



EMMW

EMOTIONAL MANAGEMENT FOR MIGRANT WOMEN



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



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

Ευαισθησία στο Τραύμα

Εστίαση και Αιτιολογία:

Το εργαστήριο επικεντρώνεται στην ενίσχυση της κατανόησης και της ευαισθησίας των κοινωνικών λειτουργών απέναντι στο τραύμα κατά την παροχή υποστήριξης σε μετανάστριες γυναίκες. Αναγνωρίζει ότι οι μετανάστριες γυναίκες συχνά αντιμετωπίζουν μοναδικά και σύνθετα τραύματα που σχετίζονται με τη μετανάστευση, όπως η βία, ο εκτοπισμός και οι διακρίσεις. Η λογική πίσω από το εργαστήριο είναι να διασφαλιστεί ότι οι κοινωνικοί λειτουργοί είναι εφοδιασμένοι με τις απαραίτητες γνώσεις και δεξιότητες για την παροχή φροντίδας με γνώμονα το τραύμα, δημιουργώντας ένα ασφαλές και υποστηρικτικό περιβάλλον για τις μετανάστριες γυναίκες ώστε να θεραπευτούν και να αναπτυχθούν.

Σκέψεις για την Εφαρμογή:

Πολιτιστική Ευαισθησία: Αναγνώριση και σεβασμός των διαφορετικών πολιτισμικών υποβάθρων και εμπειριών μεταξύ των μεταναστριών, προσαρμόζοντας ανάλογα τις προσεγγίσεις για την ευαισθησία στο τραύμα.

Ασφάλεια και Εμπιστευτικότητα: Δημιουργήστε έναν ασφαλή και εμπιστευτικό χώρο για τους συμμετέχοντες ώστε να συμμετάσχουν σε συζητήσεις και δραστηριότητες που σχετίζονται με το τραύμα.

Διαδραστική Μάθηση: Χρησιμοποιήστε διαδραστικές δραστηριότητες, μελέτες περιπτώσεων και ομαδικές συζητήσεις για να διευκολύνετε την ενεργό μάθηση και την εμπλοκή των συμμετεχόντων.

Δεοντολογικά Ζητήματα: Αντιμέτωπιση δεοντολογικών θεμάτων που σχετίζονται με την ευαισθησία στο τραύμα, όπως η συγκατάθεση μετά από ενημέρωση, τα όρια και η εμπιστευτικότητα.

Αυτοφροντίδα: Να τονιστεί η σημασία της αυτοφροντίδας για τους κοινωνικούς λειτουργούς στη διατήρηση της ανθεκτικότητας και την πρόληψη της επαγγελματικής εξουθένωσης όταν εργάζονται με επιζώντες τραυμάτων.

Βασικοί στόχοι για το εργαστήριό σας:

1. **Ενίσχυση της Κατανόησης:** Αύξηση της κατανόησης των συμμετεχόντων σχετικά με τον επιπολασμό, τις επιπτώσεις και τις εκδηλώσεις του τραύματος μεταξύ των μεταναστριών.
2. **Πρώθηση της Ευαισθησίας:** Πρώθηση της ευαισθησίας και της ενσυναίσθησης προς τους επιζώντες τραυμάτων, αναγνωρίζοντας τις διαφορετικές εμπειρίες και αντιδράσεις στο τραύμα.
3. **Ενσωμάτωση της Φροντίδας με βάση το Τραύμα:** Εξοπλίστε τους συμμετέχοντες με τις αρχές και τις στρατηγικές της φροντίδας με βάση το τραύμα, δίνοντας έμφαση στην ασφάλεια, την αξιοπιστία, την επιλογή, τη συνεργασία και την ενδυνάμωση.
4. **Διευκόλυνση του Αναστοχασμού:** Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με τις δικές τους προκαταλήψεις, υποθέσεις και αντιδράσεις στο τραύμα, προωθώντας την αυτογνωσία και την ανάπτυξη.
5. **Ενδυνάμωση της Δράσης:** Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων να εφαρμόζουν τις αρχές ευαισθησίας στο τραύμα στην πρακτική τους, υποστηρίζοντας τη θεραπεία και την ανθεκτικότητα των μεταναστριών απέναντι στο τραύμα.

