leder till sämre akademiska resultat (EMN, 2022; EIGE, 2020). FN:s flyktingkommissarie [UNHCR] (2020) föreslår att hälso- och sjukvården ska screena för riskindivider, erbjuda psykologiskt stöd, genomföra aktiviteter för reproduktiv hälsa och säkerställa tillgänglig, könsmedveten vård och uppföljning, samarbeta med traditionella vårdgivare och samhället för att öka medvetenheten och stödja initiativ. Dessutom beskriver UNHCR (2020) värdländernas ansvar när det gäller kvinnliga migranters och flyktingars hälsa. Värdländerna uppmanas att tillhandahålla skydd och hälso- och sjukvård, inklusive traumabehandling, för kvinnor i svåra situationer som väpnad konflikt och flyktingstatus, att säkerställa tillgång till information om sexuell hälsa och tjänster för alla kvinnor och flickor, inklusive offer för människohandel, att garantera säkert moderskap och akut förlossningsvård samt att implementera lagar mot kvinnlig könsstympning och barnäktenskap (UNHCR, 2020).

Språk och utbildning

Mellan 2016 och 2020 ökade utbildningsnivån i EU27 och Norge till 77 procent för den totala befolkningen och 69 procent för tredjelandsmedborgare (Eurostat, 2024f). Migrerande kvinnor ökade sin utbildningsnivå snabbare än männen, även om deras utbildningsnivå fortfarande låg efter befolkningen i stort. 70 % hade gymnasieutbildning eller eftergymnasial utbildning jämfört med 77 % i hela befolkningen 2020 (Eurostat, 2024f; EMN, 2022). Mellan 2016 och 2019 ökade andelen personer med eftergymnasial utbildning från 29,9 % till 32 % (Eurostat, 2024f). Migrantkvinnor presterade genomgående bättre än migrantmän, och deras utbildningsnivå ökade från 28 % till 32 % (Eurostat, 2024f; EMN, 2022).

Det är helt uppenbart att tillgång till utbildning är avgörande för flyktingkvinnors och asylsökande kvinnors integration och motståndskraft. Utbildning gynnar mödrar och deras barn och motiverar till ömsesidig framgång (Hawkes et al., 2020; EMN, 2022; Sansonetti, 2016). Effektiv utbildning bör främja social integration och arbetsmarknadsintegration, bekämpa social utslagning och involvera arbetsgivare för relevant kompetensutveckling och jobbplacering (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; Sansonetti, 2019). Dessutom måste alla typer av utbildningsprogram ta hänsyn till kvinnors begränsade tid på grund av familjeplikter och erbjuda flexibla scheman och barnomsorg (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020). Utbildning bör ge möjlighet att förbättra icke erkända färdigheter och tillhandahålla nationellt ackrediterade certifikat för att underlätta yrkesmässig integration (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022; EIGE, 2020; Alam et al., 2019). Att utbilda sig ger visserligen hopp till flyktingkvinnor som ofta arbetar med underkvalificerade jobb (Sansonetti, 2016).

Språkkurser är dessutom avgörande för integrationen av flyktingar och bör finnas tillgängliga tidigt i processen (EMN, 2022; Alam et al., 2019). Dessa kurser, som vanligtvis anordnas av icke-statliga organisationer snarare än offentliga institutioner, hjälper flyktingar, särskilt kvinnor, att få en tillhörighet till samhället och bli självständiga (Sansonetti, 2016). Korrekt språkutbildning gör det möjligt för kvinnor att integreras i samhället, använda offentliga tjänster med självförtroende och förstå sina rättigheter utan manlig medling, och de mest effektiva kurserna omfattar språkinlärning, lokal kultur, praktiska färdigheter och medvetenhet om rättigheter (EIGE, 2020; Sansonetti, 2016). Det kan dock vara svårt att få tillgång till dessa kurser på grund av familjeansvar och begränsad tillgång till barnomsorg, som ofta prioriterar föräldrar med anställning, vilket missgynnar arbetslösa flyktingkvinnor (McAuliffe & Oucho, 2024; EMN, 2022).

Skydd mot könsrelaterat våld

Kvinnliga migranter, flyktingar och asylsökande är mycket sårbara för exploatering och övergrepp och utsätts ofta för könsbaserat våld innan de börjar och under hela sin migrationsresa (EIGE, 2020; Araujo, 2019; Parish, 2017). Detta våld, inklusive våldtäkt som begås av intima partners och förmodade beskyddare, är vanligt förekommande under alla skeden av deras resa, vilket belyser de bestående risker som är förknippade med migration (EIGE, 2020; Araujo, 2019). Särskilt de

som reser ensamma eller tonårsflickor utsätts för betydande risker som tidiga och påtvingade äktenskap, sexuella transaktioner, våldtäkt, sexuella trakasserier och fysiska övergrepp (FRA, 2019; Freedman, 2016). De är fortfarande utsatta för sexuellt och könsbaserat våld i mottagningscentraler och andra flyktinganläggningar när de anländer till EU, vilket förvärras av hinder för sysselsättning, rättslig status, språkkunskaper och sociala stödnätverk (Poya & Zobnina, 2023; Khaligh, et al., 2022).

Dessutom framhåller EIGE (2018) att EU:s medlemsstater har svårt att hantera asylansökningar som grundar sig på kvinnlig könsstympning och att korrekt uppskatta risken för kvinnlig könsstympning bland flickor, oavsett om de är första eller andra generationens migranter. Människohandel för sexuellt utnyttjande, som främst drabbar kvinnor och flickor, utgör den dominerande formen av människohandel inom EU-27, med 95 % av de registrerade offren i denna kategori mellan 2015-2016 (Europeiska kommissionen, 2024; EIGE, 2020; FRA, 2019). Trots detta är uppgifterna om människohandel fortfarande ofullständiga, särskilt när det gäller arbetskraftsexploatering där 80 % av offren är män, även om sektorer som hushållsarbete har övervägande kvinnliga offer (Europeiska kommissionen, 2024; EIGE, 2020; FRA, 2019). Kvinnliga flyktingar och migranter möter betydande hinder när det gäller att få tillgång till stödtjänster på grund av faktorer som bristande medvetenhet om rapporteringsrättigheter och förfaranden, otillräcklig personalutbildning om könsbaserat våld och beroende av makar för uppehållstillstånd, samt papperslösa migrantkvinnor som av rädsla för att gripas eller deporteras ofta tvekar att söka hjälp trots ekonomiska nackdelar och hot relaterade till deras status (Poya & Zobnina, 2023; EIGE, 2020).

”Logo"-workshop anordnad av ARCSS

Dessutom prioriterar många experter och humanitära aktörer inte könsbaserat våld på grund av otillräckliga uppgifter och underrapportering från offren, vilket leder till ineffektiva politiska svar och praktiska åtgärder för att ta itu med problemet (EMN, 2022; FRA, 2019). Samtidigt är det vanligt att personer som överlevt könsbaserat våld inte anmäler incidenter på grund av självanklagelser, rädsla för repressalier, misstro mot myndigheter och oro för social stigmatisering och utstötning, och offer för sexuellt våld kan också vara rädda för negativa

konsekvenser, t.ex. att stämplas som omoraliska, vilket kan påverka deras invandringsstatus eller flyktingansökningar (EIGE, 2020; FRA, 2019). Sammanfattningsvis krävs det insatser från offentliga myndigheter och humanitära aktörer för att bekämpa könsbaserat våld, bland annat genom att utbilda personal för att förstå kulturell känslighet, placera ut experter längs migrationsvägar och på destinationsorter, förbättra icke-statliga organisationers förebyggande och riskreducerande arbete, tillhandahålla psykologiskt stöd och ärendehantering, säkerställa tillgång till kvinnliga tolkar för

”Finansieringsmöjligheter för nystartade företag” workshop anordnad av SMP

överlevande, informera kvinnor om lokala lagar och rättigheter samt anta ett skräddarsytt, flerdimensionellt tillvägagångssätt för att hantera könsbaserat våld i olika sammanhang, från akuta insatser till långsiktiga integrationsinsatser.

2. Konstterapi och självbiografiska tekniker för social integration och professionell utveckling

Den globala flyktingpopulationen växer snabbt och det är därför viktigt att tillförlitliga stödsystem utvecklas över hela världen. Flyktingar utsätts för många trauman från tiden före till efter migrationen, bland annat kriser, smärtsamma resor, separationer och utmaningar med att anpassa sig till den nya verkligheten (IFRC, u.å.). De lider ofta i högre grad av psykiska problem som depression, ångest och PTSD jämfört med värdbefolkningen (Scott & Williams, 2024). Flyktingar i västländer är bevisligen mer benägna att drabbas av PTSD än åldersmatchade individer i den allmänna befolkningen (Nielsen et al., 2019; Kalmanowitz & Ho, 2017). WHO (2021) och Internationella organisationen för migration [IOM]/UN Migration (2019) rapporterar att migrationsrelaterad stress kan fördubbla förekomsten av allvarliga störningar och öka milda till måttliga psykiska störningar från 10 % till 15-20 %. Följaktligen är det viktigt att tillhandahålla resurser för fysisk stabilitet och tillgänglig psykisk hälsovård, som kan anta många former, både för migranter och flyktingar.

”Praktiska hantverk” workshop anordnad av MEXPERT

Konstterapi är en terapeutisk metod som ger unika fördelar, främst på grund av att den fokuserar på den kreativa processen istället för verbal kommunikation (Oepen & Gruber, 2023). Den kan hjälpa individer att övervinna språkliga hinder och hjälpa dem som har svårt att formulera sina upplevelser. Termen konstterapi används ofta i bred bemärkelse för att omfatta olika kreativa konstarter som dans- och musikterapi, skapande av visuella eller taktila konstformer, dekorativ konst, scenkonst och skrivaktiviteter av terapeutiska skäl (Schouten et al., 2015).

Kreativa konstterapier skiljer sig från andra terapier genom sin upplevelsebaserade och icke-verbala natur och användningen av konstnärliga medier som teckning, målning, collage och skulptur för att forma och förmedla känslor, tankar och minnen (Gladding & Newsome, 2003). Till skillnad från andra metoder kännetecknas konstterapi av det aktiva engagemanget med och

upplevelsen av konstmaterial, processens konkreta och visuella natur samt resultatet av det konstnärliga skapandet (Drožđek & Bolwerk, 2010; Johnson & Lahad, 2009). Forskning tyder på att konstterapi effektivt kan behandla trauma hos vuxna, flyktingar och asylsökande, även om det behövs fler studier, särskilt med fokus på flyktingar och asylsökande (Rose & Bingley, 2017). Gemenskapsbyggande lyfts fram som ett positivt resultat för deltagare i konstterapigrupper och marginaliserade individer, och andra fördelar är bland annat lättnad, självreflektion genom konstskapande, förespråkande av rättigheter, anknytning till hem och kultur samt att föreställa sig framtida mål (Schwartzberg et al., 2021; Hanania, 2020; Kalamanowitz och Ho, 2017; Ely et al., 2017). Trots alla uppenbara argument för konstterapins metoder anses språket fortfarande vara ett av hindren, vilket leder till att det krävs mer tid för översättning och förklaring av aktiviteterna och till farhågor om att personer med sämre språklig bakgrund i värdlandets språk kan ha mindre nytta av metoden (Ely m.fl., 2017).

Dessutom har studier visat att deltagande i konstnärliga aktiviteter hjälper migranter och flyktingar att bygga upp sociala band, stödnätverk och en känsla av tillhörighet i sina nya samhällen (Gross, et al., 2021; Europeiska kommissionen, 2017; Martiniello, 2015). Konstnärliga projekt som involverar både migranter och icke-migranter stöder effektivt ackulturationsprocessen genom socialt stöd och samarbete. Dessutom har studier i ett antal länder kommit fram till att konst- och kulturaktiviteter stärker migranter genom att tillhandahålla plattformar för självuttryck, kommunikation och uppvisning av färdigheter, även när språkkunskaperna eller kännedomen om lokala normer är begränsade (Pienimäki, 2021; Opfermann, 2020; Clini et al., 2019; Sunderland et al., 2015; Marsh, 2012; Rousseau et al., 2005). Dessutom visar studier att konstnärliga metoder som målning, teckning och musik har en positiv inverkan på migranters och flyktingars fysiska och psykiska välbefinnande, minskar ångest och depression, främjar tillhörighet, ökar positiva känslor och självkänsla samt minskar ojämlikheten i hälsa (Salgado & Patuzzi, 2022; Gross, et al., 2021; Europeiska kommissionen, 2017). Konst som involverar språk och rörelse, t.ex. teater, kan också hjälpa migranter att lära sig språket i sitt nya land (Opfermann, 2020).

Konstterapi verkar ha en positiv inverkan på personer med invandrar- eller flyktingbakgrund. I den tillgängliga forskningen och vetenskapliga litteraturen saknas dock studier som dokumenterar fördelarna med konstterapimetoder när det gäller social integration och professionell utveckling av dessa marginaliserade grupper av människor, eftersom den mesta forskningen fokuserar på den terapeutiska och rådgivande aspekten av detta tillvägagångssätt. Detta borde vara uppenbart eftersom konstterapi har utvecklats som en terapeutisk metod och betraktas som en sådan. I denna publikation fokuserar vi på en samling pedagogiska aktiviteter och metoder som härrör från konstterapi och som är relaterade till olika konstformer, såsom

kreativt skrivande, självbiografiskt berättande, historieberättande, teckning, teaterinspirerade metoder, rollspel, självreflekterande aktiviteter, kreativa uttrycksaktiviteter med förbättrade entreprenörsfärdigheter, praktiska hantverks- och kulturutforskningsaktiviteter som har potential att bidra till social integration av både invandrarkvinnor och andra marginaliserade kvinnogrupper och stödja dem i självkännedom genom att lyfta fram personliga kompetenser och färdigheter, förbättra tvärgående, språkliga och digitala kompetenser och initiera projekt för egenföretagande, med inriktning på studier och yrkesutbildning.

3. Metoder och aktiviteter som används för att förbättra invandrarkvinnors anställningsbarhet

Metoder och aktiviteter				
Metoder och aktiviteter för mjuka, språkliga, digitala och tvärvetenskapliga färdigheter				
No	**Titel**	**Organisation**	**Metodik**	**Sidan**
1.	Min migrationshistoria	DAFNI KEK	Livsberättelser, självbiografiskt berättande, självbiografiskt historieberättande	28
2.	ProfilPASS på ett enkelt språk	DAFNI KEK	Livsberättelser, självbiografiskt berättande (självupptäcktsresa, aktiv självbiografisk metod)	32
3.	Självpresentation genom livshistoria, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev	DAFNI KEK	Självbiografiskt berättande	37
4.	En resa i självupptäckt	DAFNI KEK	Livsberättelser, självbiografiskt berättande (självupptäcktsresa, aktiv självbiografisk metod)	41
5.	Professionella perspektiv: Bryta stereotyper, bygga social förståelse	DAFNI KEK	Rollspel, teaterinspirerade metoder	45

6.	Brev till mig själv	Mobilizing Expertise	Aktiv självbiografisk metod, självreflektion	50
7.	Kvinnans händer: under mitt liv har jag lärt mig...	Storie di Mondi Possibili	Filosofisk praktik - reflexiv fenomenologi - föreläsning	56
Metoder och aktiviteter för professionella och svåra färdigheter				
8.	Workshop om choklad	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos	Utveckling av matlagningskunskaper för att skapa ditt eget företag	63
9.	Praktiska hantverk	Mobilizing Expertise	Praktiskt lärande, entreprenöriellt förhållningssätt, broderi	66
10.	Reflektion genom konst	Mobilizing Expertise	Kreativa uttryck, kulturell utforskning, praktiskt hantverk	71
Metoder och aktiviteter för entreprenöriella färdigheter				
11.	241 Kvinnligt entreprenörskap	DAFNI KEK	Aktiviteter för självreflektion, fallstudier, simuleringar, projektbaserat lärande, peer learning	76
12.	Logotypdesign	Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos	Logotypdesign	82

3.1 Metoder och aktiviteter för mjuka, språkliga, digitala och tvärvetenskapliga färdigheter

Workshop 1: Min migrationshistoria

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Livsberättelser, självbiografiskt berättande, självbiografiskt historieberättande

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet	**x**	**Fjärraktivitet**	
Workshop		**Blandat lärande**	