Με την αντιμετώπιση αυτών των στόχων και προβληματισμών, το εργαστήριο στοχεύει να εξοπλίσει τους κοινωνικούς λειτουργούς με τις γνώσεις, τις δεξιότητες και τις στάσεις που απαιτούνται για την παροχή αποτελεσματικής και ευαίσθητης υποστήριξης σε μετανάστριες γυναίκες που έχουν βιώσει τραύμα.

Όνομασία της δραστηριότητας:	Δραστηριότητα που σπάει τον πάγο: "Αναστοχασμός Επίγνωσης του Τραύματος"
Στόχος:	Δημιουργήστε σύνδεση. Πρωθήστε την Ενσυναίσθηση. Ορίστε τον Τόνο. Ενθαρρύνετε την αυτοκριτική. Δημιουργήστε υποστηρικτική και ενσυναισθητική ατμόσφαιρα στην αρχή του εργαστηρίου, θέτοντας τα θεμέλια για ουσιαστικές συζητήσεις και μάθηση σχετικά με την ευαισθησία στο τραύμα στο πλαίσιο της εργασίας με μετανάστριες.
Διάρκεια:	15 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none">• Σημειωματάρια ή χαρτί για να καταγράψουν οι συμμετέχοντες τους προβληματισμούς τους κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας "icebreaker".

	<ul style="list-style-type: none"> • Στυλό ή μαρκαδόρους για να χρησιμοποιούν οι συμμετέχοντες κατά τη διάρκεια των συζητήσεων και των δραστηριοτήτων.
Περιγραφή της δραστηριότητας:	<ul style="list-style-type: none"> • Οι συμμετέχοντες καλούνται να αναλογιστούν ατομικά μια φορά που ένιωσαν συγκλονισμένοι ή βίωσαν μια δύσκολη κατάσταση. • Μετά τον προβληματισμό, οι συμμετέχοντες σχηματίζουν ζευγάρια και μοιράζονται τις εμπειρίες τους, εστιάζοντας στα συναισθήματα, τους μηχανισμούς αντιμετώπισης και τα συστήματα υποστήριξης. • Διευκολύνετε μια σύντομη συζήτηση σχετικά με τις ομοιότητες και τις διαφορές στις απαντήσεις, δίνοντας έμφαση στην ενσυναίσθηση και την κατανόηση των διαφορετικών εμπειριών.
Δραστηριότητα απολογισμού	<ul style="list-style-type: none"> • Ξεκινήστε τον απολογισμό ευχαριστώντας τους συμμετέχοντες για το άνοιγμα και την προθυμία τους να μοιραστούν κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας. • Σκεφτείτε τις ομοιότητες και τις διαφορές στις εμπειρίες των συμμετεχόντων, αναγνωρίζοντας την ποικιλομορφία των αντιδράσεων στις προκλήσεις και τους στρεσογόνους παράγοντες. • Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν ιδέες ή συναισθήματα που προέκυψαν κατά τη διάρκεια της διαδικασίας προβληματισμού. Ενθαρρύνετε την ενεργό ακρόαση και την επικύρωση των εμπειριών του άλλου. • Να τονίσουν τη σημασία της ενσυναίσθησης και της κατανόησης στο πλαίσιο της ευαισθησίας στο τραύμα, τονίζοντας πώς οι προσωπικοί προβληματισμοί μπορούν να επηρεάσουν την πρακτική τους όταν εργάζονται με μετανάστριες που έχουν βιώσει τραύμα. • Κλείστε επαναλαμβάνοντας την εστίαση του εργαστηρίου στη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τη συζήτηση ευαίσθητων θεμάτων που σχετίζονται με το τραύμα.
Συμβουλές	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προσεγγίσουν τη δραστηριότητα με ανοιχτό μυαλό και προθυμία να μοιραστούν τις εμπειρίες τους.</i> • <i>Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες ότι δεν είναι υποχρεωμένοι να μοιραστούν κάτι για το οποίο δεν νιώθουν άνετα να συζητήσουν και ότι μπορούν να συμμετέχουν στο δικό τους επίπεδο άνεσης.</i> • <i>Δώστε έμφαση στην ενεργητική ακρόαση και την ενσυναίσθηση καθώς οι συμμετέχοντες μοιράζονται τους προβληματισμούς τους, καλλιεργώντας μια υποστηρικτική ατμόσφαιρα.</i>
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i>

- Office of Minority Health (OMH) - <https://minorityhealth.hhs.gov/>
- American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs

Όνομασία της δραστηριότητας:	Διαδραστική συνεδρία: "Κατανόηση του τραύματος"
Στόχος:	Εκπαιδεύστε τους συμμετέχοντες. Εισάγετε τις αρχές της θεραπείας με βάση το τραύμα. Προώθηση της ευαισθησίας. Ενθαρρύνετε την εφαρμογή. Εξοπλίστε τους συμμετέχοντες με τις βασικές αρχές παροχής βοήθειας σε ψυχικά ευάλωτες μετανάστριες και εκπαιδεύστε τους κοινωνικούς λειτουργούς για το δύσκολο υπόβαθρο που μπορεί να έχουν οι μετανάστριες.
Διάρκεια:	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Μελέτες περιπτώσεων ή σενάρια σχετικά με τις εμπειρίες τραύματος μεταξύ των μεταναστριών. • Χαρτί Flipchart και μαρκαδόροι για ομαδικές συζητήσεις και καταγιισμό ιδεών. • Αυτοκόλλητες σημειώσεις ή κάρτες για να σημειώνουν οι συμμετέχοντες ιδέες ή απαντήσεις κατά τη διάρκεια των δραστηριοτήτων.
Περιγραφή της δραστηριότητας:	<ul style="list-style-type: none"> • Παρουσίαση πληροφοριών σχετικά με τον επιπολασμό και τον αντίκτυπο του τραύματος μεταξύ των μεταναστριών, συμπεριλαμβανομένων κοινών εμπειριών τραύματος, όπως η βία, ο εκτοπισμός και οι διακρίσεις. • Συζητήστε τις βασικές αρχές της φροντίδας με βάση το τραύμα: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ασφάλεια: Δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος ώστε οι μετανάστριες να αισθάνονται ασφαλείς. ○ Αξιοπιστία: Καθιέρωση εμπιστοσύνης και αξιοπιστίας στις σχέσεις με τους πελάτες. ○ Επιλογή: Ενδυνάμωση των μεταναστριών με τη συμμετοχή τους στη λήψη αποφάσεων και το σεβασμό της αυτονομίας τους. ○ Συνεργασία: Συνεργασία με τις μετανάστριες για την κατανόηση των αναγκών και των στόχων τους. ○ Ενδυνάμωση: Ενδυνάμωση: Υποστήριξη των δυνάμεων και της ανθεκτικότητας των μεταναστριών στη διαδικασία επούλωσης. • Ενεργοποίηση των συμμετεχόντων σε ομαδικές δραστηριότητες ή μελέτες περιπτώσεων για την εφαρμογή των αρχών φροντίδας με βάση το τραύμα σε υποθετικά σενάρια.

<p>Δραστηριότητα απολογισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ξεκινήστε συνοψίζοντας τις βασικές έννοιες που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίας, όπως ο επιπολασμός και ο αντίκτυπος του τραύματος μεταξύ των μεταναστριών και οι αρχές της φροντίδας με βάση το τραύμα. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να προβληματιστούν σχετικά με το πώς οι πληροφορίες που παρουσιάστηκαν ευθυγραμμίζονται με τις δικές τους εμπειρίες και παρατηρήσεις στο πλαίσιο της εργασίας τους με τις μετανάστριες. • Διευκόλυνση μιας συζήτησης σχετικά με τις προκλήσεις και τις ευκαιρίες εφαρμογής των αρχών της θεραπείας με βάση το τραύμα στην πράξη. Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν παραδείγματα στρατηγικών που έχουν χρησιμοποιήσει ή συναντήσει στην εργασία τους. • Αντιμετωπίστε τυχόν ερωτήσεις ή ανησυχίες που εγείρουν οι συμμετέχοντες σχετικά με την ευαισθησία στο τραύμα και τη φροντίδα με βάση το τραύμα. • Καταλήγουν τονίζοντας τη σημασία της συνεχιζόμενης μάθησης και του αυτοαναστοχασμού για τη διατήρηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα τραύματος στην πρακτική τους.
<p>Συμβουλές</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Παρέχετε σαφείς και συνοπτικές εξηγήσεις των βασικών εννοιών που σχετίζονται με την ευαισθησία στο τραύμα και τη φροντίδα με βάση το τραύμα.</i> • <i>Χρησιμοποιήστε πραγματικά παραδείγματα και μελέτες περιπτώσεων για να παρουσιάσετε τις αρχές της θεραπείας με βάση το τραύμα στην πράξη.</i> • <i>Ενθαρρύνετε την ενεργό συμμετοχή, θέτοντας ερωτήσεις ανοικτού τύπου και καλώντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ιδέες και τις εμπειρίες τους.</i>
<p>Πηγές</p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> • <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs</i>