Titel	Min migrationshistoria
SUMMARY	Workshopen ”My migration story” är utformad för att hjälpa deltagarna att förbättra sina läs-, grammatik- och skrivfärdigheter genom att engagera sig i migrationsberättelser, identifiera syntaktiska och grammatiska fenomen och lära sig att konstruera sammanhängande stycken. Deltagarna kommer att skriva och presentera sina egna migrationsberättelser, stärka sitt självförtroende och främja empati genom att diskutera gemensamma erfarenheter och utmaningar i samband med språkinlärning, integration, sysselsättning och utbildning.
THEME	Workshopen ”My migration story” använder självbiografiska berättartekniker för att stödja migrerande kvinnor och migranter i självkännedom och empowerment. Genom att delta i utbildningsaktiviteter som kombinerar språkinlärning och berättande kommer deltagarna att förbättra sina språkkunskaper, dela med sig av personliga migrationsberättelser och främja social integration.
PARTICIPANTS	Workshopen vänder sig till personer i övergångsfaser som är i behov av vägledning och rådgivning. Det enkla språket i alla aktiviteter underlättar arbetet med nya invandrare

	eftersom det har anpassats särskilt till deras situation och behov - både vad gäller språk, innehåll och layout. Mer specifikt kräver arbetet med MILMET-projektets verktyg för självbiografiskt berättande en mer integrerad användning av språket, men det kan anpassas till deltagarnas språknivå. MILMET-projektets språkinlärningsverktyg kan användas med vuxna individer i alla åldrar och med alla bakgrunder.
OBJECTIVE	Målen med workshopen är att deltagarna: förbättra sin läsförmåga genom att engagera sig i olika migrationsberättelser och utveckla en djupare förståelse för innehåll och sammanhang; att känna igen och identifiera syntaktiska och grammatiska fenomen i texten, vilket förbättrar deras grammatiska kunskaper och analytiska färdigheter; att få en grundlig förståelse för olika syntaktiska och grammatiska strukturer och deras tillämpning i tal och skrift lära sig att konstruera ett grundläggande stycke, med fokus på struktur, sammanhang och tydlighet använda berättartekniker för att utveckla sina personliga berättelser och uttrycka sig; bygga upp självförtroende när det gäller att tala och presentera på ett nytt språk och att främja empati och förståelse och belysa gemensamma frågor som rör språkinlärning, integration, sysselsättning och utbildning.
MATERIALS	Det material som behövs för den här workshopen är en blyertspenna eller penna och suddgummin, ett papper eller anteckningsböcker, skrivblock och arbetsbladet ”Min migrationshistoria” som ska finnas tillgängligt för alla deltagare. Dessutom behövs en whiteboardtavla och pennor eller ett blädderblock och pennor för att facilitatorn ska kunna anteckna och markera viktiga tips och förklara stegen i aktiviteten. Dessutom tryckta eller digitala kopior av de olika migrationsberättelserna för referens och en PC eller laptop och en projektor eller skärm (om sådan finns) för att visa viktiga punkter.
PREPARATION	Facilitatorn bör välja en plats för workshopen som upplevs som säker av alla deltagare. En plats som erbjuder en fysiskt och känslomässigt säker miljö för alla deltagare, särskilt en plats där människor kan uttrycka sig fritt utan rädsla för fördomar eller negativa omdömen. Processen att dela med sig av personlig information kan vara stressande för vissa av deltagarna, så utbildaren bör vara uppmärksam på att förstå eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen. Dessutom bör utbildaren vara bekant med att undervisa i värdlandets språk för att kunna anpassa workshopen till deltagarnas språkinlärningsnivå.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	1. Deltagarna läser migrationsberättelserna från korten. 2. Deltagarna identifierar alla syntaktiska och grammatiska företeelser på korten med migrationsberättelser. 3. Läraren presenterar alla syntaktiska och grammatiska fenomen och förklarar hur de används för deltagarna. 4. Läraren förklarar hur vi bildar ett grundläggande stycke och eleverna bildar grundläggande stycken med titeln ”min migrationshistoria”. 5. Deltagarna presenterar varje kort stycke med titeln ”min migrationshistoria” för varandra och identifierar gemensamma punkter och erfarenheter, liksom gemensamma problem och

	svårigheter som de möter när det gäller språkinlärning, integrationsprocess, sysselsättning och utbildning.
EVALUATION	Det sista steget i workshopen omfattar reflektions- och utvärderingsprocessen. Deltagarna delar med sig av sina stycken med titeln ”Min migrationsberättelse” till gruppen och får konstruktiv feedback från sina kamrater och läraren, med fokus på användningen av syntaktiska och grammatiska strukturer, styckets sammanhang och tydlighet. Efter alla presentationer deltar deltagarna i en gruppdiskussion där man identifierar gemensamma punkter och erfarenheter som delas i deras berättelser, till exempel språkinlärning, integrationsutmaningar, sysselsättning och utbildningssvårigheter. Därefter ombeds deltagarna att uttrycka sina tankar och känslor kring övningen och reflektera över följande frågor: ”Vad lärde du dig om dina kamraters migrationsupplevelser?”, ’Hur hjälpte identifieringen av gemensamma teman dig att känna dig mer delaktig i gruppen?’, ’Vilka nya insikter fick du om utmaningarna med språkinlärning och integration?’. Utbildaren kan också uppmuntra deltagarna att föreslå åtgärder eller strategier som kan hjälpa till att hantera de gemensamma problem och svårigheter som identifierats. Det kan handla om att bilda studiegrupper, dela med sig av användbara resurser eller utveckla nya inlärningstekniker.
TIPS - SAFETY	Workshopen kan anpassas för att passa sammanhängande och olika grupper av elever. Deltagarna kan komma att dela med sig av personlig information och den här processen kan vara stressande för vissa av dem, så facilitatorn bör vara uppmärksam på att förstå eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen. De bör också vara medvetna om och respektera kulturella skillnader bland deltagarna, undvika att göra antaganden om deras erfarenheter eller bakgrund, använda ett inkluderande språk och vara uppmärksamma på kulturella normer och sedvänjor samt betona vikten av konfidentialitet. Det bör säkerställas att deltagarna förstår att personliga berättelser som delas i workshopen inte får diskuteras utanför gruppen. Facilitatorn bör ge tydliga steg-för-steg-instruktioner för varje aktivitet och om möjligt använda visuella hjälpmedel för att öka förståelsen, samt uppmuntra deltagarna att ställa frågor om de är osäkra på någon del av aktiviteterna. Dessutom är det mycket lämpligt att utbildaren använder exempel från verkliga migrationsberättelser för att illustrera grammatiska och syntaktiska fenomen för att göra inlärningsprocessen mer relaterbar och meningsfull. En annan del som utbildaren bör ägna full uppmärksamhet åt är att vara beredd att ge konstruktiv återkoppling under hela workshopen, lyfta fram styrkor och ge specifika förslag till förbättringar, och även uppmuntra återkoppling från kollegor under presentationerna för att främja en samarbetsinriktad inlärningsmiljö.
GROUP SIZE	Gruppstorleken för den här workshopen spelar ingen roll, men det är mer utmanande att hantera workshopen när många personer deltar. Att arbeta med en stor grupp människor gör det svårare att få människor att känna sig trygga med att berätta om sig själva. 8 till 10 deltagare skulle vara den ideala gruppstorleken.

COMPLEXITY	Komplexiteten i workshopen kan bedömas till 3. Facilitatorn behöver ta lite tid på sig för att förbereda de olika faserna i workshopen och allt nödvändigt material, gå igenom metodiken och förbereda workshopens reflektionsfas. Utbildaren bör också vara bekant med att undervisa i värdlandets språk för att kunna anpassa workshopen till deltagarnas språkinlärningsnivå.
TIME	Den föreslagna tidsramen för den beskrivna aktiviteten ”Min migrationshistoria” är cirka 1 timme och 30 minuter till 3 timmar. Aktiviteten har utvecklats inom ramen för MILMET-projektet för att hjälpa migranter och flyktingar att lära sig värdlandets språk och samtidigt dela med sig av sina livshistorier och viktiga erfarenheter. Den tid som krävs för att genomföra aktiviteten beror på deltagarnas språkinlärningsnivå.
AUTHOR(S) SOURCES	De resurser som användes för den beskrivna workshopen utvecklades under Erasmus+-projektet MILMET (Migrants Integration into the Labour Market and Ecological Transition) och finns nedan. MILMET Projektverktyg för språkinlärning: https://www.milmet-project.eu/project/greek/

Workshop 2: ProfilPASS på ett enkelt språk

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Livsberättelser, självbiografiskt berättande (självupptäcktsresa, aktiv självbiografisk metod)

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**x**	**Blandat lärande**	

Titel	ProfilPASS på ett enkelt språk
SUMMARY	En metod och en uppsättning workshops som gör det möjligt för deltagarna att delta i en självupptäcktsresa med hjälp av en aktiv självbiografisk metod och en uppsättning deltagande aktiviteter för att upptäcka sina kompetenser och individuella egenskaper och bli bekanta med sociala och professionella interaktioner.
THEME	En uppsättning aktiviteter som kan bedöma och dokumentera deltagarnas kompetenser och självkvaliteter i syfte att utveckla en kompetensprofil och därmed stödja vidare personlig och yrkesmässig utveckling, (om)orientering och planering av ytterligare inlärningssteg, med vissa aktiviteter som fokuserar på verkliga situationer. ProfilPASS är ett verktyg för att identifiera färdigheter som individer har förvärvat någon gång i livet, oberoende av tid och sammanhang. Även om människor får många av sina kompetenser i informella sammanhang, t.ex. inom familjen och genom frivilligt arbete, är de ofta omedvetna om dessa kompetenser. ProfilPASS-processen ger ett viktigt bidrag till att identifiera och uppskatta kompetenser som har förvärvats informellt.
PARTICIPANTS	Metoden riktar sig till människor i förändring som är i behov av vägledning och råd. Det enkla språket som används i alla aktiviteter underlättar arbetet med nyanlända eftersom det är särskilt anpassat till deras situation och behov - både vad gäller språk, innehåll och layout.

	För att kunna arbeta med ProfilPASS på enkelt språk krävs åtminstone grundläggande språkkunskaper. Aktiviteterna i ProfilPASS på lättläst kan användas med vuxna personer i alla åldrar och med olika bakgrund.
OBJECTIVE	Deltagarna förväntas kunna bedöma sina kompetenser, förmågor och färdigheter, särskilt de som förvärvats i informella miljöer prata om sig själva och reflektera över sina tidigare erfarenheter och sina livshistorier utvärdera sina kompetenser (nivå A: jag kan göra det om någon hjälper mig, nivå B: jag kan göra det själv i en viss situation och nivå C: jag kan göra det själv i olika situationer) utveckla ett CV; stärka sina relationer med sin egen historia, kultur och betydelsefulla personer och platser.
MATERIALS	Det material som behövs är en bärbar dator, en projektor eller en projektorduk, ProfilPASS på lättläst till varje deltagare, penna eller blyertspenna och suddgummi och/eller en anteckningsbok till varje deltagare.
PREPARATION	Alla facilitatorer bör vara medvetna om metodiken och de olika aktiviteter som ska användas under workshopen. Klassrummet bör också förberedas i förväg, och allt nödvändigt material bör samlas in och göras tillgängligt för deltagarna av facilitatorn, t.ex. pennor, arbetsblad, presentationer etc.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	ProfilPASS på lättläst är uppbyggd kring det centrala temat ”en resa i självupptäckt”, vilket relaterar resan i att upptäcka sina kompetenser genom arbetet med ProfilPASS till de fysiska erfarenheterna av migration. Temat fungerar som ett riktmärke i ProfilPASS på lättläst och motiverar deltagarna att steg för steg arbeta sig igenom kapitlen, som är stationer på deras resa. **1. Kapitel ”Du kan göra mer än du tror”** Kapitlet vägleder genom den inledande fasen av vägledningsprocessen genom att tillhandahålla material för att reda ut deltagarens intressen och mål för vägledningsprocessen. Det ger också en kort introduktion till hur man arbetar med ProfilPASS på lätt svenska. För en smidig inledning av arbetet med ProfilPASS och en första stimulans av självreflektionsprocessen får deltagarna också möjlighet att presentera sig själva på ett kortfattat sätt med låg tröskel. **2. kapitlet ”Mitt liv - en översikt”** Det fungerar som en första strukturering av deltagarens färdigheter och erfarenheter genom att gå igenom de olika erfarenhetsstationerna i deras liv. Den introducerar vidare användarna till 4-stegsschemat enligt vilket deras erfarenhetsstationer och kompetenser analyseras mer ingående, t.ex. Identifiera viktiga stadier, händelser och aktiviteter i deras liv och titta också på orsakerna till varför de gjorde vad de gjorde; Beskriv aktiviteterna mer detaljerat; Extrahera färdigheter och kunskaper; Utvärdera de identifierade färdigheterna genom ett betygssystem och bedöma deras värde.

3. kapitlet ”Mina upplevelsestationer”
I detta kapitel diskuteras och bedöms deltagarnas kompetenser mer ingående. Kapitlet täcker olika erfarenhetsområden och avslöjar därmed både formellt, icke-formellt och informellt förvärvade kompetenser. De erfarenhetsområden som ingår är följande: Intressen, nöjen och fritid,
Hem, grannar och familj,
Skola, yrkesutbildning och studier,
Arbete, jobb och vidareutbildning,
Mitt liv i ett nytt land och
Goda tider, svåra tider.
4. kapitlet ”Nu vet jag vad jag kan göra”
Den stöder en halvtidsöversyn i rådgivningsprocessen. Detta avsnitt hjälper användarna att ta reda på vad de tycker bäst om att göra, vad de gör bra och var det fortfarande kan finnas utrymme för förbättringar. På så sätt identifieras en kompetensprofil och särskilda styrkor. Varje deltagare klassificerar också sina extraherade kompetenser - nivå A, B, C.
5. kapitlet ”Mina mål”
I det här kapitlet uppmuntras deltagarna att systematiskt relatera sina intressen till sina kompetenser och därefter formulera mål. På grundval av detta utarbetar deltagaren en plan för hur målen ska uppnås tillsammans med vägledaren.
6. kapitlet ”Hur jag kan visa vad jag kan göra”
I det sista kapitlet ges stöd för hur man integrerar de identifierade kompetenserna i en jobbansökan. Det innehåller också information om hur ett ansökningsbrev och en meritförteckning kan se ut.

EVALUATION

Utvärderingsfasen av metoden ProfilPASS på ett enkelt språk är en viktig komponent för att fastställa metodens effektivitet och genomslagskraft. Denna fas säkerställer att både deltagarna och handledarna får värdefulla insikter om den resa som gjorts och de resultat som uppnåtts. Utvärderingen genomförs med hjälp av en rad olika metoder för att få en heltäckande bild av deltagarnas erfarenheter och framsteg.

Först och främst uppmanas deltagarna att dela med sig av sin feedback på workshopen genom strukturerade diskussioner. Syftet med dessa sessioner är att samla in synpunkter på deltagarnas erfarenheter, materialets relevans, instruktionernas tydlighet och workshopens övergripande struktur. Frågorna kan bland annat vara ”Vad tyckte du om strukturen och innehållet i varje kapitel?”, ’Var instruktionerna tydliga och lätta att följa?’, ’Hur relevanta och användbara var övningarna för att hjälpa dig att identifiera dina kompetenser?’, ’Vilka aspekter av workshopen tyckte du var mest fördelaktiga?’, ”Finns det några områden som du tycker kan förbättras?”

För det andra utvärderas deltagarnas förmåga att integrera sina kompetenser i jobbansökningar, vilket diskuteras i kapitel 6. Detta inkluderar granskning av exempel på ansökningsbrev och CV som skapats under workshopen för att säkerställa att deltagarna effektivt kan visa upp sina färdigheter och erfarenheter för potentiella arbetsgivare.

Slutligen uppmuntras deltagarna att reflektera över sina individuella erfarenheter under hela workshopen. Detta innebär att de ska fundera över sina ursprungliga förväntningar, de

	insikter de fått och den övergripande inverkan på deras självkännedom och självförtroende. Frågorna för självreflektion kan inkludera: ”Hur har din förståelse för dina egna kompetenser utvecklats?”, ’Vilken var den mest överraskande upptäckten om dina färdigheter och erfarenheter?’, ’Hur känner du dig om din förmåga att sätta upp och uppnå dina mål nu jämfört med före workshopen?’, ’Vilka är dina nästa steg för att tillämpa det du har lärt dig?’.
TIPS - SAFETY	Det finns ett antal frågor att ta hänsyn till när man utvecklar och genomför en workshop och utbildningsaktiviteter för personer med migrationsbakgrund. Mer specifikt är språkbarriären ett betydande hinder för effektivt lärande för flyktingar och migranter. Facilitatorer bör använda ett klart och enkelt språk, tillhandahålla visuella hjälpmedel och använda översättnings- eller tolkningstjänster. Kulturella skillnader kan påverka inlärningsstilar, preferenser och attityder till utbildning. Utbildare bör försöka använda material och exempel som återspeglar utbildarnas kulturella bakgrund, samt införliva kulturella aktiviteter i läroplanen för att göra inlärningsupplevelsen mer relevant och engagerande för sina elever. Dessutom kan olika socioekonomiska faktorer, som fattigdom och osäkra boendeförhållanden, påverka migranternas möjligheter att få tillgång till utbildning och delta i lärandeaktiviteter. Tillgång till prisvärda, stabila bostäder, ekonomiskt bistånd och andra former av stöd kan vara avgörande. Personer med en migrationsprofil kan ha upplevt trauma och stress i samband med sina migrationsupplevelser, vilket kan påverka deras inlärningsförmåga. Därför är det viktigt att skapa en trygg och stödjande inlärningsmiljö och att ge tillgång till rådgivning och mental hälsovård. Fokus på ett mer kommunikativt och interaktivt tillvägagångssätt kan också bidra till att bygga upp självförtroende och motivation och ge migranter möjlighet att öva sina olika färdigheter i verkliga sammanhang. Slutligen bör utbildare försöka fokusera på att skräddarsy undervisningen efter elevernas behov, eftersom invandrare kan ha olika nivåer av språkkunskaper, utbildning och läs- och skrivkunnighet. Det är viktigt att bedöma elevernas behov och förmågor och skräddarsy undervisningen efter deras individuella inlärningsstilar och preferenser.
GROUP SIZE	Gruppens storlek beror på den tillgängliga tiden för workshopen. För den specifika workshopen är den tilldelade tiden cirka 2 timmar, vilket innebär att deltagargruppen består av cirka 8 personer.
COMPLEXITY	Komplexiteten i den föreslagna uppsättningen aktiviteter anses vara hög (nivå 3). Beroende på lärgruppens storlek kan det behövas flera facilitatorer (för en grupp på 8 personer behövs minst 2 facilitatorer). Dessutom bör facilitatorerna vara medvetna om metoden och vara förberedda på de olika faserna i workshopen.
TIME	Den tid som krävs för att genomföra ProfilPASS på ett enkelt språk och de olika aktiviteterna beror på utbildaren och hur utbildningstillfällena schemaläggs. Mer specifikt består ProfilPASS på ett enkelt språk av sex kapitel, där varje kapitel innehåller exempel, bilder och aktiviteter. Deltagaren bör kunna följa processen i sin egen takt tillsammans med deltagarna. Sessionerna bygger på varandra, så helst ska det vara intervall mellan träffarna. Intervallerna är beroende av den tid som deltagaren kan lägga ner per vecka och varje deltagares

	inlärningskapacitet. Vi föreslår att 2 till 3 timmar avsätts för varje kapitel/session. Totalt behövs 12-18 timmar för att implementera hela metoden.
AUTHOR(S) SOURCES	De resurser som användes för den beskrivna workshopen och de olika aktiviteterna finns nedan: Metoder för att arbeta med ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf ProfilPASS på ett enkelt språk: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf EU:s verktyg för kompetensprofiler för tredjelandsmedborgare, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/ Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 3: Självpresentation genom livshistoria, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Självbiografiskt berättande

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**X**
Aktivitet	**X**	**Fjärraktivitet**	
Workshop	**X**	**Blandat lärande**	

Titel	Självpresentation genom livshistoria, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev
SUMMARY	”Self-introduction through life stories, values and purpose: Writing a motivation letter” är en workshop i självbiografiskt berättande som är utformad för att hjälpa deltagarna att bemästra konsten att presentera sig själv, berätta historier och uttrycka sina personliga värderingar och syften. Genom en rad engagerande aktiviteter kommer deltagarna att utveckla de färdigheter som krävs för att formulera sina livserfarenheter, ambitioner och motivationer på ett minnesvärt och effektfullt sätt.
THEME	”Självintroduktion genom livshistorier, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev” är en workshop som syftar till att stödja invandrarkvinnor i deras resa mot självkännedom och egenmakt genom en blandning av utbildningsaktiviteter baserade på konstterapi och berättarteknik. Genom att integrera självbiografiskt berättande syftar workshopen till att främja social integration och personlig tillväxt. Deltagarna kommer att ägna sig åt aktiviteter som hjälper dem att reflektera över sina livserfarenheter, uttrycka sina känslor och formulera sina ambitioner.
PARTICIPANTS	Workshopen utvecklades ursprungligen för ukrainska kvinnliga flyktingar som bor i Aten. Den är dock lämplig för olika grupper av elever och åldersgrupper.