<p>Ονομασία της δραστηριότητας:</p>	<p>Καταιγισμός ιδεών σε μικρές ομάδες: Στρατηγικές για ευαισθησία στο τραύμα.</p>
<p>Στόχος:</p>	<p>Δημιουργία πρακτικών λύσεων. Προώθηση της εφαρμογής. Ενίσχυση της δέσμευσης. Ενθάρρυνση του προβληματισμού. Ενδυνάμωση των συμμετεχόντων να αναπτύξουν πρακτικές και εφαρμόσιμες λύσεις για την προώθηση της ευαισθησίας στο τραύμα στην εργασία τους με τις μετανάστριες, βελτιώνοντας την ποιότητα της</p>

	παρεχόμενης φροντίδας και υποστήριξης.
Διάρκεια:	20 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Χαρτί Flipchart ή πίνακες για κάθε ομάδα για να καταγράψει τις ιδέες της. • Μαρκαδόρους ή στυλό για να γράψετε στο χαρτί flipchart. • Φυλλάδια με κατευθυντήριες ερωτήσεις για κάθε ομάδα. • Προαιρετικά: Χρονόμετρο ή χρονοδιακόπτης για τη διαχείριση της διάρκειας του καταιγισμού ιδεών.
Περιγραφή της δραστηριότητας:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Χωρίστε τους συμμετέχοντες σε μικρές ομάδες των 4-5 μελών η καθεμία. 2. Δώστε σε κάθε ομάδα ένα σύνολο κατευθυντήριων ερωτήσεων για την τόνωση του καταιγισμού ιδεών, όπως: <ul style="list-style-type: none"> ○ Ποιοι είναι ορισμένοι τρόποι για τη δημιουργία ενός ασφαλούς και υποστηρικτικού περιβάλλοντος για τις μετανάστριες που έχουν βιώσει τραύμα; ○ Πώς μπορούμε να διασφαλίσουμε ότι η επικοινωνία μας με τις μετανάστριες είναι με σεβασμό και ενδυνάμωση; ○ Ποιες στρατηγικές μπορούμε να εφαρμόσουμε για να αντιμετωπίσουμε πολιτισμικά ζητήματα και να προωθήσουμε την πολιτισμική ευαισθησία στις αλληλεπιδράσεις μας; ○ Πώς μπορούμε να συνεργαστούμε με άλλους παρόχους υπηρεσιών και κοινοτικούς πόρους για να ενισχύσουμε την υποστήριξη των μεταναστριών; 3. Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να κάνουν καταιγισμό ιδεών, να μοιραστούν εμπειρίες και να συνεργαστούν για την ανάπτυξη πρακτικών στρατηγικών που μπορούν να εφαρμοστούν στην πρακτική τους. 4. Διαθέστε επαρκή χρόνο για συζήτηση στην ομάδα και παραγωγή ιδεών, διασφαλίζοντας ότι κάθε μέλος έχει την ευκαιρία να συνεισφέρει τις ιδέες και τις προτάσεις του. 5. Διευκολύνετε την ανταλλαγή ιδεών μεταξύ των ομάδων, επιτρέποντας σε κάθε ομάδα να παρουσιάσει τις κορυφαίες στρατηγικές της στην ευρύτερη ομάδα.
Δραστηριότητα απολογισμού	<ul style="list-style-type: none"> • Μετά τον καταιγισμό ιδεών, διευκολύνετε την ανασκόπηση των στρατηγικών που δημιούργησε κάθε ομάδα. • Ζητήστε από κάθε ομάδα να μοιραστεί τις κορυφαίες στρατηγικές της και να εξηγήσει το σκεπτικό των επιλογών της. • Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τα κοινά θέματα και τις τάσεις που παρατηρήθηκαν στις στρατηγικές των διαφόρων ομάδων. • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να εντοπίσουν τα βασικά συμπεράσματα και τα βήματα δράσης που μπορούν να ενσωματώσουν στην πρακτική τους. • Συνοψίστε τις κύριες στρατηγικές που εντοπίστηκαν από τις ομάδες και επισημάνετε τυχόν καινοτόμες ή υποσχόμενες προσεγγίσεις.

Συμβουλές	<ul style="list-style-type: none"> • Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να σκέφτονται δημιουργικά και έξω από το πλαίσιο όταν δημιουργούν στρατηγικές. • Προωθήστε μια συνεργατική και χωρίς αποκλεισμούς ατμόσφαιρα, όπου όλα τα μέλη της ομάδας αισθάνονται άνετα να μοιράζονται τις ιδέες τους. • Υπενθυμίστε στους συμμετέχοντες να επικεντρωθούν σε πρακτικές και εφαρμόσιμες στρατηγικές που μπορούν να εφαρμοστούν στα πλαίσια της πρακτικής τους. • Διευκολύνετε την ενεργό ακρόαση και την επικοινωνία με σεβασμό μεταξύ των μελών της ομάδας για να εξασφαλίσετε παραγωγικές συζητήσεις.
Πηγές	<ul style="list-style-type: none"> • <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i> • <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach</i> • <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i> • <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i> • <i>American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs</i>

Όνομασία της δραστηριότητας:	Ανακεφαλαίωση και πόροι
Στόχος:	Συνοψίστε τα βασικά συμπεράσματα. Παρέχετε πρόσθετους πόρους. Συγκεντρώστε την ανατροφοδότηση και κάντε τον αναστοχασμό. Κλείσιμο και εκτίμηση. Παγιώστε τη μάθηση, παρέχετε την πρόσθετη υποστήριξη για συνεχή ανάπτυξη και προωθήστε τον προβληματισμό και την ανατροφοδότηση για να βελτιώσετε τα μελλοντικά εργαστήρια και τις ευκαιρίες επαγγελματικής ανάπτυξης.
Διάρκεια:	25 λεπτά
Απαιτούμενα υλικά:	<ul style="list-style-type: none"> • Χειρόγραφα ή ψηφιακές πηγές που περιέχουν πρόσθετο αναγνωστικό υλικό, διαδικτυακά μαθήματα, δίκτυα υποστήριξης και οργανώσεις που ειδικεύονται στην ευαισθητοποίηση σε θέματα τραύματος και ψυχικής υγείας των μεταναστών. • Έντυπα αξιολόγησης ή έρευνες για τη συλλογή ανατροφοδότησης από τους συμμετέχοντες. • Προαιρετικά: χαρτί Flipchart και μαρκαδόροι για την καταγραφή των βασικών συμπερασμάτων και των προβληματισμών.
Περιγραφή της δραστηριότητας:	<ol style="list-style-type: none"> 1. Σύνοψη των Κύριων Διδαγμάτων (5 λεπτά): <ul style="list-style-type: none"> ○ Συνοψίστε τις κύριες έννοιες, ιδέες και στρατηγικές που συζητήθηκαν κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, υπογραμμίζοντας τα βασικά