OBJECTIVE	Målen med workshopen är att deltagarna: förbättra sin förmåga att presentera sig på ett minnesvärt och slagkraftigt sätt, med hjälp av tekniker från Zach Mercurios artikel; utveckla självförtroende när det gäller att formulera personliga berättelser och erfarenheter; att använda berättartekniker för att utveckla övertygande personliga berättelser; att hjälpa dem att förstå och överföra betydelsen av sina livserfarenheter och ambitioner; uppmuntra dem att uttrycka sina känslor och motiv på ett tydligt och kraftfullt sätt med hjälp av känsloladdade uttryck hjälpa dem att identifiera och formulera sina personliga värderingar och sin känsla av syfte, och göra det möjligt för dem att formulera sitt personliga uppdrag och de problem som de vill lösa genom sina drömjobb.
MATERIALS	Det material som behövs för den här workshopen är en blyertspenna eller penna och suddgummin, ett papper eller anteckningsböcker och skrivblock som finns tillgängliga för alla deltagare. Dessutom en whiteboard och markörer eller ett blädderblock och markörer för att facilitatorn ska kunna anteckna och markera viktiga tips och förklara stegen i aktiviteten. Dessutom en tryckt eller digital kopia av Zach Mercurios artikel ”How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You” som referens och en projektor eller skärm (om sådan finns) för att visa viktiga punkter från artikeln.
PREPARATION	Facilitatorn bör välja en plats för workshopen som upplevs som säker av alla deltagare. En plats som erbjuder en fysiskt och känslomässigt säker miljö för alla deltagare, särskilt en plats där människor kan uttrycka sig fritt utan rädsla för fördomar eller negativa omdömen. Processen med att dela med sig av personlig information kan vara stressande för vissa av deltagarna, så facilitatorn bör vara uppmärksam på att förstå eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen. Facilitatorn bör dessutom ha erfarenhet av att använda självbiografiska berättartekniker för att kunna förklara de nödvändiga stegen, teknikerna och den kreativa processen. Facilitatorn bör också känna till Zach Mercurios artikel om att presentera sig själv genom storytelling.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	1. Deltagarna börjar med en rolig och interaktiv isbrytaraktivitet för att skapa en avslappnad och öppen miljö. Isbrytaraktiviteten är ”2 sanningar och 1 lögn”. 2. Deltagarna skriver ner sina drömjobb från barndomen på ett papper, vilket skapar förutsättningar för introspektion och reflektion över sina ambitioner. 3. Facilitatorn gör en kort introduktion baserad på Zach Mercurios artikel ”How to Powerfully Introduce Yourself So People Remember You”, som ger praktiska tips och strategier för att göra ett bestående intryck. 4. Deltagarna skriver motivationsbrev för de drömjobb de såg framför sig som barn och svarar på viktiga frågor om sin resa, motivationer, övertygelser och problemlösningsmetoder, t.ex: ”Vad har fört mig hit?”, ’Hur började du göra det du gör?’, ’Varför är det viktigt för dig?’, ’Vad tror du på?’, ’Vilket är problemet du vill lösa?’ och ’Hur skulle du lösa det?’.

	5. Deltagarna delar med sig av sina brev till gruppen och samtalsledaren leder en diskussion utifrån de delade breven och uppmuntrar deltagarna att reflektera över sina erfarenheter och skrivprocessen. Diskussionen kan innehålla frågor som t.ex: ”Vad var det mest utmanande med att skriva ditt brev?”, ’Fick du några nya insikter om dig själv när du skrev?’, ’Hur påverkades dina nuvarande ambitioner av att du reflekterade över ditt drömjobb som barn?’ och ’Vilka delar av ditt brev är du mest stolt över?’.
EVALUATION	Det sista steget i workshopen omfattar reflektions- och utvärderingsprocessen. Deltagarna delar med sig av sina motivationsbrev till gruppen. Detta kan vara frivilligt för att säkerställa en bekväm miljö. Varje deltagare läser sitt brev högt och fokuserar på viktiga aspekter som sin resa, motiv, övertygelser och problemlösningsmetoder. Efter att varje deltagare har delat med sig av sitt brev leder facilitatorn en diskussion för att uppmuntra till reflektion och djupare förståelse. Diskussionen omfattar följande frågor: ”Vad var det mest utmanande med att skriva ditt brev?": Den här frågan hjälper deltagarna att identifiera och formulera eventuella svårigheter som de har stött på, vilket ger en djupare förståelse för deras personliga och känslomässiga hinder. ”Fick du några nya insikter om dig själv när du skrev?": Den här frågan uppmuntrar deltagarna att reflektera över eventuella nya insikter eller självkännedom som uppstod under skrivprocessen. ”Hur påverkades dina nuvarande ambitioner av att du reflekterade över ditt drömjobb i barndomen?": Den här frågan kopplar samman tidigare ambitioner med nuvarande mål och hjälper deltagarna att förstå hur deras drömmar har utvecklats och hur de kan integrera dessa insikter i sina nuvarande liv. ”Vilka delar av ditt brev är du mest stolt över?": Uppmanar deltagarna att erkänna och hylla sina styrkor och prestationer, vilket stärker självkänslan och självförtroendet.
TIPS - SAFETY	Workshopen kan anpassas för att passa sammanhängande och olika grupper av elever. Deltagarna kan komma att dela med sig av personlig information och denna process kan vara stressande för vissa av dem, så facilitatorn bör vara uppmärksam på att förstå eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen.
GROUP SIZE	Gruppstorleken för den här workshopen spelar ingen roll, men det är mer utmanande att hantera workshopen när många personer deltar. Att arbeta med en stor grupp människor gör det svårare att få människor att känna sig trygga med att berätta om sig själva. 8 till 10 deltagare skulle vara den ideala gruppstorleken.
COMPLEXITY	Workshopens komplexitet kan bedömas till 2. Facilitatorn behöver ta lite tid på sig för att förbereda de olika faserna i workshopen, gå igenom metodiken och förbereda workshopens reflektionsfas.
TIME	1 timme och 30 minuter till 2 timmar skulle vara perfekt för workshopen ”Självpresentation genom livshistoria, värderingar och syfte: Att skriva ett motivationsbrev”.

AUTHOR(S) SOURCES	Författaren till workshopen är Nataliya Dovhopol, en ukrainsk författare, vuxenutbildare och ungdomsarbetare inom ramen för ArtEMi-projektet. Mercurio, Z. (2018, March 6). Hur du presenterar dig själv på ett kraftfullt och ändamålsenligt sätt. Zach Mercurio. https://www.zachmercurio.com/2018/03/how-to-powerfully-introduce-yourself-so-people-remember-you/

Workshop 4: En resa i självupptäckt

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Livsberättelser, självbiografiskt berättande (självupptäcktsresa, aktiv självbiografisk metod)

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**x**	**Blandat lärande**	

Titel	En resa i självupptäckt
SUMMARY	En workshop som gör det möjligt för deltagarna att delta i en självupptäcktsresa med hjälp av en aktiv självbiografisk metod och en uppsättning deltagande aktiviteter och konstterapitekniker för att upptäcka sina kompetenser och individuella egenskaper och bli bekanta med sociala och professionella interaktioner.
THEME	En uppsättning aktiviteter, enligt metodiken i ProfilPASS på ett enkelt språk, som kan bedöma och dokumentera deltagarnas kompetenser och självkvaliteter i syfte att utveckla en kompetensprofil och därmed stödja ytterligare personlig och yrkesmässig utveckling, (om)orientering och planering av ytterligare inlärningssteg, med vissa aktiviteter som fokuserar på verkliga situationer.
PARTICIPANTS	Workshopen vänder sig till personer i övergångsfaser som är i behov av vägledning och rådgivning. Det enkla språket i alla aktiviteter underlättar arbetet med nya invandrare eftersom det har anpassats särskilt till deras situation och behov - både vad gäller språk, innehåll och layout. Mer specifikt kräver arbetet med ProfilPASS på enkelt språk åtminstone grundläggande språkkunskaper, medan MILMET-projektets rollspelsverktyg kräver en mer integrerad användning av språket, men det kan anpassas till deltagarnas språknivå. Aktiviteterna i

	ProfilPASS på lättläst och MILMET-projektets verktyg kan användas med vuxna personer i alla åldrar och med olika bakgrund.
OBJECTIVE	Deltagarna förväntas kunna: ● bedöma sina kompetenser, förmågor och färdigheter, särskilt sådana som förvärvats i informella miljöer; ● prata om sig själva och reflektera över sina tidigare erfarenheter och sin livshistoria; ● utvärdera sina kompetenser (nivå A: Jag kan göra det om någon hjälper mig, nivå B: Jag kan göra det själv i en viss situation och nivå C: Jag kan göra det själv i olika situationer) ● ta fram ett CV; ● stärka sina relationer med sin egen historia, kultur och betydelsefulla personer och platser; ● meditera och använda teckning som en avslappnande och terapeutisk aktivitet.
MATERIALS	Det material som behövs är en bärbar dator, en projektor eller en projektorduk, blädderblock (ett till varje deltagare), klisterpapper i färg, färgpennor (brun, grön, röd, orange, gul och grå), ProfilPASS på enkelt språk till varje deltagare, MILMET-projektets rollspelsverktyg, penna eller blyertspenna och/eller en anteckningsbok till varje deltagare.
PREPARATION	Facilitatorn bör vara medveten om metodiken och de olika aktiviteter som ska användas under workshopen ProfilPASS på ett enkelt språk. Klassrummet bör också förberedas i förväg och allt nödvändigt material bör samlas in och göras tillgängligt för deltagarna av ledaren, t.ex. färgpennor, arbetsblad, presentationer etc.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	STEG 1 ”Livets träd”: varje deltagare ritar sitt eget livsträd och fyller det med viktiga ögonblick i sitt liv. STEG 2 ”Rådgivningssessioner”: rollspelsaktivitet, grupper om 2 deltagare diskuterar sina träd och tar fram sina kompetenser enligt följande kategorier: 1) hem, grannar och familj, 2) arbete, jobb och vidareutbildning, 3) intressen, nöjen och fritid. STEG 3 ”Nu vet jag vad jag kan göra”: Varje deltagare klassificerar sina extraherade kompetenser - nivå A, B, C. STEG 4 ”Hur jag kan visa vad jag kan”: Deltagarna introduceras till idén med CV, Europass och att bevisa sina kompetenser. STEG 5 ”Handavtryck”: deltagarna utvärderar workshopen med hjälp av sina handavtryck.
EVALUATION	Utvärderingen av workshopen kommer att ske genom en aktivitet. Aktiviteten kallas ”Handavtryck”. Deltagarna ombeds att rita sina handavtryck på ett papper. Varje finger kommer att representera olika påståenden, från pekfingret med det mest positiva påståendet till lillfingret med det minst positiva påståendet. De måste matcha varje del av workshopen med varje finger och påstående. De kan också kommentera om de vill bidra med något mer. Om du ber deltagarna att skriva ner ett kort uttalande kan du förhindra hetsiga slutdiskussioner eftersom varje deltagare får säga sitt sista ord och dessutom kan få ett fotografi av sitt slutliga uttalande.

TIPS - SAFETY	Det finns ett antal frågor att ta hänsyn till när man utvecklar och genomför en workshop och utbildningsaktiviteter för personer med migrationsbakgrund. Mer specifikt är språkbarriären ett betydande hinder för effektivt lärande för flyktingar och migranter. Facilitatorer bör använda ett klart och enkelt språk, tillhandahålla visuella hjälpmedel och använda översättnings- eller tolkningstjänster. Kulturella skillnader kan påverka inlärningsstilar, preferenser och attityder till utbildning. Utbildare bör försöka använda material och exempel som återspeglar utbildarnas kulturella bakgrund, samt införliva kulturella aktiviteter i läroplanen för att göra inlärningsupplevelsen mer relevant och engagerande för sina elever. Dessutom kan olika socioekonomiska faktorer, som fattigdom och osäkra boendeförhållanden, påverka migranternas möjligheter att få tillgång till utbildning och delta i lärandeaktiviteter. Tillgång till prisvärda, stabila bostäder, ekonomiskt bistånd och andra former av stöd kan vara avgörande. Personer med en migrationsprofil kan ha upplevt trauma och stress i samband med sina migrationsupplevelser, vilket kan påverka deras inlärningsförmåga. Därför är det viktigt att skapa en trygg och stödjande inlärningsmiljö och att ge tillgång till rådgivning och mental hälsovård. Fokus på ett mer kommunikativt och interaktivt tillvägagångssätt kan också bidra till att bygga upp självförtroende och motivation och ge migranter möjlighet att öva sina olika färdigheter i verkliga sammanhang. Slutligen bör utbildare försöka fokusera på att skräddarsy undervisningen efter elevernas behov, eftersom invandrare kan ha olika nivåer av språkkunskaper, utbildning och läs- och skrivkunnighet. Det är viktigt att bedöma elevernas behov och förmågor och skräddarsy undervisningen efter deras individuella inlärningsstilar och preferenser.
GROUP SIZE	Gruppens storlek beror på den tillgängliga tiden för workshopen. För den specifika workshopen är den tilldelade tiden cirka 2 timmar, vilket innebär att deltagargruppen består av cirka 8 personer.
COMPLEXITY	Komplexiteten i den föreslagna uppsättningen aktiviteter anses vara hög (nivå 3). Beroende på lärgruppens storlek kan det behövas flera facilitatorer (för en grupp på 8 personer behövs minst 2 facilitatorer). Dessutom bör handledaren/handledarna vara bekant med metoden ProfilPASS på ett enkelt språk.
TIME	Den föreslagna tidsramen för de beskrivna aktiviteterna är 90 minuter med två 10-minuters pauser emellan, t.ex. 15 minuter för introduktion av metoden och relevanta resurser, 5 minuter för frågor och svar, 20 minuter för aktiviteten ”Tree of life”, 15 minuters paus, 20 minuter för rollspelet ”counselling sessions”, 5 minuters paus, 20 minuter för ”Nu vet jag vad jag kan göra”, 5 minuters paus, 10 minuter för ”Hur kan jag visa vad jag kan göra” och 5 minuter för utvärdering.
AUTHOR(S) SOURCES	De resurser som användes för den beskrivna workshopen och de olika aktiviteterna finns nedan: Metoder för att arbeta med ProfilPASS, http://scout.profilpass-international.eu/files/en-pp-methodcards.pdf

ProfilPASS på ett enkelt språk: http://scout.profilpass-international.eu/files/profilpass_in_simple_language_desktop_version.pdf
MILMET Projektverktyg för språkinlärning: https://www.milmet-project.eu/project/greek/
EU:s verktyg för kompetensprofiler för tredjelandsmedborgare, https://ec.europa.eu/migrantskills/#/
Europass, https://europa.eu/europass/en

Workshop 5: Professionella perspektiv: Bryta stereotyper, bygga social förståelse

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Rollspel, teaterinspirerade metoder

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**X**
Aktivitet	**X**	**Fjärraktivitet**	
Workshop		**Blandat lärande**	

Titel	Professionella perspektiv: Bryta stereotyper, bygga social förståelse
SUMMARY	Aktiviteten handlar om vägledning om arbetslivsorientering och social inkludering med tonvikt på den sociala hierarkin inom yrken och könsrelaterade skillnader. Aktiviteten använder rollspelsmetodik för att underlätta diskussionen om sysselsättningsfrågor relaterade till social status och könssegregering av yrken kring personliga erfarenheter och berättelser.
THEME	Aktiviteten är inriktad på sambandet mellan det sociala livet och arbetslivet. Huvudsyftet är att lyfta fram den socialiserande aspekten av att arbeta genom att presentera arbetsplatsen som kärnan i vuxnas socialisering. Vidare förväntas aktiviteten belysa att yrken inte är föremål för hierarki inom den sociala strukturen och för det andra att yrken inte följer könssegregering och karaktäriseringar som hänvisar till man eller kvinna. Tvärtom, det som verkligen betyder något är den personliga viljan och tillfredsställelsen snarare än den allmänna opinionen. Kombinationen av teaterinspirerade metoder motiverar deltagarna, hjälper dem att uttrycka sig, uppmuntrar till engagemang och underlättar effektiv kommunikation i aktiviteten, vilket gör den till en nyttig och hjälpsam upplevelse.
PARTICIPANTS	Flickor och kvinnor med invandrarbakgrund

	Åldersgrupp 16+.
OBJECTIVE	1. Förstå den sociala aspekten av arbete 2. Utmaning av hierarkiska uppfattningar om yrken 3. Att bryta könsstereotyper inom olika yrken 4. Uppmuntra självförverkligande och personlig utveckling 5. Främja effektiv kommunikation och engagemang
MATERIALS	Aktiviteten kan genomföras både inomhus och utomhus, med en preferens för inomhusutrymmet. När det gäller utrustningen behöver samordnaren en lista över yrken skriven på små pappersbitar för ”tanken” (första huvuddelen av aktiviteten) och en lista över yrken skriven på större pappersbitar som ska fästas på deltagarnas ryggar (andra huvuddelen av aktiviteten).
PREPARATION	Hela aktiviteten börjar med att deltagarna och ungdomsledaren träffar varandra och bygger upp en trygg miljö där de kan uttrycka sig. För att uppnå denna interaktion måste man fokusera på att bygga upp en förtroendefull relation mellan deltagarna och mellan deltagarna och ungdomsledaren. Med hjälp av avslappnande lekar, mindre tillitsaktiviteter och teambuilding-aktiviteter, som att bilda en cirkel och utbyta erfarenheter och känslor, blir gruppen redo för huvuddelen av aktiviteten.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	Aktiviteten består av två stora delar: 1. Den första delen innehåller en rollspelssession om flera olika yrken. Deltagarna uppmanas att från en ”tank” plocka ett papper med ett yrke skrivet på. Därefter måste de använda sina kroppar och ansiktsuttryck för att framgångsrikt spela upp det valda yrket utan att använda sig av det. De andra deltagarna måste gissa vilket yrke som återges. Om deltagarna gissar yrket för snabbt kan ungdomsledaren ge en signal, och först därefter kan deltagarna börja gissa yrket högt. Människor tenderar att dra slutsatser och basera sina åsikter om yrken på deras yttre - ofta stereotypa - egenskaper. Utifrån detta antagande är aktiviteten avsedd att ge möjlighet till reflektion över hur yrken framställs och över deras sociala definition genom deras relation till sociala roller och normer. 2. Den andra delen är mest inriktad på yrkets sociala egenskaper. Varje deltagare kommer att tilldelas ett visst yrke utan att veta vad det är. Alla yrken skrivs ner på papper och fästs på deltagarnas ryggar. Gruppen börjar gå runt i rummet och interagera med varandra utifrån den stereotypa sociala status som förknippas med varje yrke. Gruppen måste känna sig fri att gå runt i det valda utrymmet för genomförandet. Ge dem helt enkelt en kort och enkel instruktion: ”Gå runt i rummet och hälsa på varandra utifrån status och betydelse för det yrke som var och en har tilldelats”. Efter interaktionen rekommenderas facilitatorn att ställa följande frågor till gruppen: ● Hur kände du dig när du hälsade på någon eller blev hälsad på?

- Förstod du den sociala statusen för ditt tilldelade yrke baserat på hur du har blivit hälsad på under denna del av aktiviteten?

Efter den korta diskussionen ovan uppmanas deltagarna att bilda en mänsklig skala/hierarki av de tilldelade yrkena, i enlighet med tidigare sociala erfarenheter och interaktion. Skalan måste gå från det minst till det mest viktiga yrket: deltagare som kände sig viktiga under den tidigare interaktionen hamnar i början av skalan, medan de som inte kände sig viktiga hamnar i slutet av skalan). Efteråt ber ungdomsledaren gruppen att bilda en cirkel (en position där startpunkten och slutet inte är tydliga) och lyfter återigen fram det viktigaste och det minst viktiga yrket. I det här fallet är det inte möjligt att skapa en social hierarki, och var och en av deltagarna hittar en unik och nödvändig position inom den sociala strukturen.

Vi rekommenderar att man tar hänsyn till och inkluderar den kulturella aspekt som följer med valet av sysselsättning och orientering. På så sätt blir aktiviteten mer inkluderande för ungdomar som står inför social utestängning på grund av sin invandrarbakgrund.

EVALUATION

Varje del av aktiviteten avslutas med en utvärderings-/reflektionssession där deltagarna diskuterar sina erfarenheter, de uppfattningar som skapats och eventuella attitydförändringar i de frågor som behandlats under aktiviteten.

<u>Första delen:</u>

Under och efter återskapandet av yrkena kommer vissa frågor att ge upphov till diskussioner:

- Tror du att vi tenderar att förlita oss på stereotypa framställningar av yrken?
- Påverkar dessa egenskaper vår uppfattning om betydelsen av olika yrken?
- Vad tycker du om den här kategoriseringen?
- På vilket sätt utmanade eller stämde aktiviteten överens med vad du har hört om dessa jobb?
- Hur påverkar människors idéer om jobb hur de ser på er (kvinnor från olika länder) när ni utför dessa jobb? Hur påverkar detta era (kvinnors) chanser och erfarenheter på jobbet?
- Hur kan vi arbeta tillsammans för att förändra synen på jobb och visa att kvinnor från olika länder kan utföra alla typer av arbeten de vill?
- Kan du komma på någon gång när du kände dig pressad att passa in i en viss föreställning på grund av ditt arbete? Hur fick det dig att känna dig?
- Har du någonsin sett eller känt dig orättvist behandlad på grund av idéer om vissa jobb? Hur fick det dig att känna dig?
- Hur kan vi se till att alla har en rättvis chans att välja den typ av arbete de vill göra, oavsett var de kommer ifrån?

<u>Andra delen:</u>

Aktiviteten avslutas med en diskussion om vikten av karriärval och deras betydelse. Det valda yrket är en del av en socialiseringsprocess som så småningom leder till social integration. Facilitatorn rekommenderas att tänka på följande punkter:

- Hur kände du dig när du hälsade på någon eller blev hälsad på utifrån det yrke som du tilldelats? Påverkade det hur du uppfattade dig själv eller andra?
- När du reflekterade över de hälsningar du fick, fick du då en bättre förståelse för den sociala status som är förknippad med ditt tilldelade yrke? Hur stämde detta överens med dina egna uppfattningar eller erfarenheter?
- Fanns det några överraskningar eller insikter som framkom under interaktionen baserat på de stereotyper som förknippas med olika yrken? Hur påverkade dessa stereotyper dynamiken i aktiviteten?
- Efter interaktionen ombads du att skapa en hierarki av de tilldelade yrkena baserat på din sociala erfarenhet. Hur bestämde du var du skulle placera dig själv och andra i hierarkin? Påverkade din egen bakgrund eller ditt kulturella perspektiv dina beslut?
- När du skapade den mänskliga skalan/hierarkin, såg du några mönster eller trender bland deltagarna? Hur återspeglade dessa mönster bredare samhälleliga attityder eller stereotyper?
- I den sista delen av aktiviteten, när du ombads att bilda en cirkel, hur kändes det att inte ha någon tydlig hierarki baserad på yrke? Hur utmanade eller förstärkte detta din förståelse för sociala strukturer?
- Hur tror du att kulturella faktorer påverkar synen på yrken och social status? På vilket sätt formar kulturella bakgrunder vår förståelse av arbete och sociala roller?
- Med tanke på den kulturella aspekten av anställningsval, hur kan vi skapa mer inkluderande miljöer för invandrarkvinnor som kan utsättas för social utslagning på grund av sin invandrarbakgrund?
- Vilka förändringar skulle du föreslå för att göra aktiviteten mer inkluderande och lyhörd för invandrarkvinnors erfarenheter? Hur kan vi se till att alla deltagare känner sig uppskattade och respekterade under hela aktiviteten?
- När du reflekterar över den övergripande upplevelsen, vilka insikter eller lärdomar tar du med dig från den här aktiviteten? Hur kan vi tillämpa dessa insikter för att främja mångfald, inkludering och egenmakt i våra samhällen och på våra arbetsplatser?

TIPS - SAFETY

Tips och överväganden för facilitatorer är den ruta där du hittar idéer som kan gälla för några av er eller som är viktiga för vidare utveckling av övningen. Processen med att utveckla en övning i en heterogen grupp erbjuder en rik och varierad mängd frågor och förslag för att genomföra aktiviteten. Vissa säkerhetsinstruktioner kommer också att ges här.

GROUP SIZE

Denna aktivitet kan genomföras med en grupp på 15-24 personer.

COMPLEXITY	Komplexiteten kan bedömas till 2. Du behöver mer tid och material för att förbereda aktiviteten och du behöver också mer erfarenhet av att genomföra den.
TIME	The activity is estimated to last 2 hours, but it can last longer according to the group dynamics.
AUTHOR(S) SOURCES	CYKLIS (Aktiviteten dokumenterades under ReCAP-projektet (Recovering inclusion through Creativity After Pandemic) - 2021-2-FR02-KA220-YOU-000049250

Workshop 6: Brev till mig själv

Organisation	**Mobilizing Expertise**

Metodik
Självbiografisk metod, självreflektion

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**X**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**X**	**Blandat lärande**	

Titel	Brev till mig själv
SUMMARY	Aktiviteten ”brev till mig själv” innebär att du skriver ett brev från ditt nuvarande jag till ditt framtida jag och reflekterar över personlig utveckling, mål och ambitioner.
THEME	*Temat för aktiviteten ”brev till mig själv” är att fundera över sin egen utveckling och sina framtida mål genom att skriva ett brev till sitt framtida jag.*
PA S	Deltagarna i aktiviteten ”brev till mig själv” kan vara vem som helst som är intresserad av självreflektion och personlig utveckling. Åldersspannet kan variera stort, vanligtvis från ungdomar till vuxna.
OBJECTIVES	Förväntade läranderesultat inkluderar förbättrad självkännedom, tydligare målsättningsfärdigheter och en djupare förståelse för personliga värderingar och ambitioner. Deltagarna kan också få insikter om sina styrkor och utvecklingsområden, vilket främjar ett proaktivt tankesätt för att uppnå sina ambitioner. 1. **Uppmuntra till självreflektion:** Deltagarna reflekterar över sin personliga resa, sina erfarenheter och prestationer.

2. **Sätta upp mål:** Deltagarna föreställer sig sina framtida ambitioner och formulerar konkreta mål.
3. **Underlätta personlig tillväxt:** Genom att skriva utforskar deltagarna områden som kan förbättras och utvecklas. Att underlätta personlig utveckling innebär att uppmuntra deltagarna att reflektera djupt över sina utbildnings- och yrkesmässiga ambitioner. Deltagarna uppmanas att tänka på sina utbildningsmål, till exempel att slutföra specifika kurser, erhålla certifieringar eller öka sina kunskaper inom viktiga områden. De uppmuntras också att identifiera utbildningsmål, med fokus på färdigheter som de vill utveckla genom workshops, seminarier eller möjligheter till lärande online. Dessutom erbjuder aktiviteten deltagarna att erkänna sina befintliga färdigheter och prestationer, vilket främjar en känsla av prestation och självmedvetenhet. Genom att genomföra denna aktivitet kan deltagarna sedan formulera tydliga professionella mål och anpassa sina ambitioner till konkreta åtgärder och tidslinjer. Detta strukturerade tillvägagångssätt främjar inte bara den personliga utvecklingen utan ger också individen möjlighet att ta proaktiva steg mot sina karriärambitioner. Aktiviteten ”Brev till mig själv” fungerar således som en katalysator för självreflektion, målsättning och kontinuerlig professionell utveckling.

MATERIALS

Skrivmaterial:

- Papper eller anteckningsböcker
- Pennor, stiftpennor, markörer eller andra skrivredskap

Valfritt material (beroende på faciliteringsstil):

- Kuvert (om deltagarna vill försegla sina brev)
- Frimärken (om deltagarna ska posta sina brev till sig själva)
- Konstmaterial (för dem som vill illustrera sina brev)
- Timer eller klocka (för att ta tid på skrivsessionen om så önskas)

Handledningsmaterial:

- Instruktioner eller uppmaningar för att skriva brevet
- Exempel eller mallar (valfritt, för att vägleda deltagarna)
- Diskussionspunkter eller frågor för grupputbyte efteråt (om det görs i grupp)
- Utvärderingsformulär eller reflektionsblad (för att fånga upp feedback efter aktiviteten)

PREPARATION

1. **Förbered skrivmaterial:**
   - Se till att det finns tillräckligt med papper eller anteckningsböcker och skrivredskap till alla deltagare.
   - Ha extra material som kuvert, frimärken eller konstmaterial redo om deltagarna väljer att använda dem.
2. **Skapa instruktioner eller uppmaningar:**

- Ta fram tydliga instruktioner eller uppmaningar som vägleder deltagarna när de ska skriva sina brev. Dessa bör uppmuntra till reflektion över personlig utveckling, mål och ambitioner.

3. **Ställ i ordning miljön:**
   - Ordna utrymmet så att det bidrar till reflekterande skrivande. Se till att det finns bekväma sittplatser och en lugn atmosfär om möjligt.
   - Visa eventuellt valfritt material eller exempel som deltagarna kan ha nytta av.
4. **Planera tidsinställning:**
   - Bestäm hur länge skrivsessionen ska pågå. Vanligtvis bör du ge deltagarna tillräckligt med tid för att skriva eftertänksamt, men ta också hänsyn till eventuella tidsbegränsningar.
5. **Förbered för uppföljning eller delning (om tillämpligt):**
   - Om deltagarna ska dela med sig av sina brev eller diskutera dem efteråt ska du planera hur detta ska gå till. Förbered diskussionsunderlag eller frågor för att vägleda delningssessionen.
6. **Förutse känslomässiga reaktioner:**
   - Var medveten om att den här aktiviteten kan väcka starka känslor hos vissa deltagare. Var beredd att stötta och uppmuntra deltagarna efter behov.

Genom att förbereda dessa delar i förväg kan vi säkerställa en smidig och meningsfull upplevelse för deltagarna under aktiviteten ”brev till mig själv”.

STEP BY STEP INSTRUCTIONS

1. Introduktion och förklaring

- Samla deltagarna och förklara kortfattat syftet med aktiviteten: att skriva ett brev från sitt nuvarande jag till sitt framtida jag.
- Betona att brevet ska spegla personlig utveckling, mål och ambitioner.

2. Tillhandahålla skrivmaterial

- Dela ut papper eller anteckningsböcker och skrivredskap till alla deltagare.
- Eventuellt kan du tillhandahålla kuvert, frimärken eller konstmaterial för dem som vill använda dem.

3. Ge tydliga instruktioner

- Förklara brevets struktur: deltagarna ska vända sig till sig själva i framtiden och reflektera över var de befinner sig nu, vad de hoppas kunna uppnå och eventuella råd eller uppmuntran de vill ge sig själva.
- Erbjud uppmaningar eller frågor för att vägleda deras skrivande, t.ex:
  - ”Vad är du mest stolt över att ha åstadkommit hittills?”
  - ”Vilka mål vill du uppnå i framtiden?”
  - ”Vilka utmaningar förväntar ni er och hur ska ni klara av dem?”
  - ”Hur har dina utbildningserfarenheter format din personliga utveckling?”

- ”Vilka färdigheter eller kunskaper har du fått genom din utbildning som du värdesätter mest?”
- ”Vilka specifika utbildningsmål har du för avsikt att uppnå inom den närmaste framtiden?”
- ”Vilka utmaningar ser du när det gäller att uppnå dina utbildningsmål?”

4. Tilldela tid

- Sätt en specifik tidsgräns för att skriva bokstäverna (t.ex. 20-30 minuter).
- Uppmuntra deltagarna att skriva kontinuerligt under denna period.

5. Skrivsession

- Ge deltagarna möjlighet att skriva i en lugn och bekväm miljö.
- Gå runt bland deltagarna för att hjälpa till eller svara på frågor om det behövs.

6. Reflektion (valfritt)

- Efter att ha skrivit ber du deltagarna att kort reflektera över sina erfarenheter:
  - ”Hur kändes det att skriva till ditt framtida jag?”
  - ”Var det något som förvånade dig under aktiviteten?”
  - ”Vilka insikter har du fått om dina mål och ambitioner?”

7. Delning (valfritt)

- Om det är lämpligt för gruppen kan du be deltagarna att dela med sig av utdrag ur sina brev eller diskutera sina reflektioner med andra.
- Skapa en stödjande och respektfull miljö för utbyte av information.

8. Förslutning

- Avsluta aktiviteten genom att tacka deltagarna för deras medverkan och reflektioner.
- Uppmuntra deltagarna att förvara sina brev på ett säkert ställe och överväga att återkomma till dem i framtiden.

9. Uppföljning (valfritt)

- Eventuellt kan du ge deltagarna möjlighet att försegla sina brev i kuvert, adressera dem till sina framtida jag och tillhandahålla frimärken om de vill posta dem senare.

EVALUATION

10. Debriefing och återkoppling

- Samla in feedback från deltagarna om deras upplevelse av aktiviteten.
- Fråga om eventuella insikter eller förslag till förbättringar.

TIPS - SAFETY	**1. Skapa en säker och stödjande miljö:** ● Betona sekretess och respekt bland deltagarna. Uppmuntra dem att skriva öppet och ärligt utan rädsla för att bli dömda. **2. Uppmuntra till reflekterande skrivande:** ● Påminn deltagarna om att reflektera djupt över sin personliga utveckling, sina mål och ambitioner. Uppmuntra dem att skriva från hjärtat och uttrycka sina genuina tankar och känslor. **3. Respektera individuella preferenser:** ● Vissa deltagare kanske föredrar att skriva enskilt, medan andra kan ha nytta av att dela med sig av sina tankar till hela gruppen. Respektera dessa preferenser och erbjud alternativ för både individuell reflektion och delning i grupp. **5. Stödja känslomässiga reaktioner:** ● Inse att det kan väcka starka känslor att skriva om personliga erfarenheter och ambitioner. Var beredd att erbjuda stöd eller vägledning om deltagarna blir känslosamma under eller efter aktiviteten.
GROUP SIZE	Inse att det kan väcka starka känslor att skriva om personliga erfarenheter och ambitioner. Var beredd att erbjuda stöd eller vägledning om deltagarna blir känslosamma under eller efter aktiviteten.
COMPLEXITY	Komplexitetsnivån är 2, vilket kan förklaras som; 2. Du behöver mer tid och material för att förbereda aktiviteten och du behöver också mer erfarenhet av att genomföra den; t.ex. kan du behöva olika sportmaterial, du kan inte spela den var som helst och aktiviteten är mer komplex att förklara för deltagarna.
TIME	**Tid för skrivande:** ● Avsätt cirka 20-30 minuter för att deltagarna ska kunna skriva sina brev. Det ger tillräckligt med tid för eftertanke och reflektion utan att det känns stressigt. **Valfri delning eller diskussion:** ● Om du planerar att inkludera en delnings- eller diskussionssession kan du överväga att lägga till ytterligare 20-30 minuter beroende på gruppens storlek och djupet i delningen. **Total tidsuppskattning:**

- Totalt 40-60 minuter för hela aktiviteten, inklusive både skrivtid och eventuell delningstid.

AUTHOR(S) SOURCES	Vanessa Jolet

Workshop 7: Kvinnohänder: under mitt liv har jag lärt mig...

Organisation	**Storie di Mondi Possibili**

Metodik
Filosofisk praktik - reflexiv fenomenologi - föreläsning

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**X**	**Blandat lärande**	

Titel	Kvinnohänder: under mitt liv har jag lärt mig...
SUMMARY	Dessa workshops syftar till att öka medvetenheten om de egna resurserna och färdigheterna, och framför allt till att utveckla förmågan att omvandla livskunskaper till yrkeskunskaper.
THEME	Utbildningsaktiviteter som rör reflektion över den egna kompetensen och de färdigheter som förvärvats i formell och informell utbildning genom filosofiska metoder inom reflexiv fenomenologi.
PARTICIPANTS	Migrantkvinnor eller kvinnor som utsatts för våld och som söker jobb eller vill förbättra sin arbetssituation

OBJECTIVE	De mål som ska uppnås gäller förståelsen av hur arbetsmarknaden fungerar i Italien, att känna till sina egna ambitioner och personliga mål för att ge dem en konnotation som är så realistisk som möjligt också på grundval av kunskapen om sina egna förmågor och färdigheter som lärts i formella och informella sammanhang, om sina egna brister som ska fyllas med tanke på dessa mål och, framför allt, genom förvärv av förmågan att omvandla sina egna livskunskaper till yrkeskunskaper för att kunna göra en mer fokuserad och informerad jobbsökning.
MATERIALS	Dessa workshops kräver endast ett minimum av skrivmaterial för varje deltagare, en dator för att presentera en sammanfattning av de ämnen som tagits upp för att ge en teoretisk och förklarande översikt av det innehåll som framkommit under aktiviteterna. Förutom att göra det möjligt att genomföra övningarna utgör ”reflexiv fenomenologi” i sig ett verktyg för självbedömning av vad man lär sig om sig själv och hur dessa resultat passar in i den bredare ramen för jobbsökande.
PREPARATION	Workshopaktiviteter kräver inga särskilda förberedelser
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	Varje möte inleds med en presentation av arbetets tema. Det fortsätter sedan med övningar som är relaterade till det föreslagna temat: på en fråga-stimulus, som ställs av facilitatorn, måste varje deltagare svara skriftligen eller muntligen och individuellt; därefter läses de producerade texterna upp utan kommentarer; en tredje fas förutser möjligheten till interaktion med frågor till varandra bland deltagarna och även av facilitatorn för att fördjupa och klargöra det innehåll som tagits upp. I slutet, genom presentation av bilder, kommer vi att belysa de teoretiska aspekterna i samband med de framväxande ämnena och det enskilda mötets tema. Beroende på om det är nödvändigt eller inte att tillhandahålla teoretiska element i början, som är funktionella för övningarna, eller att placera de element som framkom ur mer ”spontana” övningar i ett teoretiskt ramverk för att lyfta fram deras betydelse i ett senare skede, kan den teoretiska delen och övningarna vara omvända. Denna workshop kommer att delas upp i fyra möten: ● 1. ”Arbetsmarknaden i Italien och Europa mellan behov och önskemål” ● 2. ”Betydelsen av livskunskap för jobbkompetens” ● 3. ”Dialogfärdigheter och aktivt lyssnande ● 4. ”CV-skrivande och teamarbete”
EVALUATION	Kursen innehåller återkopplingsmöjligheter om vad som har lärts ut under varje session och självbedömningsövningar genom reflekterande fenomenologi.
TIPS - SAFETY	I en multikulturell workshop kan det hända att vissa deltagare måste agera översättare, eller så kan vi använda en online-översättare i ”realtid”.