	<p>συμπεράσματα που σχετίζονται με την ευαισθησία στο τραύμα και τη φροντίδα με βάση το τραύμα για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των μεταναστριών.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν πρόσθετες ιδέες ή σκέψεις που αποκόμισαν από το εργαστήριο. <p>2. Διανομή Υλικού (5 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Παρέχετε στους συμμετέχοντες φυλλάδια ή ψηφιακές πηγές που περιέχουν πρόσθετο αναγνωστικό υλικό, διαδικτυακά μαθήματα, δίκτυα υποστήριξης και οργανώσεις που ειδικεύονται στην ευαισθητοποίηση σε θέματα τραύματος και ψυχικής υγείας των μεταναστριών. ○ Επισημάνετε συγκεκριμένους πόρους που οι συμμετέχοντες μπορεί να βρουν χρήσιμους για τη συνεχή μάθηση και την επαγγελματική τους ανάπτυξη. <p>3. Ανατροφοδότηση και Προβληματισμός (10 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Καλέστε τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τα σχόλιά τους σχετικά με τη δομή, το περιεχόμενο και τη διευκόλυνση του εργαστηρίου, ενθαρρύνοντας τόσο τα θετικά σχόλια όσο και την εποικοδομητική κριτική. ○ Διευκολύνετε μια συζήτηση σχετικά με τους προβληματισμούς των συμμετεχόντων για τη δική τους ανάπτυξη και μάθηση κατά τη διάρκεια του εργαστηρίου, συμπεριλαμβανομένων τυχόν προκλήσεων ή τομέων για περαιτέρω ανάπτυξη. ○ Αναγνωρίστε και επικυρώστε τις συνεισφορές και τη συμμετοχή των συμμετεχόντων καθ' όλη τη διάρκεια του εργαστηρίου. <p>4. Τελικές Παρατηρήσεις (5 λεπτά):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Εκφράστε την εκτίμησή σας για την ενεργό συμμετοχή των συμμετεχόντων και τη δέσμευσή τους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας των μεταναστριών. ○ Ενισχύστε τη σημασία της ευαισθησίας στο τραύμα και της φροντίδας με βάση το τραύμα στην πρακτική της κοινωνικής εργασίας, δίνοντας έμφαση στο συνεχές ταξίδι της μάθησης και της ανάπτυξης. ○ Ενθαρρύνετε τους συμμετέχοντες να συνεχίσουν την επαγγελματική τους ανάπτυξη και να αναζητήσουν υποστήριξη από συναδέλφους και πόρους καθώς ενσωματώνουν τις αρχές ευαισθησίας στο τραύμα στην πρακτική τους.
<p>Δραστηριότητα απολογισμού</p>	<ul style="list-style-type: none"> ● Μετά τη συνεδρία "Ανακεφαλαίωση και Πόροι", διευκολύνετε τον απολογισμό για να προβληματιστείτε σχετικά με την ανατροφοδότηση των συμμετεχόντων και τους προβληματισμούς τους για το εργαστήριο. ● Ζητήστε από τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τυχόν τελικές σκέψεις ή ιδέες που αποκόμισαν από την εμπειρία του εργαστηρίου. ● Συνοψίστε τα κύρια θέματα και τα βασικά σημεία που τέθηκαν κατά τη διάρκεια της συνεδρίασης ανατροφοδότησης και προβληματισμού. ● Εκφράστε την ευγνωμοσύνη σας στους συμμετέχοντες για τη συμμετοχή και τη συμβολή τους στο εργαστήριο.

Συμβουλές	<ul style="list-style-type: none">• Διαθέστε επαρκή χρόνο στους συμμετέχοντες για να εξετάσουν και να συζητήσουν τους παρεχόμενους πόρους, εξασφαλίζοντας ότι θα έχουν επαρκείς ευκαιρίες να εξερευνήσουν πρόσθετες ευκαιρίες μάθησης.• Προωθήστε μια ανοιχτή και υποστηρικτική ατμόσφαιρα κατά τη διάρκεια της συνεδρίας ανατροφοδότησης και προβληματισμού, ενθαρρύνοντας τους συμμετέχοντες να μοιραστούν τις ειλικρινείς σκέψεις και εμπειρίες τους.• Ευχαριστήστε τους συμμετέχοντες για τα σχόλια και τις συνεισφορές τους, ενισχύοντας την αξία των απόψεών τους στη διαμόρφωση μελλοντικών εργαστηρίων και ευκαιριών επαγγελματικής ανάπτυξης.
Πηγές	<ul style="list-style-type: none">• <i>National Child Traumatic Stress Network (NCTSN)</i>• <i>Substance Abuse and Mental Health Services Administration (SAMHSA) - Trauma-Informed Approach</i>• <i>Trauma-Informed Care Implementation Resource Center (TICIR) - https://www.traumainformedcare.chcs.org/</i>• <i>Office of Minority Health (OMH) - https://minorityhealth.hhs.gov/</i>• <i>American Psychological Association (APA) - Office of Ethnic Minority Affairs</i>