GROUP SIZE	Denna workshop är lämplig för en grupp på minst 6 och högst 15 deltagare.
COMPLEXITY	Komplexitetsgraden är satt till 2 eftersom det krävs en experthandledare.
TIME	Varje möte varar i tre timmar med en paus på 10 minuter däremellan.
AUTHOR(S) SOURCES	Stefania Contesini, Allenare il pensiero pratico, Milano, Mimesis, 2023 Stefania Contesini, La filosofia nelle organizzazioni, Roma, Carocci, 2016

Kvinnohänder: under mitt liv har jag lärt mig...

Beskrivning steg för steg

Första mötet ”Arbetsmarknaden i Italien och Europa mellan behov och önskemål”

Tiden	Övning / Väg	Målsättningar
3hrs	Mötet inleds med en kort genomgång för att lära känna varandra i gruppen. Därefter presenterar ledaren workshopkursen i sin helhet och det tema som planerats för det första mötet. Detta följs av övningar. Under den första övningen ber facilitatorn varje deltagare att skriva ner en lista med tio ord som ur deras synvinkel är relevanta för ordet ”arbete”, och när de väl har skrivits ner läses de upp muntligt och skrivs upp på en tavla, varvid de ord som flera deltagare har gemensamt (det finns alltid några få) markeras, och sedan försöker	Tillhandahålla information om den aktuella dynamiken på arbetsmarknaden i Italien och Europa, särskilt när det gäller ”prestationssamhället” som utnyttjar människors

	de tillsammans gruppera dessa ord efter deras inneboende konsekvens (t.ex. t.ex. ansträngning, trötthet, uppoffring i en grupp, regler, order, uppgifter i en annan, relationer, sällskaplighet etc. i ytterligare en annan etc.). Denna enkla övning har ett dubbelt syfte: å ena sidan ska den få människor att förstå att även ord som används i vardagen har så många olika betydelser att de kan skapa förvirring i kommunikationen, särskilt när det finns deltagare från olika kulturer (man tror att man talar om samma sak men menar egentligen olika saker); å andra sidan kommer grupperingarna av ord tillsammans att bilda en ”begreppskarta” över den betydande omfattning som arbetet kan ha; en sådan karta kommer att utgöra en gemensam grund för diskussion. I den andra övningen ber facilitatorn varje deltagare att utan avbrott (med viss översättning för dem som inte behärskar värdlandets språk) berätta om sin utbildningsbakgrund och även beskriva sina förväntningar på den aktuella utbildningen samt identifiera sina utbildningsbehov. Denna övning används för att positionera sig själv i förhållande till nuet och i förhållande till gruppen genom att identifiera likheter och skillnader när det gäller institutionell utbildning i olika länder. I den tredje övningen, ”Det jobb jag önskar mig”, ber facilitatorn deltagarna att reflektera över sina egna djupaste önskningar och föreställa sig att de kan uppfyllas, och att individuellt skriva ner, även på sitt modersmål (som ska översättas av en deltagare eller en online-översättare), vad som kännetecknar det bästa möjliga jobbet; Var och en läser sedan, utan avbrott, vad de har skrivit; när alla har avslutat sin läsning inleds en gruppdiskussion där var och en identifierar, även utifrån de andras önskemål, vad de anser vara genomförbart och vad de anser vara ogenomförbart enligt deras kunskap om deras levnads- och jobbsökningssammanhang. Syftet med denna övning är att få en så realistisk bild av sina förväntningar som möjligt, dvs. varken överdrivet optimistisk eller överdrivet pessimistisk. Under de sista tjugo/ trettio minuterna kommer facilitatorn med hjälp av bilder att ge en teoretisk översikt över dynamiken på arbetsmarknaden i avancerade kapitalistiska länder och belysa den resurs-/fälla som individuella önskemål utgör.	”önskningar”. Att göra det möjligt för deltagarna att skapa en så realistisk bild som möjligt av sitt arbete, även om de utgår från sina egna ambitioner.

Total tid 3 timmar

Andra mötet ”Betydelsen av livskunskap för jobbkunskap”

Tiden	Övning / Väg	Målsättningar
3hrs	I början kommer samtalsledaren att med hjälp av bilder förklara vad mjuka färdigheter eller tvärgående kompetenser är och deras betydelse, enligt Europeiska kommissionen, på den nuvarande arbetsmarknaden, och kommer att ge en beskrivning av deras olika kategorier och egenskaper (relationella,	Förklara vad mjuka färdigheter är och varför de är extremt viktiga för dagens arbetsmarknad. Utveckla

	organisatoriska, reflekterande, etc.). Därefter följer en första övning, ”de saker jag vet hur man gör”, om ”självefektivitetskompetens”; facilitatorn kommer att be varje deltagare att skriva ner en lista - även på sitt eget modersmål - över aktiviteter, inom vilket område som helst i livet, där de känner sig särskilt skickliga; i slutet kommer varje deltagare att läsa sin lista för de andra utan avbrott; i slutet av läsningen kan det finnas en stund av ömsesidigt utbyte och feedback. Syftet med denna enkla övning är att hjälpa deltagarna att bli medvetna om ”hur många” saker de redan kan göra, men också om hur många ”färdigheter” de behöver för att kunna göra dem och hur dessa färdigheter kan ”överföras” till olika situationer (t.ex. att kunna laga mat innefattar förmågan att organisera och planera arbetet, att kunna stryka bra innefattar precision etc.). Därefter ber samtalsledaren varje deltagare att välja en aktivitet från sin lista och skriva ner hur de lärde sig att göra den; i slutet av skrivövningen läser varje deltagare, utan avbrott, upp sin minnesbild. Syftet med denna andra övning är en biografisk återblick på inlärningssammanhanget för att identifiera de befintliga egenskaperna, människorna och känslorna som bidrog till förvärvandet av färdigheten, vilket kommer att göra det möjligt för dem att bli medvetna om sin egen inlärningsprocess och att kunna känna igen, och därmed välja, de positiva inlärningsmiljöerna. Vi går sedan vidare till övningen ”Jag kan inte göra ...”, där samtalsledaren ber varje deltagare att identifiera och muntligt beskriva (med hjälp av översättning om det behövs) något som de skulle ha velat göra men som de uppfattar som bortom deras förmåga; när varje deltagare har uttryckt sin ”inkompetens” börjar rundan igen så att varje deltagare, inbjuden av samtalsledaren, muntligt beskriver den situation där ”tron” på deras bristande förmåga uppstod. Sammanfattningsvis kommer facilitatorn att lyfta fram lärandesammanhangets särdrag och hur de är kopplade till en specifik negativ situation som blockerade nya inlärningsinsatser. Syftet med övningen är att förstå hur ofta våra föreställningar om vad vi kan eller inte kan göra beror på ”övertygelser” som formats under barndomen och som inte längre stämmer i vuxen ålder och som faktiskt hindrar oss från att göra det vi skulle vilja kunna göra.	självmedvetenhet och förmåga till självbedömning av egna kompetenser. Att kunna omvandla mjuka färdigheter till jobbfärdigheter Att lära sig hur man utför en ”kompetensbedömning” som ska bli en del av deltagarnas livslånga lärandeprocess

Total tid 3 timmar

Tredje mötet ”Dialogfärdigheter och aktivt lyssnande

Tiden	Övning / Väg	Målsättningar

3hrs	Efter en kort introduktion till mötet - mjuk färdighet i att lyssna/dialogera - ber facilitatorn deltagarna att välja och skriva ner det italienska ”vackraste” och ”fulaste” ordet samt det egna språkets ”vackraste” och ”fulaste” ord. Var och en av dem läser sedan upp orden högt och förklarar sitt val; deltagarna kan ställa frågor till varandra för att bättre förstå sina val. Syftet med övningen - genom att välja ut den ”bästa/värsta” aspekten av den italienska och den egna kulturen - är att tillsammans reflektera över det faktum att ingen kultur kan anses vara helt fri från negativa sidor. Att tillsammans diskutera deltagarnas valmotivation skulle också utlösa en interkulturell dialog som gör det möjligt för dem att uppskatta den egna kulturens baksidor. Den andra delen av mötet ägnas mer åt teori, då handledaren visar bilder för att introducera språkets huvuddrag, med särskilt fokus på mjuka färdigheter i aktivt lyssnande/dialog. Hon kommer sedan att ge deltagarna ett självutvärderingsformulär för lyssnarkompetens.	Huvudsyftet med denna session skulle vara att förbättra dialogkompetensen, som, eftersom det rör sig om invandrarkvinnor, skulle utvidgas till interkulturell dialog. Dialogkompetens innebär flera färdigheter: att kunna lyssna, att kunna lägga fram sina argument och övertyga, empati och så vidare.

Total tid 3 timmar

Fjärde mötet ”CV-skrivande och teamwork”

Tiden	Övning / Väg	Målsättningar
10-11,30	Under den första delen av detta sista möte presenterar facilitatorn det europeiska CV-formatet och förklarar hur det ska fyllas i. Med hjälp av Wisława Szymborskas dikt ”Att skriva ett CV” uppmuntrar facilitatorn till en gemensam reflektion över de självbiografiska inslag som ett sådant till synes mycket ”byråkratiskt” dokument innehåller och hur man kan göra det bästa av dem. Mer specifikt kommer vi att ha en kollektiv diskussion om hur man kan omvandla ”informella” kompetenser - som man lärt sig i icke-formella utbildningssammanhang och under hela livet - till värdefulla kompetenser för att utveckla sin yrkesprofil genom att presentera den ”resonerande självbiografin” som ett verktyg för att bedöma sina egna kompetenser.	Lära sig att skriva ett effektivt CV; omvandla livskunskaper till jobbkunskaper
11,30-13,30	Under den andra delen av mötet föreslår facilitatorn en övning om ”teamarbete”. Med hjälp av ett foto som ledtråd ber facilitatorn först varje deltagare att individuellt skriva en berättelse inspirerad av elementen och karaktärerna på fotot; När denna första fas är över bildar samtalsledaren, som också överväger språkmedlingsalternativ, smågrupper med en ”utomstående observatör” (hon deltar inte i berättelseskrivandet utan observerar bara hur deltagarna i smågruppen arbetar tillsammans) och ber varje grupp att skriva en ”gruppberättelse” genom att sammanställa sina individuella berättelser (observatören noterar hur varje deltagare berättar sin historia, vem som leder och hur detta ledarskap bekräftas, graden av motvilja eller vilja att ge upp delar av sin	Lära sig mer om teamarbete och identifiera de viktigaste faktorerna för effektivt samarbete och ledarskap

	berättelse, hur många och vilka frågor som ställs osv.). Under en sista fas, i plenum, ber facilitatorn deltagarna att sammanfoga alla berättelser som varje grupp har utarbetat till en enda gemensam berättelse. I det sista steget kommer vi tillsammans att utvärdera hur mycket den resulterande berättelsen har förbättrats eller (mer troligt) försämrats under hela processen, och sedan kommer observatörerna in och rapporterar om den dynamik de noterat för att förklara styrkan/svagheten i slutresultatet. Denna komplexa övning hjälper till att förstå hur man förhandlar i en arbetsgrupp för att uppnå ett gemensamt resultat; i stora grupper blir resultatet ofta dåligt på grund av förhandlingssvårigheter och rädsla för att vara ”för” bestämd för att undvika konflikter. Den här övningen hjälper till att förstå att man kan ha kreativa och positiva konflikter för att utveckla ett positivt samarbete.	

Total tid 3 timmar

3.2 Metoder och aktiviteter för professionella och svåra färdigheter

Workshop 8: Workshop om choklad

Organisation	**Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos**

Metodik
Utveckling av matlagningskunskaper för att skapa ditt eget företag.

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**x**	**Blandat lärande**	

Titel	Workshop om choklad
SUMMARY	I denna workshop utvecklar deltagarna färdigheter i att arbeta med choklad, med sikte på att skapa sina egna jobb.
THEME	Det är en utbildningsaktivitet för social inkludering genom yrkesmässiga och tekniska färdigheter som kan främja yrkesmässig inkludering och egenmakt för invandrarkvinnor.
PARTICIPANTS	Migrantkvinnor

OBJECTIVE	Det är meningen att deltagarna i slutet av workshopen ska ha - Utvecklade färdigheter i att arbeta med choklad, till exempel: temperering av choklad; konfektyr av choklad; tillverkning av fyllningar för choklad; - Utvecklade entreprenöriella färdigheter
MATERIALS	spis degroller Spatel stekpanna bassänger av rostfritt stål köksten eller kall yta vegetabiliskt papper skedar i olika storlekar 500 g konditorivaror choklad 250 g vitt socker 250 g osaltat smör 100 g grädde salt 50 g rostade jordnötter handskar förkläden köksmössor Materialet kan vara olika beroende på chokladgodisrecept.
PREPARATION	Det är nödvändigt att förbereda materialet i förväg och om möjligt använda ett utrustat kök. Kursledaren måste ha utbildning inom konditoribranschen.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	1. Facilitatorn och deltagarna måste presentera sig för varandra. För att göra detta kan gruppdynamik genomföras. 2. Facilitatorn måste presentera målen för sessionen och de tekniker som ska användas i en sammanfattad form. 3. Materialet och vissa hygieniska försiktighetsåtgärder som ska vidtas under utbildningen presenteras. 4. Facilitatorn pratar om olika fyllningar som chokladgodis kan ha och ger ett exempel som saltad karamell. 5. Sedan börjar vi med att smälta chokladen och facilitatorn förklarar och demonstrerar tekniken för att temperera choklad. 6. Av den kryddade chokladen kan du göra bonbons med olika fyllningar och chokladplattor med salt och rostade jordnötter. 7. Prata om de olika möjligheterna att marknadsföra choklad och göra den personlig med olika idéer.

EVALUATION	I slutet av utbildningen bör deltagarnas tillfredsställelse bedömas med hjälp av ett frågeformulär. Genomför även en kvalitativ utvärdering med brainstorming om hur kunskaperna kan användas för social och yrkesmässig integration av invandrarkvinnor.
TIPS - SAFETY	Involvera, när så är möjligt, deltagare i praktiska utbildningsaktiviteter.
GROUP SIZE	Mellan 6 och 10.
COMPLEXITY	2. Användning av specifika köksmaterial och ett utrustat kök. Handledaren måste ha utbildning i konditori / matlagning.
TIME	2 timmar
AUTHOR(S) SOURCES	Författaren/författarna till praktiken, om sådan finns, och eventuell metodologisk referens. Vänligen inkludera en länk till en extern resurs.

Workshop 9: Praktiska hantverk

Organisation	**Mobilizing Expertise**

Metodik
Praktiskt lärande, utveckling av entreprenöriella färdigheter, broderi, självreflektion

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**X**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**X**	**Blandat lärande**	

Titel	Praktiska hantverk
SUMMARY	Aktiviteten ”Handy Crafts” innebär att deltagarna lär sig brodera samtidigt som de får höra om en entreprenörsresa. Med hjälp av ekopåsar broderar deltagarna lavendelmönster och tar med sig sina personliga skapelser hem för att fortsätta öva på sina nyfunna färdigheter.
THEME	Temat för aktiviteten ”Handy Crafts” kretsar kring kreativitet, kompetensutveckling genom broderi och entreprenörskap. Deltagarna deltar i praktiskt lärande samtidigt som de får höra om entreprenörserfarenheter och kombinerar praktiskt hantverk med personlig och yrkesmässig inspiration.
PARTICIPANTS	Deltagarna i ”Handy Crafts”-aktiviteten är allt från tonåringar till vuxna med intresse för att lära sig broderi och entreprenörskap, både nybörjare och de som vill förbättra sina hantverkskunskaper samtidigt som de utforskar entreprenörskapsinsikter.
OBJECTIVE	**Målsättningar:** 1. **Förvärvande av färdigheter:** Deltagarna får lära sig grunderna i broderi, med särskilt fokus på lavendelbroderi på ekologiska väskor.

	2. **Inspiration och motivation:** Deltagarna kommer att få insikter i entreprenörskap genom en annan persons personliga resa, vilket främjar inspiration och motivation. 3. **Praktisk erfarenhet:** Deltagarna kommer att delta aktivt i brodericprocessen och skapa sin egen broderade ekopåse under evenemanget. 4. **Delande av kunskap:** Deltagarna får möjlighet att ställa frågor och lära sig praktiska tips om broderitekniker och entreprenörserfarenheter från facilitatorn.
MATERIALS	**Miljövänliga väskor:** Tillhandahåll miljövänliga påsar tillverkade av ett material som lämpar sig för broderi, t.ex. bomull eller canvas. Se till att de är förtvättade för att undvika krympning. **Broderiramar:** En broderiram per deltagare för att hålla tyget spänt när du broderar. **Broderinålar:** Vassa nålar som passar för broderiarbeten. **Broderitråd:** Olika färger av broderigarn, inklusive nyanser av lavendel eller andra önskade färger för designen. **Saxar:** Liten sax för att klippa broderitråd. **Pennor eller tuschpennor:** Vattenlösliga tuschpennor eller pennor för att rita eller spåra broderimönstret på ekopåsarna. **Designmönster:** Tryckta eller kalkerade designmönster av lavendel eller andra enkla motiv som passar för broderi. Eventuellt kan mallar eller stenciler tillhandahållas. **Trådorganisatörer:** Valfritt men användbart för att hålla broderitråd organiserad och otrasslad.
PREPARATION	**1.Förbered broderikit:** ● Klipp av broderitråd i lämpliga längder och sortera dem efter färg. ● Samla ihop broderiramar och nålar till varje deltagare. ● Förbered ekopåsarna genom att se till att de är rena och förtvättade. **2.Skapa eller förbereda designmönster:** ● Skriv ut eller rita av mönster på papper eller överför dem till ekopåsarna med hjälp av tygmarkörer. ● Se till att mönstren är enkla och lämpliga för nybörjare att brodera inom tidsramen för workshopen. **3.Granska och förbered din berättelse om entreprenörskap:** ● Skissera viktiga punkter i din entreprenörsresa som du planerar att dela med deltagarna. ● Förbered eventuella visuella hjälpmedel eller rekvisita (t.ex. foton eller produkter) som illustrerar din resa. **4.Öva på brodericprocessen:** ● Bekanta dig med stegen i lavendelbroderiet på ekopåsar.

- Testa processen för att förutse eventuella utmaningar som deltagarna kan ställas inför och förbereda lösningar eller tips.

5. Organisera logistiken:

- Placera bord och stolar på ett sätt som underlättar broderiarbetet.

- Se till att det finns bra belysning och ventilation i verkstadsområdet.
- Sätt upp ett särskilt område för din presentation och frågestund.

6.Förbereda material för facilitering:

- Skriv ut dagordningar eller scheman för deltagarna.
- Ha anteckningsblock, pennor eller whiteboardmarkörer redo för frågestunder.

STEP BY STEP INSTRUCTIONS

1. Inledning och välkomstord

- Hälsa deltagarna välkomna och presentera dig själv.
- Förklara kortfattat syftet med workshopen: att lära sig brodera och få insikter i entreprenörskap genom din berättelse.

2. Isbrytare eller introduktionsaktivitet

- Genomför en kort isbrytaraktivitet för att hjälpa deltagarna att lära känna varandra, om tillämpligt.

3. Presentation om entreprenörskapets resa

- Berätta om din personliga resa som entreprenör och lyft fram viktiga milstolpar, utmaningar och framgångar.
- Använd visuella hjälpmedel som diabilder, foton eller rekvisita för att illustrera din berättelse och engagera deltagarna.

4. Översikt över broderiprocessen

- Förklara grunderna i broderi, med fokus på de tekniker som behövs för lavendelbroderi på ekopåsar.
- Visa exempel eller demonstrationer av olika broderistygn som deltagarna kommer att använda.

5. Dela ut material

- Dela ut broderikit till deltagarna, inklusive ekopåsar, broderiramar, nålar, färdigklippt broderitråd och designmönster.
- Se till att varje deltagare har allt material och alla verktyg som behövs.

6. Demonstrera och vägleda broderi

- Visa steg för steg hur du börjar och utför broderimönstret med lavendel på ekoväskan.
- Ge tydliga instruktioner om sömnadstekniker (t.ex. bakstygn, satinstygn) och hur man följer designmönstret.

7. Hands-on broderi session

- Ge deltagarna tid att påbörja sitt broderiarbete.
- Cirkulera bland deltagarna för att ge vägledning, svara på frågor och ge tips vid behov.
- Uppmuntra deltagarna att göra sina mönster personliga och att uttrycka kreativitet.

8. Underlätta frågor och svar samt diskussion

- När deltagarna har börjat brodera kan du hålla en frågestund där deltagarna kan ställa frågor om entreprenörskap eller broderiteknik.
- Dela med dig av ytterligare tips och insikter baserat på deltagarnas frågor och intressen.

9. Slutförande och reflektion

- Övervaka framstegen och se till att deltagarna slutför sina broderier inom den avsatta tiden.
- Uppmuntra deltagarna att reflektera över sina erfarenheter och diskutera eventuella utmaningar eller framgångar.

10. Avslutande kommentarer och sammanfattning

- Tacka deltagarna för deras medverkan och kreativitet.
- Bjud in deltagarna att dela med sig av sina broderade ekopåsar till gruppen, om de känner sig bekväma med det.
- Ge eventuella slutliga instruktioner eller resurser för att fortsätta brodera hemma.

EVALUATION

11. Samla in feedback

- Dela ut feedbackformulär eller genomför en kort muntlig feedback för att samla in synpunkter från deltagarna om deras upplevelse.
- Använd återkopplingen för att förbättra framtida workshops eller aktiviteter.

TIPS - SAFETY	**Säkerhet och komfort:** ● Se till att deltagarna trivs med sittplatserna och belysningen på arbetsplatsen. ● Ge ergonomiska råd för att förhindra överansträngning av händerna under broderiet.
GROUP SIZE	Den idealiska gruppstorleken för broderiverkstaden ”Handy Crafts” med fokus på lavendelmönster på ekologiska väskor är vanligtvis 8 till 12 deltagare, vilket garanterar gott om individuell uppmärksamhet och effektiv underlättande av praktiska inlärningsaktiviteter.
COMPLEXITY	Komplexitetsnivån för denna aktivitet är 2, vilket kan förklaras som; 2. Du behöver mer tid och material för att förbereda aktiviteten och du behöver också mer erfarenhet av att leverera den; t.ex. kan du behöva olika sportmaterial, du kan inte spela det var som helst och aktiviteten är mer komplex att förklara för deltagarna.
TIME	Den tid som behövs för broderiworkshopen ”Handicrafts”, som fokuserar på lavendelmönster på ekopåsar, varierar vanligtvis mellan 2 och 3 timmar, vilket ger utrymme för instruktioner, praktisk broderiövning, frågor och svar samt reflektion.
AUTHOR(S) SOURCES	-

Workshop 10: Reflection through Art

Organisation	**Mobilizing Expertise**

Metodik
Kreativt uttryck, kulturellt utforskande, praktiskt tillvägagångssätt, hantverk, utveckling av motoriska färdigheter

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**X**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**X**	**Blandat lärande**	

Titel	Reflection through Art
SUMMARY	Aktiviteten ”Reflections Through Art” går ut på att med hjälp av färgglatt papper skapa personliga påskpresentaskar dekorerade med handgjorda lavendelsymboler, fyllda med choklad och små kycklingar, och sedan ge bort dem till nära och kära.
THEME	Temat för aktiviteten ”Reflections Through Art” kretsar kring kreativitet, personliga uttryck genom konst och andan av att ge under påsken. Deltagarna uppmuntras att reflektera över påskens symbolik, som nystart och förnyelse, samtidigt som de skapar meningsfulla gåvor till sina nära och kära.
PARTICIPANTS	Deltagare i aktiviteten ”Reflektioner genom konst” kan vara personer i olika åldrar som är intresserade av konst och hantverk, särskilt de som tycker om att skapa handgjorda presenter. Åldersspannet kan vara brett, från barn till vuxna, eftersom aktiviteten kan anpassas till olika färdighetsnivåer och intressen.
OBJECTIVE	Lärandemålen och de förväntade resultaten för deltagarna i aktiviteten ”Reflections Through Art” inkluderar: **Lärandemål:**

1. **Kreativitet och konstnärligt uttryck:** Deltagarna får ägna sig åt kreativa uttryck genom att designa och dekorera påskpresentaskar med hjälp av olika material och tekniker.
2. **Symbolik och kulturell medvetenhet:** Deltagarna kommer att utforska påskens symbolik, till exempel användningen av lavendel och andra traditionella inslag, vilket främjar kulturell förståelse och uppskattning.
3. **Finmotorik och hantverksskicklighet:** Deltagarna får utveckla finmotorik och hantverksskicklighet genom att klippa, vika och montera material för att skapa estetiskt tilltalande presentaskar.

Förväntade läranderesultat:

1. **Förbättrad kreativitet:** Deltagarna kommer att visa prov på ökad kreativitet genom sina unika mönster och dekorationer på presentförpackningarna.
2. **Kulturell uppskattning:** Deltagarna kommer att få en djupare förståelse för påskens symbolik och traditioner, särskilt genom införlivandet av lavendel och andra påsksymboler.
3. **Förbättrade finmotoriska färdigheter:** Deltagarna kommer att visa förbättrad fingerfärdighet och skicklighet i att använda hantverksmaterial för att skapa invecklade mönster och montera presentförpackningarna.

MATERIALS

Skapande material:

- Färgat och mönstrat papper eller kartong för att göra presentförpackningarna.
- Saxar och/eller hobbyknivar för att klippa papper.
- Limpinnar, limprickar eller hobbylim för att fästa papper och dekorationer.
- Dekorativa föremål som klistermärken, band, paljetter eller pärlor för att försköna presentförpackningarna.

Symboliska föremål:

- Lavendel eller andra symboliska element som förknippas med påsk (konstgjorda eller torkade) för att dekorera presentförpackningarna.

Innehåll för presentförpackningar:

- Choklad, godis eller små leksaker med påsktema (t.ex. små kycklingar) att fylla presentförpackningarna med.

Valfritt material (beroende på faciliteringsstil):

- Mallar eller mönster för att göra presentförpackningarna, om så önskas.
- Tuschpennor eller pennor för ytterligare dekorering.
- Färg och penslar för den som vill måla sina presentförpackningar.

- Skyddsdukar för arbetsytor, t.ex. dukar eller bordstabletter.
- Förkläden eller rockar för att skydda kläderna, särskilt om man använder kladdiga material som lim eller färg.

Handledningsmaterial:

- Instruktioner eller guider för montering av presentförpackningarna.

- Exempel eller prover på färdiga presentaskar för inspiration.
- Ytterligare dekorationer eller bilder med påsktema för att förhöja stämningen.

PREPARATION

Förberedelserna inför aktiviteten ”Reflections Through Art” innebär att samla ihop viktigt pysselmaterial som färgat papper, saxar, lim och dekorativa föremål som klistermärken och band. -Organisera individuella eller grupparbetsstationer med gott om utrymme och skyddande överdrag för borden.
-Förbereda mallar eller mönster för att göra presentförpackningar om sådana används, och skapa tydliga instruktioner för montering och dekorering.
-Visa exempel på färdiga presentförpackningar för att inspirera deltagarna och ställa fram symboliska element som lavendel för dekoration.
-Se till att faciliteringsmaterialet är klart, inklusive instruktioner, exempel och eventuella ytterligare dekorationer eller bilder.
-Planera för säkerhet genom att tillhandahålla förkläden eller rockar för kladdiga material och ha rengöringsmedel tillgängliga för snabb städning.

Genom att organisera dessa delar i förväg kan facilitatorerna säkerställa en smidig och trevlig upplevelse för alla deltagare i aktiviteten.

STEP BY STEP INSTRUCTIONS

1. Inledning och syfte:

- Börja med att förklara syftet med aktiviteten: att skapa personliga påskpresentaskar med hjälp av konstnärliga uttryck och symboliska element som lavendel.

2. Distribution av material:

- Dela ut pysselmaterial till varje deltagare, inklusive färgat papper, saxar, lim, dekorativa föremål (t.ex. klistermärken, band), symboliska element (t.ex. lavendel) och föremål att fylla presentförpackningarna med (t.ex. choklad, små leksaker).

3. Användning av mall eller mönster (valfritt):

- Förse deltagarna med mallar eller mönster för att göra presentförpackningarna om så önskas. Förklara hur de ska användas eller uppmuntra deltagarna att skapa sina egna mönster.

4.Dekorera presentförpackningarna:

- Instruera deltagarna att dekorera sina presentaskar med hjälp av det medföljande materialet. Uppmuntra till kreativitet och personlig utformning, med tanke på påskens teman och symbolik.

5. Fylla presentförpackningarna:

- När presentförpackningarna är dekorerade kan du vägleda deltagarna att fylla dem med choklad, godis eller små leksaker med påsktema, t.ex. små kycklingar.

6.Slutliga åtgärder och montering:

- Hjälp deltagarna att lägga sista handen vid presentförpackningarna, t.ex. att knyta band eller sätta på etiketter. Se till att alla komponenter är ordentligt fastsatta.

7. Reflektion (valfritt):

- Eventuellt kan du be deltagarna att reflektera över sin kreativa process och den symbolik som ingår i deras design. Diskutera betydelsen av de gåvor som de har skapat.

8.Delning och gåvor:

- Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina färdiga presentaskar till nära och kära som påskpresenter, för att skapa en känsla av glädje och samhörighet genom sina handgjorda skapelser.

9.Rengöring och stängning:

- Underlätta städningen genom att tillhandahålla soptunnor eller särskilda områden för kasserat material. Tacka deltagarna för deras medverkan och kreativitet, och betona glädjen i att skapa och ge.

EVALUATION	Om det är möjligt, genomför en kort gruppdiskussion för att samla in muntlig feedback. Uppmuntra deltagarna att dela med sig av sina tankar om vad de tyckte om och eventuella förslag till förbättringar. Ställ följande frågor; ”Tyckte du att det var roligt att skapa din påskpresentförpackning? Varför eller varför inte?” ”Vad var din favoritdel av aktiviteten?” ”Lärde du dig något nytt om påskens symboler eller traditioner?” ”Hur skulle du bedöma instruktionernas tydlighet och tillgången på material?”
TIPS - SAFETY	**Kulturell känslighet:** Respektera och förklara symboliken i påskelement som lavendel och kycklingar och se till att deltagarna förstår deras kulturella betydelse. **Försiktighetsåtgärder:** Se till att hantverksmaterial är säkert, särskilt om du använder sax eller lim. Använd förkläden eller rockar för att skydda kläderna från spill och fläckar. **Uppmuntra kreativiteten:** Understryk att det inte finns några rätt eller fel sätt att dekorera presentförpackningarna. Uppmuntra deltagarna att uttrycka sig fritt genom sin design.

GROUP SIZE	• Små grupper med 5-10 deltagare kan ge möjlighet till mer personlig uppmärksamhet och interaktion. Denna storlek är lämplig för närmare stöd från facilitatorn och individuell vägledning.
COMPLEXITY	Komplexitetsnivån för denna aktivitet är 3, vilket kan förklaras som; 3. Det krävs mycket förberedelser och/eller material, du behöver minst två facilitatorer för att genomföra den och aktivitetens komplexitet är ganska hög; t.ex. behöver du olika idrottsmaterial plus annat material som du kanske inte har till hands i en idrottsmiljö, du behöver minst en facilitator som är bekant med aktiviteten och du kan inte spela den med alla typer av målgrupper, eftersom villkoren förväntar sig vissa specifika färdigheter (t.ex. abstrakt tänkande) från deltagarna också.
TIME	60-90 minuter
AUTHOR(S) SOURCES	-

3.3 Metoder och aktiviteter för entreprenöriella färdigheter

Workshop 11: 241 Kvinnligt entreprenörskap Kurs

Organisation	**DAFNI KEK**

Metodik
Aktiviteter för självreflektion, fallstudier, simuleringar, projektbaserat lärande, peer learning

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	x	**Blandat lärande**	x

Titel	241 Kvinnligt entreprenörskap Kurs
SUMMARY	Kursen 241FE består av sex korta moduler om följande ämnen: Kritiskt tänkande, personligt varumärkesbyggande för egenmakt, kreativitet, affärs- och digitaliseringsstrategi, starta företag samt juridik och ekonomi. Kursen syftar till att hjälpa invandrarkvinnor att skapa egna företag och stärka deras entreprenöriella färdigheter genom att utnyttja kreativitet, egenmakt och erkännande genom en mängd kreativa och självreflekterande aktiviteter och projektbaserade inlärningsmetoder.
THEME	Kursen 241 FE syftar till att stärka invandrarkvinnor genom en blandning av självreflekterande aktiviteter, fallstudier, simuleringar, projektbaserat lärande och peer learning-tekniker. Kursen fokuserar på att utveckla kritiskt tänkande, personligt varumärkesbyggande, kreativitet och affärsfärdigheter.
PARTICIPANTS	Kursen 241FE är ursprungligen utformad för invandrar- eller flyktingkvinnor som vill bygga upp och starta egna företag i värdlandet och hjälpa dem att främja samarbete och kontakter med hemlandet genom kreativitet, egenmakt och erkännande. Den kan dock anpassas och användas för andra missgynnade grupper.

OBJECTIVE	Kursens mål presenteras nedan i enlighet med varje modul. Efter avslutad kurs kommer deltagarna att kunna: **Modul 1 - Kritiskt tänkande (Vem är jag, klarhet)** Att förstå vikten av kritiskt tänkande i dagens informationsrika värld; Att lära sig fördelarna med kritiskt tänkande i det personliga livet; Att känna igen farorna med en enda berättelse och utveckla mediekompetens; Att använda media för att undersöka och uttrycka sig själv, skapa och uttrycka sin egen röst. **Modul 2 - Personligt varumärkesbyggande (Vad visar jag, positionering)** Att utforska begreppet ”empowerment” och dess relation till personligt varumärkesbyggande; Att förstå den grundläggande betydelsen av att bygga ett personligt varumärke; Att lära sig att utföra en SWOT-analys och bygga ett unikt personligt varumärke. **Modul 3 - Kreativitet (Vad kan jag skapa - den gyllene idén)** Att upptäcka praktiska sätt att förbättra kreativiteten; Att skilja mellan ett fast och ett tillväxtinriktat tankesätt; Att lära sig de gyllene reglerna för att öka kreativiteten och disciplinera kreativa idéer. **Modul 4 - Affärer och digitalisering (Utnyttja mina talanger, erbjudande)** Att lära sig skalbara affärsstrategier, inklusive Social Business Model Canvas, Lean Startup och Minimum Viable Product; Att förstå fördelarna med att digitalisera ett företag; utforska verktyg och appar för att förbättra teamarbetet och stödja den digitala omvandlingen. **Modul 5 - Starta ett företag (steg för steg startplan, företag)** Att följa en steg-för-steg-guide för att bygga upp ett företag; Att klargöra och definiera den gyllene idén; Att välja en juridisk struktur och slutföra nödvändiga registreringar; Att upprätta en webbplats, webbshop och finansiella konton. **Modul 6 - Juridik & ekonomi (positionering av verksamheten, marknad & samarbete)** Att besluta om lämplig företagsstruktur, t.ex. aktiebolag eller kooperativ; Att förstå ansvarsförhållanden och personligt ansvar; Att bestämma investeringsbehov och förväntade intäkter; Att lära sig om ekonomisk ansvarighet och förvaltning.
MATERIALS	Det material som behövs för denna workshop är en penna eller penna och suddgummin, ett papper eller anteckningsböcker, skrivblock. Dessutom behövs en whiteboard och pennor eller ett blädderblock och pennor så att kursledaren kan anteckna och markera viktiga tips och förklara stegen i aktiviteterna. Dessutom behövs en dator eller bärbar dator med internetåtkomst för alla deltagare som deltar online och personligen, tryckta eller digitala kopior av viktiga punkter för referens och en PC eller bärbar dator och en projektor eller skärm (om tillgänglig) för att visa viktiga

	punkter. För vissa aktiviteter behövs en smartphone och/eller en webbkamera för att varje deltagare ska kunna spela in videor.
PREPARATION	Alla platser där en kvinnlig flykting känner sig trygg och skyddad är lämpliga att använda som utbildningsplats. Facilitatorn/utbildaren/tränaren bör därför välja en plats som erbjuder en fysiskt och känslomässigt säker miljö för alla deltagare, särskilt en plats där människor kan uttrycka sig fritt utan rädsla för fördomar eller negativa omdömen. Processen med att dela med sig av personlig information kan vara stressande för vissa av deltagarna, så facilitatorn bör vara uppmärksam på eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen. Utbildaren bör organisera och delta i minst sex lektioner, en för varje modul, och även vara beredd att leda 241 FE-workshopen. Mer information om 241 FE-kursen och hur man går tillväga finns på "Handbook to the 241 Female Entrepreneurship Course". Handboken innehåller instruktioner för hur 241-programmet ska genomföras av utbildare, andra intressenter och tredje part som är intresserade. Den är utformad som en referensbok som innehåller flera manualer för specifika situationer och målgrupper. Dessutom måste utbildaren kunna utföra vissa digitala åtgärder som att skapa ett e-postkonto för praktikanten eller hjälpa praktikanten med detta, veta hur man går in på kurswebbplatsen på www.241fe.eu, installera eller komma åt YouTube-appen på en smartphone eller bärbar dator så att praktikanten kan titta på kursvideorna, hjälpa praktikanten att göra videor med sin smartphone eller webbkamera, hjälpa praktikanten att skapa sin webbplats i Weebly.com, Wordpress.com eller någon annan webbplatsbyggare och veta hur man söker på internet efter relevant information. En potentiell kursledare för 241 FE-kurser kan få tillgång till en www.asdaskjd "Train the Trainer Course for the 241 FE course".
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	**Modul 1** - Kritiskt tänkande (vem är jag, klarhet) I den här modulen diskuteras vikten av att tänka kritiskt i en värld där vi varje sekund bombarderas med senaste nytt och information. "Varför är det viktigt att tänka kritiskt?", 'Varför är det till hjälp i våra egna liv?', 'Vad är faran med en enda nyhet?'. Mediekompetens. Vad innebär det?: Att använda medierna som ett sätt att undersöka och uttrycka sig själv. Hur man skapar och uttrycker sin egen röst. **Modul 2** - Personal Branding (Vad visar jag, positionering) I den här modulen diskuteras begreppet empowerment. "Varför är det viktigt att bygga upp sitt personliga varumärke?". Nyckelorden är: Empowerment och personal branding, diskutera dina rättigheter, lära dig att göra en Swot-analys, bygga ditt EGET personliga varumärke. **Modul 3** - Kreativitet (Vad kan jag skapa - en gyllene idé) I denna modul ges praktiska förslag och konkreta exempel för att öka kreativiteten. Följande teman diskuteras: Varför det är viktigt att vara kreativ, Skillnaden mellan ett fast och ett växande tankesätt, De gyllene reglerna för att öka kreativiteten, Hur man disciplinerar kreativa idéer.

Modul 4 - Affärer och digitalisering (Utnyttja mina talanger, Erbjudande)
I den här modulen behandlas skalbara affärsstrategier, som Social Business Model Canvas, Lean Startup och Minimum Viable Product.
Dessutom diskuteras fördelarna med att digitalisera ditt eget företag och verktyg och appar som kan hjälpa dig att förbättra teamarbetet och genomföra den digitala omvandlingen i dina egna team tillhandahålls.

Modul 5 - Starta ett företag (Steg för steg Start Up Plan, Business)
I den här modulen ges en steg-för-steg-guide för hur man bygger upp ett företag: Gör din gyllene idé klar och koncis, välj en juridisk struktur, registrera ditt företag hos den lokala bolagsregistratorn och skatteverket, kontrollera om du behöver några tillstånd, bygg en webbplats / webbshop, öppna ett bank- eller PayPal-konto.

Modul 6 - Legal & Finance (positionering av verksamheten, marknad & samarbete)
I denna modul utforskas följande teman: Måste jag starta mitt företag som ett aktiebolag eller som ett kooperativ? Vilka är skulderna? I vilka fall ska jag hållas ansvarig för mitt företags skulder?, Hur mycket pengar behöver jag investera i mitt företag?, Vilka är mina förväntade intäkter? och Vad behöver jag veta om ansvarsskyldighet?

EVALUATION

Utvärderingsfaserna för denna kurs presenteras nedan.

För- och efterbedömningsfas: Deltagarna gör utvärderingar i början och slutet av varje modul för att mäta de kunskaper och färdigheter som förvärvats.

Modul 1: Kritiskt tänkande (Vem är jag, klarhet)
Hur säker är du på din förmåga att tänka kritiskt kring information som presenteras för dig? (Skala 1-5)
Kan du förklara vikten av kritiskt tänkande i det dagliga livet?
Vad är mediekompetens och hur påverkar det din förmåga att uttrycka dig?

Modul 2: Personligt varumärkesbyggande (Vad visar jag, positionering)
Hur väl förstår du begreppet personligt varumärke (skala 1-5)?
Kan du identifiera de viktigaste komponenterna i ett starkt personligt varumärke?
Hur skulle du göra en SWOT-analys av ditt personliga varumärke?

Modul 3: Kreativitet (Vad kan jag skapa - den gyllene idén)
Hur skulle du bedöma din nuvarande nivå av kreativitet? (Skala 1-5)
Kan du skilja mellan ett fixerat och ett tillväxtinriktat tankesätt?
Vilka strategier använder du för att förbättra din kreativitet?

Modul 4: Företagande och digitalisering (Dra nytta av mina talanger, erbjudande)
Hur bekant är du med skalbara affärsstrategier som Lean Startup och Minimum Viable Product? (Skala 1-5)
Vilka fördelar ser du med att digitalisera ett företag?
Vilka digitala verktyg eller appar tycker du är mest användbara för att förbättra teamarbetet?

Modul 5: Starta ett företag (steg för steg startplan, företag)

	Hur säker är du på din förmåga att starta ett företag från grunden? (Skala 1-5) Vilka steg ingår i registreringen av ett nytt företag? Hur skulle du gå tillväga för att skapa en företagswebbplats eller webbshop? **Modul 6: Juridik och ekonomi (positionering av verksamheten, marknad och samarbete)** Hur väl förstår du skillnaderna mellan affärsstrukturer som LLC och kooperativ? (Skala 1-5) Vilka är de viktigaste övervägandena för att bestämma affärsskulder? Hur skulle du planera de finansiella aspekterna av ditt företag, inklusive investeringar och intäktsförväntningar? **Fas för reflektion:** Deltagarna reflekterar över sina inlärningsupplevelser, utmaningar och sin personliga utveckling. ”Vilka var de viktigaste utmaningarna du ställdes inför under den här modulen?” ”Hur har dina färdigheter och din förståelse förbättrats genom den här modulen?” ”Vilka områden känner du att du fortfarande behöver arbeta med, och hur planerar du att ta itu med dem?” ”Hur har ditt perspektiv på entreprenörskap förändrats efter att ha slutfört den här modulen?” ”Kan du beskriva ett specifikt ögonblick eller en aktivitet som var särskilt betydelsefull för dig? Varför?”
TIPS - SAFETY	Workshopen kan anpassas för att passa sammanhängande och olika grupper av elever. Deltagarna kan komma att dela med sig av personlig information och den här processen kan vara stressande för vissa av dem, så facilitatorn bör vara uppmärksam på att förstå eventuella olägenheter, ta ledningen och hantera situationen. De bör också vara medvetna om och respektera kulturella skillnader bland deltagarna, undvika att göra antaganden om deras erfarenheter eller bakgrund, använda ett inkluderande språk och vara uppmärksamma på kulturella normer och sedvänjor samt betona vikten av konfidentialitet. Det bör säkerställas att deltagarna förstår att personliga berättelser som delas i workshopen inte får diskuteras utanför gruppen. Facilitatorn bör ge tydliga steg-för-steg-instruktioner för varje aktivitet och om möjligt använda visuella hjälpmedel för att öka förståelsen, samt uppmuntra deltagarna att ställa frågor om de är osäkra på någon del av aktiviteterna. Dessutom är det mycket lämpligt att utbildaren använder exempel från verkliga företagarberättelser för att göra inlärningsprocessen mer relaterbar och meningsfull. En annan del som utbildaren bör ägna full uppmärksamhet åt är att vara beredd att ge konstruktiv feedback under hela workshopen, lyfta fram styrkor och ge specifika förslag till förbättringar, och även uppmuntra feedback från kollegor under presentationerna för att främja en samarbetsinriktad inlärningsmiljö.
GROUP SIZE	Gruppstorleken för kursen spelar ingen roll, men det är mer utmanande att hantera sin workshop med deltagande av många individer. Att arbeta med en stor grupp människor gör det svårare att få människor att känna sig trygga med att dela med sig av sig själva. 8 till 10 deltagare skulle vara den ideala gruppstorleken, särskilt i en blandad miljö.

COMPLEXITY	Komplexiteten i workshopen kan bedömas till 3. Facilitatorn behöver ta lite tid på sig för att förbereda de olika modulerna i workshopen och allt nödvändigt material, gå igenom metodiken och förbereda workshopens olika uppgifter. Utbildaren bör också vara bekant med att undervisa online för att kunna anpassa workshopen till behoven hos deltagarna online och på plats.
TIME	Den tid som krävs för att slutföra 241FE-kursen beror på utbildaren och schemaläggningen av utbildningsmodulerna. Mer specifikt består 241 FE-kursen av sex moduler, där varje modul innehåller teori, bilder och uppgifter. Kursdeltagaren bör kunna följa kursen i sin egen takt för personliga sessioner och onlinesessioner med kursdeltagarna. Modulerna bygger på varandra, så helst bör det vara intervall mellan träffarna. Intervallerna beror på den tid som deltagaren kan lägga ner per vecka och på varje deltagares inlärningskapacitet. Vi föreslår att 4 timmar avsätts för varje modul. Totalt behövs 24 timmar för genomförandet av hela kursen.
AUTHOR(S) SOURCES	Kursen 241 FE utvecklades under Erasmus+-projektet 241 Female Entrepreneurship och finns tillgänglig online på 5 språk (nederländska, engelska, grekiska, italienska och spanska). Alla resurser och kurser finns här: https://241fe.eu/services/. ”Handbok till kursen 241 Kvinnligt entreprenörskap: https://241fe.eu/our-trainer-tools/handbook/ ”Train the Trainer-kurs för 241 FE-kursen": https://241fe.eu/our-trainer-tools/tot-course/

Workshop 12: Logotypdesign

Organisation	**Associação Recreativa Cultural e Social de Silveirinhos**

Metodik
Utveckling av entreprenörskapsfärdigheter

Typ av aktivitet		**Modalitet**	
Övning		**I närvaro**	**x**
Aktivitet		**Fjärraktivitet**	
Workshop	**x**	**Blandat lärande**	

Titel	Logotypdesign
SUMMARY	I denna workshop utvecklar deltagarna entreprenörskapsfärdigheter och medvetenhet om vikten av ett företags image och logotyp.
THEME	Det är en utbildningsaktivitet för social inkludering genom yrkesmässiga och tekniska färdigheter som kan främja yrkesmässig inkludering och egenmakt för invandrarkvinnor.
PARTICIPANTS	Migrantkvinnor

OBJECTIVE	Det är meningen att deltagarna i slutet av workshopen ska ha: - Förstå vikten och nyttan av design - Öka medvetenheten om vikten av ett företags image och logotyp; - Grundläggande principer för att utforma och designa en logotyp och varumärkesimage;
MATERIALS	- Personlig dator - Presentation om ämnet - Multimediaprojektor - Vita ark - Färgade tuschpennor - Blyertspennor - Vit tavla - Post-it-lappar - Limtejp
PREPARATION	Förbered presentation och material i förväg och en plats där utbildningen kan genomföras.
STEP BY STEP INSTRUCTIONS	1. Facilitatorn och deltagarna måste presentera sig för varandra. För att göra detta kan gruppdynamik genomföras. 2. Facilitatorn måste presentera målen för sessionen och de metoder som ska användas i en sammanfattad form. 3. Facilitatorn måste presentera målen för sessionen och de metoder som ska användas i en sammanfattad form. Genomföra en praktisk övning i att identifiera välkända varumärken och logotyper. 4. Varje deltagare ombads sedan att berätta om sin affärsidé. 5. Facilitatorn bad varje deltagare att med hjälp av ett vitt pappersark och tillgängligt material göra en första design av en möjlig logotyp för sitt företag/projekt. 6. Alla logotyper som tagits fram sattes upp på väggen och analyserades av alla närvarande 7. Därefter talar facilitatorn om varje logotyp, säger vad som är positivt och vad som kan förbättras och ger tips om hur logotyperna kan förbättras. 8. Deltagarna uppmanas att omforma sin logotyp och presentera tips på förbättringar. 9. Deltagarna presenterar den slutliga versionen av sin logotyp. 10. I slutet görs en gemensam reflektion över nyttan av det de lärt sig och en utvärdering av hur utbildningen gick.
EVALUATION	I slutet av utbildningen bör deltagarnas tillfredsställelse bedömas med hjälp av ett frågeformulär. Genomför även en kvalitativ utvärdering med brainstorming om hur kunskaperna kan användas för social och yrkesmässig integration av invandrarkvinnor.

TIPS - SAFETY	Utveckla föreslagna praktiska aktiviteter för att upprätthålla en dynamisk utbildning.
GROUP SIZE	Mellan 6 och 12.
COMPLEXITY	2. Facilitatorn måste ha utbildning i grafisk design.
TIME	2 timmar
AUTHOR(S) SOURCES	Författaren/författarna till praxis, om sådan finns, och eventuell metodologisk referens. Vänligen inkludera länk till eventuell extern resurs.

Slutsats

Riktlinjerna för beläggning för Erasmus+-projektet ArtEMi har avslutats! Vill du ha en mer omfattande upplevelse av vår föreslagna kreativa utbildningsprocess? I så fall kan du få tillgång till ArtEMi Toolkit och ArtEMi Support Practices, där du hittar omfattande förslag på konstterapibaserade utbildningsaktiviteter för social integration genom konstnärliga terapeutiska metoder, självbiografiska berättartekniker och digitalt berättande för att stödja invandrarkvinnor i självkännedom och planering för frigörelse, samt psykologiska stödmetoder för invandrare och infödda kvinnor med rådgivningsaktiviteter och ömsesidiga kamratstödgrupper, genom konstterapi och metoder för sandleksterapi. Dessutom kan du besöka vår website och prova de olika pedagogiska metoder som skapats av vårt konsortium efter att ha laddat ner dem först.
Du kan fortfarande skicka oss kommentarer och värdefulla kommentarer om vårt pedagogiska tillvägagångssätt genom att besöka ArtEMi-webbplatsen.

ArtEMI Projekt

Invandrarkvinnor är en av de svagaste grupperna i befolkningen, offer för en intersektionell marginalisering som hindrar deras vägar till integration, utbildning och yrkesutbildning som alla europeiska medborgare bör ha fullständig tillgång till. Faktorer som är skadliga för invandrarkvinnors möjligheter till utbildning och yrkesutbildning är språk, kulturell integration, ekonomisk, könsrelaterad, rasmässig och religiös diskriminering. Dessutom har de restriktioner som antagits i EU på grund av covid-19-pandemin förvärrat invandrarkvinnornas situation och skapat nya behov. Med tanke på alla dessa fakta förefaller det nödvändigt att utveckla initiativ för att stödja invandrarkvinnor på deras väg mot integration, både på det psykologiska området och genom utbildning och vägledning för egenföretagande.
ArtEMi-projektets mål:

- att främja motståndskraft, kreativitet och social integration bland invandrarkvinnor för att övervinna psykologisk nöd genom konstterapi, självbiografiskt historieberättande och aktiviteter som ökar självkänslan och en attityd av egenföretagande
- att erbjuda utbildnings- och sysselsättningsmöjligheter till de mest marginaliserade samhällsgrupperna
- att engagera ett brett spektrum av organisationer på lokal, nationell och europeisk nivå i att ta itu med invandrarkvinnors problem.

Projektet omfattade:

- Personal från partnerorganisationerna, vuxenutbildare, socialarbetare, kulturförmedlare, utbildare och volontärer från partnerorganisationerna, med särskild erfarenhet av att arbeta med invandrarkvinnor och/eller socialt missgynnade grupper;
- grupper av invandrarkvinnor (de som varje partnerorganisation arbetar med, de som identifierats genom rekommendationer från föreningar och organ som är verksamma inom social inkludering, vuxenutbildning, mottagande av invandrare och psykologiskt stöd till missgynnade grupper) och operatörerna i de respekterade organisationerna, som är verksamma på det sociala området och intresserade av att experimentera med och tillämpa de föreslagna metoderna, samt kvinnor i nöd, även kopplade till covid-19 och åtgärder efter covid-19;
- Migrantföreningar och nätverk av föreningar, mottagningscentraler och stödstrukturer för migranter som är verksamma på det nationella territoriet, institutioner och föreningar för undervisning i det lokala språket för migranter, frivilliggrupper för stöd till invandrarkvinnor, beslutsfattare på lokal, regional och nationell nivå och i allmänhet enheter och föreningar som är verksamma inom något område som är relevant för spridningen av projektet och användningen och spridningen av PR.

ArtEMi-projektet har lett till att följande resultat har uppnåtts:

1. ARTEMI TOOLKIT, ett vägledande verktyg för konstterapibaserade utbildningsaktiviteter för social inkludering genom konstnärligt-terapeutiska metoder, självbiografiska berättartekniker och digitalt berättande för att stödja invandrarkvinnor i självkännedom och planering för frigörelse, ansikte mot ansikte och på distans;
2. ARTEMI OCCUPABILITY GUIDELINES, riktlinjer för invandrarkvinnors anställbarhet med aktiviteter - baserade på ett konstterapeutiskt tillvägagångssätt - som syftar till att ta fram personliga kompetenser och färdigheter, förbättra tvärgående, språkliga och digitala kompetenser, initiera projekt för egenföretagande, med inriktning på studier och yrkesutbildning;
3. ARTEMI SUPPORT PRACTICES, psykologiska stödmetoder för invandrarkvinnor och infödda kvinnor med rådgivningsaktiviteter på distans och ansikte mot ansikte och ömsesidiga kamratstödsgrupper, genom konstterapi och metoder för sandleksterapi.

Workshops för pilotprojekt

Alla projektpartner genomförde workshops för att testa de goda metoder som beskrivs i verktygslådan, riktlinjerna för beläggning och stödmetoderna, för att prova sådana metoder praktiskt med invandrarkvinnor i syfte att:

- ➔ främja självkännedom, identifiering av personligt obehag och av egna behov;
- ➔ ta reda på/dela problem, behov och krav med andra grupper av kvinnor i Europa
- ➔ lära känna varandra och utbyta erfarenheter - även via digitala medel
- ➔ att uppskatta likheter och skillnader i de kreativa resultaten av pilotworkshops i varje partnerland.

I dessa workshops deltog kvinnliga flyktingar i olika aktiviteter:

- Konstterapi genom figurativ och plastisk konst, sandleksterapi
- Självbiografiska och digitala narrativbaserade konstterapeutiska aktiviteter för att lyfta fram och förbättra personliga färdigheter och kompetenser
- Konstterapi och konsthantverk för orientering och utbildning i egenföretagande
- Användning av konstterapi, sandleksterapi, självbiografiskt berättande - även i digital form - för psykologiskt stöd, självvärdering och hjälp till självhjälp

Sammanlagt hölls 33 pilotworkshops i Italien, Portugal, Grekland och Sverige. Under dessa workshops var det möjligt att testa olika metoder och aktiviteter för att arbeta med invandrarkvinnors kompetens, egenmakt och integration.

Partner

Associazione DUN – Onlus

Project Coordinator – Italy

http://www.dunonlus.com/

Associacao Recreativa, Cultural e Social de Silveirinhos

Partner – Portugal

https://www.facebook.com/associacaosocialdesilveirinhos

Storie di Mondi Possibili

Partner – Italy

https://storiedimondipossibili.it/en/

Mobilizing Expertise AB

Partner – Sweden

https://mexpert.se/

Dafni Kentro Epaggelmatikis Katartisis

Partner – Greece

https://kekdafni.gr/

Bilagor

HANDBOK FÖR MIKROFÖRETAGARE

Denna kortfattade och användarvänliga handbok fungerar som en grundläggande guide för att hjälpa kvinnor att förstå grunderna i mikro- och småföretagande. Den skapades som ett kompletterande material för seminariet om mikrokrediter och mikroföretagande, som genomfördes som en del av pilotworkshopen om kompetensutveckling, som leddes av SMP ”In My Life I Learned...”.

FINANSIERINGSMÖJLIGHETER FÖR NYSTARTADE FÖRETAG

En kortfattad men heltäckande guide om finansieringsmöjligheter för mikroföretag, särskilt riktade till kvinnor, på nationell nivå och med fokus på de möjligheter som erbjuds av organisationer och institutioner i Rom och Lazio-området. Guiden presenterades vid det seminarium som genomfördes inom ramen för den pilotworkshop som SMP administrerade ”In My Life I Learned...”.

MERITFÖRTECKNINGEN: UTGÅ FRÅN DIG SJÄLV - ÖVERFÖRBARA FÄRDIGHETER

En kortfattad och omfattande guide för att hjälpa invandrarkvinnor att skriva ett komplett och målinriktat CV för att söka jobb i värdlandet. Denna guide presenterades vid det seminarium som genomfördes som en del av den pilotworkshop som SMP administrerade ”I mitt liv lärde jag mig...”.

Bibliografi

Alam, A., Bauer, T., Delille, F., Jouadi, C., Hovhannisyan, G., Inthavong, E., ... & Wies, L. (2019). *Migrant, refugee and asylum-seeking women and girls in Europe.* Institute of Political Studies. https://rm.coe.int/report-migrant-women-scpo-jan-2019/168092d8cd

Araujo, J. O., Souza, F. M., Proença, R., Bastos, M. L., Trajman, A., & Faerstein, E. (2019). *Prevalence of sexual violence among refugees: a systematic review. Revista de saude publica, 53 (1),* 78. https://doi.org/10.11606/s1518-8787.2019053001081

Banulescu-Bogdan, N. (2020). *Beyond Work: Reducing Social Isolation for Refugee Women and Other Marginalised Newcommers.* Migration Policy Institute. https://www.migrationpolicy.org/sites/default/files/publications/TCM-Social-Isolation_FINALWEB.pdf

Barslund, M., Bartolomeo, A., & Ludolph, L. (2017). *Gender Inequality and Integration of Non-EU Migrants in the EU.* CEPS Policy Insights. https://www.ceps.eu/ceps-publications/gender-inequality-and-integration-non-eu-migrants-eu/

Clini, C., Thomson, L. J., & Chatterjee, H. J. (2019). Assessing the impact of artistic and cultural activities on the health and well-being of forcibly displaced people using participatory action research. *BMJ open*, *9*(2), e025465. https://doi.org/10.1136/bmjopen-2018-025465

Cortinovis, R., Vosyliute, L., & Wacko, H. (2020). *Gendered migrant integration policies in the EU. Are we moving towards delivery of equality, non-discrimination and inclusion?.* Centre for European Policy Studies. https://www.ceps.eu/ceps-publications/gendered-migrant-integration-policies-in-the-eu/

Directive 2004/81/EC. *Directive (EU) of the Council of the European Union of 29 April 2004 on the residence permit issued to third-country nationals who are victims of trafficking in human beings or who have been the subject of an action to facilitate illegal immigration, who cooperate with the competent authorities*. https://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/ALL/?uri=CELEX%3A32004L0081

Directive 2003/86/EC. *Directive (EU) 2003/86/EC of the Council of the European Union of 22 September 2003 on the right to family reunification.* https://eur-lex.europa.eu/legal-content/en/ALL/?uri=celex%3A32003L0086

Dorn, D., & Zweimüller, J. (2021). Migration and labor market integration in Europe. *Journal of Economic Perspectives, 2021, 35(2),* 49-76. https://doi.org/10.1257/jep.35.2.49

Drožđek, B., & Bolwerk, N. (2010). Group therapy with traumatized asylum seekers and refugees: For whom it works and for whom it does not?. *Traumatology*, *16*(4), 160-167. https://doi.gr/10.1177/1524838014555032

Ely, G. E., Koury, S., Bennett, K., Hartinger, C., Green, S., & Nochajski, T. (2017). I feel like I am finding peace": Exploring the use of a combined art therapy and adapted seeking safety program with refugee support. *Advances in Social Work, 18(1)*, 103–115. https://doi.org/10.18060/21130

European Commission. (2024). *Together Against Trafficking in Human Beings.* https://home-affairs.ec.europa.eu/policies/internal-security/organised-crime-and-human-trafficking/together-against-trafficking-human-beings_en

European Institute for Gender Equality (EIGE). (2024). *Financial Independence and Gender Equality: Joining the dots between income, wealth and power.* Publications Office of the European Union. https://eige.europa.eu/e-reader/8167

European Institute for Gender Equality (EIGE). (2020). *Sectoral Brief: Gender and Migration.* Publications Office of the European Union. https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-and-migration?language_content_entity=en

European Institute for Gender Equality (EIGE). (2019). *Gender mainstream: Gender-sensitive education and training for the integration of third-country nationals.* Publications Office of the European Union. https://eige.europa.eu/publications-resources/publications/gender-sensitive-education-and-training-integration-third-country-nationals-study

European Institute for Gender Equality (EIGE). (2018). *Estimation of girls at risk of female genital mutilation in the European Union - Report.* EIGE. https://doi.org/10.2839/655910

European Migration Network (EMN). (2022). *Integration of Migrant Women.* European Migration Network. https://home-affairs.ec.europa.eu/news/new-emn-study-published-integration-migrant-women-2022-09-07_en

European Migration Network (EMN). (2021). *Integration of Migrant Women in the EU: Policies and Measures- EMN Inform.* European Migration Network. https://home-affairs.ec.europa.eu/system/files/2022-09/EMN_STUDY_integration-migrant-women_23092022.pdf

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2023). *Promoting Migrant Integration: Strengthening EU Law on Long-term Residence.* Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2811/852089

European Union Agency for Fundamental Rights (FRA). (2019). *Second European Union Minorities and Discrimination Survey: Migrant women –selected findings.* Publications Office of the European Union. https://doi.org/10.2811/416766

European Commission, Directorate-General for Education, Youth, Sport and Culture. (2017). *How culture and the arts can promote intercultural dialogue in the context of the migratory and refugee crisis : report with case studies, by the working group of EU Member States' experts on intercultural dialogue in the context of the migratory and refugee crisis under the open method of coordination*. Publications Office. https://data.europa.eu/doi/10.2766/468525

Eurostat. (2024a). *Migration and migrant population statistics.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migration_and_migrant_population_statistics

Eurostat. (2024b). *Asylum applications - annual statistics.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Asylum_statistics&oldid=558844

Eurostat. (2024c). *Migrant integration statistics - regional labour market indicators.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_regional_labour_market_indicators#:%7E:text=For%20the%20EU%20as%20a%20whole%2C%20the%20gap%20for%20unemployment,for%20females%20than%20for%20males.

Eurostat. (2024d). *Living conditions in Europe - housing.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Living_conditions_in_Europe_-_housing&oldid=569706#Housing_conditions

Eurostat. (2024e). *Unmet health care needs statistics.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Unmet_health_care_needs_statistics

Eurostat. (2024f). *Migrant integration statistics - education.* https://ec.europa.eu/eurostat/statistics-explained/index.php?title=Migrant_integration_statistics_-_education#Educational_attainment

Federico, V., & Baglioni, S. (2021). Europe's legal peripheries: Migration, asylum and the European labour market. In V. Federico, S. Baglioni (eds.), *Migrants, Refugees and Asylum Seekers' Integration in European Labour Markets (pp. 1-18),* IMISCOE Research Series. https://doi.org/10.1007/978-3-030-67284-3_1

Freedman, J. (2016). Sexual and gender-based violence against refugee women: a hidden aspect of the refugee "crisis." *Reproductive Health Matters*, *24*(47), 18–26. https://doi.org/10.1016/j.rhm.2016.05.003

Gender Equality and the Empowerment of Women & CARE International. (2022). *Rapid Gender Analysis of Ukraine.* https://www.unwomen.org/en/digital-library/publications/2022/05/rapid-gender-analysis-of-ukraine#:%7E:text=As%20of%2029%20April%2C%205.5,stay%20behind%20under%20martial%20law.

Gladding, S. T., & Newsome, D. W. (2003). Art in counseling. In Malchiodi, C. A. (Ed.), *Handbook of art therapy* (pp. 243-253). The Guilford Press. https://www.art-therapy.gr/images/stories/book_library/books/art_therapy/handbook_of_artherapy.pdf

Global Migration Policy Associates, n.d. *Gender.* Retrieved June 06, 2024 from https://www.globalmigrationpolicy.org/gender.html

Gross, H., Schwarz, N., von Clausbruch, S. C., & Hary, K. (2021). Art projects as transformative services to integrate refugees. *Journal of Business Research*, *127(1)*, 373-381. https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2021.01.015

Hanania, A. (2020). Embroidery (Tatriz) and Syrian refugees: Exploring loss and hope through storytelling. *Canadian Journal of Artelor Therapy, 33(20)*, 62–69. https://doi.org/10.1080/26907240.2020.1844416

Hawkes, C., Norris, K., Joyce, J., & Paton, D. (2020). Resilience factors in women of refugee background: A qualitative systematic review. *Community Psychology in Global Perspective., 6(2-1)*, 101-127. https://doi.org/10.1285/i24212113v6i2-1p101

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies. (n.d.). *Smart Practices that enhance resilience of migrants.* Retrieved June 07, 2024 from https://migrationsmartpractices.ifrc.org/table-of-contents/responses-to-migrant-needs/

Johnson, D. R., & Lahad, M. (2009). Creative therapies for adults. In E. B. Foa, T. M. Keane, & M. J. Friedman (eds.), *Effective treatments for PTSD: Practice guidelines from the International society for Traumatic Stress Studies (pp. 600–602).* Guilford. https://www.artandplaytherapytraining.com.au/files/Creativetherapieswithadults.pdf

Kalmanowitz, D. L., & Ho, R. T. (2017). Art therapy and mindfulness with survivors of political violence: A qualitative study. *Psychological trauma: theory, research, practice, and policy*, *9*(S1), 107. https://doi.org/10.1037/tra0000174

Khaligh, H.S., Ahrabare, A. & Zobnina, A. (2022). *Undocumented Migrant Women in Europe: A neglected chapter in Fundamental Rights Protection.* Thomson Reuters Foundation (TrustLaw) and European Network of Migrant Women (ENoMW). https://www.migrantwomennetwork.org/2022/06/23/new-report-undocumented-migrant-women-a-neglected-chapter-in-fundamental-rights-protection/

Krug, G., Drasch, K., & Jungbauer-Gans, M. (2019). The social stigma of unemployment: consequences of stigma consciousness on job search attitudes, behaviour and success. *Journal for Labour Market Research*, *53*(1), 1-27. https://doi.org/10.1186/s12651-019-0261-4

Lukes, S., de Noronha, N., & Finney, N. (2019). Slippery discrimination: a review of the drivers of migrant and minority housing disadvantage. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, *45*(17), 3188-3206. https://doi.org/10.1080/1369183X.2018.1480996

Marsh, K. (2012). “The beat will make you be courage”: The role of a secondary school music program in supporting young refugees and newly arrived immigrants in Australia. *Research Studies in Music Education*, *34*(2), 93-111. https://doi.org/10.1177/1321103X12466138

Martiniello, M. (2015). Immigrants, ethnicized minorities and the arts: A relatively neglected research area. *Ethnic and Racial Studies*, *38*(8), 1229-1235. http://dx.doi.org/10.1080/01419870.2015.998694

McAuliffe, M. & Oucho, L.A.(2024). *World Migration Report 2024.* International Organization for Migration (IOM). https://publications.iom.int/books/world-migration-report-2024

Migration Data Portal. (n.d.). *Gender and Migration.* Retrieved June 05, 2024 from https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration#:%7E:text=The%20share%20of%20female%20migrants%20has%20declined%20from%2049.4%20per,year%202020%20(ibid.)

Mirici, İ.H. (2020). The needs of adult immigrants in Europe for social inclusion through language education. *Journal of Language and Linguistic Studies, 16(2)*, 552-564. https://doi.org/10.17263/jlls.759247

Frangiskou, A., Kandylis, G., Mouriki, A., Sarris, N., Stathopoulou, T., Thanopoulou, M., Tsiganou, J., & Varouxi, Ch. (2020). From reception to integration: migrant populations in Greece during and in the aftermath of the crisis. National Centre for Social Research (EKKE). https://www.ekke.gr/publication_files/from-reception-to-integration-migrant-populations-in-greece-during-and-in-the-aftermath-of-the-crisis

Oepen, R., & Gruber, H. (2023). Art-based interventions and art therapy to promote health of migrant populations - a systematic literature review of current research. *Arts & Health*, 1(1), 1-19. https://doi.org/10.1080/17533015.2023.2252003

Opfermann, L. S. (2020). Language, trust and transformation: exploring theatre as a research method with migrant youth. *International Journal of Social Research Methodology*, *23*(2), 139-153. https://doi.org/10.1080/13645579.2019.1645386

Organisation for Economic Co-operation and Development/European Commission/European Union. (2023). *Indicators of Immigrant Integration 2023: Settling In*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/1d5020a6-en

Organisation for Economic Co-operation and Development. (2022). *International Migration Outlook 2022*. OECD Publishing. https://doi.org/10.1787/30fe16d2-en

Orav, A. (2023). *Migrant women and the EU labour market: Overcoming double discrimination.* European Parliamentary Research Service. https://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document/EPRS_BRI(2023)747905

Parish, A. (2017). Gender-Based Violence against Women: Both Cause for Migration and Risk along the Journey. https://www.migrationpolicy.org/article/gender-based-violence-against-women-both-cause-migration-and-risk-along-journey

Pienimäki, M. (2021). Participatory photography supporting the social inclusion of migrant youth. *Journal of Youth Studies*, *24*(9), 1179-1198. https://doi.org/10.1080/13676261.2020.1814227

Pohlan, L. (2019). Unemployment and social exclusion. *Journal of Economic Behavior & Organization*, *164(1)*, 273-299. https://doi.org/10.1016/j.jebo.2019.06.006

Poya, F., & Zobnina, A. (2023). *Journey of resilience. Migrant women's experiences in transit, refugee camps/centres, and host countries of Spain, Italy, Belgium, France and Germany*

(Deliverable 9.1). HumMingBird project 870661 – H2020. https://www.migrantwomennetwork.org/2023/09/15/journeyofresilience/

Rose, E., & Bingley, A. (2017). Migrating art: a research design to support refugees' recovery from trauma – a pilot study. *Design for Health, 1(2),* 152–169. https://doi.org/10.1080/24735132.2017.1386499

Rosso, B. D., Dekas, K. H., & Wrzesniewski, A. (2010). On the meaning of work: A theoretical integration and review. *Research in organizational behavior*, *30*, 91-127. https://doi.org/10.1016/j.riob.2010.09.001

Rousseau, C., Gauthier, M. F., Lacroix, L., Alain, N., Benoit, M., Moran, A., ... & Bourassa, D. (2005). Playing with identities and transforming shared realities: Drama therapy workshops for adolescent immigrants and refugees. *The Arts in Psychotherapy*, *32*(1), 13-27. https://doi.org/10.1016/j.aip.2004.12.002

Salinaro, M., & Ilardo, M. (2022). Housing as a starting point for migrants' integration: opportunities and obstacles in Emilia-Romagna region. *Educazione interculturale, 20(1), 107-121.* https://doi.org/10.6092/issn.2420-8175/14975

Sansonetti, S. (2016). Female refugees and asylum seekers: the issue of integration. Policy Department for Citizen's Rights and Constitutional Affairs, European Parliament. https://policycommons.net/artifacts/1334086/female-refugees-and-asylum-seekers/1939209/

Satinsky, E., Fuhr, D. C., Woodward, A., Sondorp, E., & Roberts, B. (2019). Mental health care utilisation and access among refugees and asylum seekers in Europe: a systematic review. *Health Policy*, *123*(9), 851-863. https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.007

Schick, M., Zumwald, A., Knöpfli, B., Nickerson, A., Bryant, R. A., Schnyder, U., ... & Morina, N. (2016). Challenging future, challenging past: the relationship of social integration and psychological impairment in traumatized refugees. *European journal of psychotraumatology*, 7(1), 28057. https://doi.org/10.3402/ejpt.v7.28057@zept20.2016.7.issue-s1

Schouten, K. A., de Niet, G. J., Knipscheer, J. W., Kleber, R. J., & Hutschemaekers, G. J. (2015). The effectiveness of art therapy in the treatment of traumatized adults: A systematic review on art therapy and trauma. *Trauma, violence, & abuse*, *16*(2), 220-228. https://doi.org/10.1177/1524838014555032

Schwartzberg, T. G., Huss, E. P., & Slonim-Nero, V. (2021). Exploring the concept of social art through a single session art activity with asylum seekers. *The Arts in Psychotherapy, 72(1)*, 101729. https://doi.org/10.1016/j.aip.2020.101729

Scott, K., & Williams, E. N. (2024). Art Therapy with Adult Refugees: A Systematic Review of Qualitative Research. *The Arts in Psychotherapy*, *88(1),* 102126. https://doi.org/10.1016/j.aip.2024.102126

Spadavecchia, C., & Yu, J. (2021). Highly-skilled migrants, gender, and well-being in the Eindhoven region. An intersectional analysis. *Administrative Sciences, 11(3), 72-91.* https://doi.org/10.3390/admsci11030072

Sunderland, N., Istvandity, L., Lakhani, A., Lenette, C., Procopis, B., & Caballero, P. (2015). They [do more than] interrupt us from sadness: Exploring the impact of participatory music making on social determinants of health and wellbeing for refugees in Australia. *Health, Culture and Society*, *8*(1), 1-19. https//doi.org/10.5195/hcs.2015.195

World Health Organisation. (2022). *Refugee and migrant health.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/refugee-and-migrant-health

World Health Organisation. (2021). *Mental health and forced displacement.* Retrieved from https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-and-forced-displacement

International Organisation for Migration/UN Migration. (2019). *World Migration Report 2020.* International Organisation for Migration. https://publications.iom.int/system/files/pdf/wmr_2020.pdf

ArtEMi Projekt

Konst och utbildning för social inkludering av invandrarkvinnor

ArtEMi
ART & EDUCATION FOR SOCIAL INCLUSION OF MIGRANT WOMEN

Ta reda på mer om ArtEMi Projekt!
Besök vår hemsida: artemi-project.eu

Projektpartners:

DUN - Onlus

MOBILIZING EXPERTISE

SMSP

ΔΑΦΝΗ ΚΕΚ

ASSOCIAÇÃO SOCIAL DE SILVEIRINHOS ARCSS

Co-funded by the European Union

Finansierat av Europeiska unionen. De åsikter och uppfattningar som uttrycks är dock endast författarnas egna och återspeglar inte nödvändigtvis Europeiska unionens eller EACEA:s (Europeiska genomförandeorganet för utbildning och kultur) åsikter. Varken Europeiska unionen eller EACEA kan hållas ansvariga för dem.

Projektnummer: 2022-1-IT02-KA220-ADU-000089426