

رمکرید



REMCREAD



توانمندسازی خلاقانه زنان مهاجر ، ابزاری است عملی برای مربیان و سازمان‌ها

## توانمندسازی خلاقانه زنان مهاجر

### ابزاری عملی

### برای استفاده مربیان و سازمان‌ها

شرکای پروژه

بنیاد «شروعی خوب» برای مهاجران  
بنیاد آموزش و توسعه PCKK  
سازمان دنیای ممکن‌ها  
دیده‌بان سالمندان قبرس  
انجمن تعامل برای همزیستی بین فرهنگی  
مرکز آموزش بزرگسالان نلسون ماندلا – پالرمو



### ویسندگان ن

Omoye Akhagba, Patrycja Kozieł,  
Jolanta Ratyńska, Alisa Koliesnikova, Ida Baj  
Jean-Michel Nzigiye,  
Demos Antoniou, Nikolina Aristokli, Alexia Colota  
Iulia Manda,  
Marta Di Mariano, Giuseppe Guazzelli,

اومیه اخاگبا و باتریسیا کوزیو  
یولانتا ریتیسنکا و آلیسا کولیسنیکووا  
جس – میشل نزگیه  
دموس آنتونیو و س نیکولینا آریستوکل  
یولیا ماندلا  
مارتا دی ماریانو و گیوسبه گازل

ویرایش در سال ۲۰۲۵ تکمیل شد.



[CC BY-SA 4.0 license](#):: This license allows re-users to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, provided that proper credit is given to the creator."

## با حمایت مالی اتحادیه اروپا

با این حال، دیدگاه‌ها و نظرات مطرح‌شده تنها متعلق به نویسندگان است و لزوماً بازتاب‌دهنده دیدگاه‌های اتحادیه اروپا یا آژانس اجرایی آموزش هیچ مسئولیتی در قبال محتوای آن بر عهده ندارند (EACEA).

## فهرست مطالب

|    |                                                                                                |
|----|------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3  | چکیده مطالب                                                                                    |
| 4  | 1. مقدمه                                                                                       |
| 10 | 2. نیازهای زنان مهاجر و پناهنده – تمرکز پژوهش                                                  |
| 10 | 2.1 روش‌شناسی پژوهش                                                                            |
| 10 | 2.1.1 هدف و دامنه پژوهش                                                                        |
| 11 | 2.1.2 توضیح گروه‌های متمرکز به‌عنوان یک ابزار پژوهشی                                           |
| 14 | 2.2 نتایج پژوهش پروژه                                                                          |
| 14 | 2.2.1 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در لهستان (ورشو)                                      |
| 18 | 2.2.2 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در لهستان (یلنیا گورا)                                |
| 22 | 2.2.3 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در ایتالیا                                            |
| 23 | 2.2.4 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در اتریش                                              |
| 25 | 2.2.5 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در بلژیک                                              |
| 27 | 2.2.6 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در قبرس.                                              |
| 28 | 2.3 خلاصه تطبیقی یافته‌های پژوهش گروه‌های متمرکز                                               |
| 31 | 3 روش‌ها و برنامه‌های توسعه‌یافته توسط شرکا                                                    |
| 31 | 3.1 بررسی اجمالی برنامه توسعه‌یافته توسط (لهستان) FDS - اف دی اس                               |
| 39 | 3.2. بررسی اجمالی برنامه توسعه‌یافته توسط بنیاد (لهستان) PCKK - پی سی کا                       |
| 43 | 3.3. بررسی اجمالی برنامه توسعه‌یافته توسط مرکز استانی آموزش بزرگسالان «نلسون ماندلا» (ایتالیا) |
| 50 | 3.4. بررسی اجمالی برنامه توسعه‌یافته توسط (اتریش) Interaktion - اینترکشن                       |
| 53 | 3.5. بررسی اجمالی برنامه توسعه‌یافته توسط (بلژیک) MDP - ام دی پی                               |

- 63 3.6 بررسی اجمالی برنامه توسعه یافته توسط (قبرس) CTAO-سی تی آو
- 71 4. توصیه ها برای سازمان ها و مربیان
- 74 5. نمونه های شیوه های موفق
- 89 6. خلاصه

## چکیده مطالب

### REMCREAD رمکرید این نشریه به عنوان بخشی از پروژه برای

توانمندسازی زنان پناهنده و مهاجر از طریق روش های خلاقانه و سواد دیجیتال تهیه شده است. این پروژه با همکاری شش سازمان از کشورهای اتریش، بلژیک، قبرس، ایتالیا و لهستان، در چارچوب برنامه اراسموس+ اجرا شد. هدف اصلی این پروژه، توانمندسازی زنان مهاجر و پناهنده از طریق ارتقای مهارت های دیجیتال و خلاقانه آنها، ایجاد فضاهای امن و حمایتی برای ابراز وجود، و به کارگیری روش های نوآورانه و مشارکتی در آموزش غیررسمی بوده است.

این نشریه یک راهنمای عملی برای نهادهای و افرادی است که در حوزه آموزش بزرگسالان فعالیت می کنند و علاقه مند به اجرای فعالیتهای مشابه هستند. این اثر شامل تحلیلی از نیازهای زنان دارای تجربه مهاجرت است که بر اساس مطالعات میدانی در پنج کشور شریک پروژه انجام شده، و همچنین توصیف برنامه های توسعه محلی که انجام شده در چارچوب REMCREAD است.

زنان مهاجر و پناهنده به یادگیری زبان، حمایت در روند ادغام در جامعه، دسترسی به فرصت های شغلی و فضاهای امن برای پرورش مهارت های خود نیاز دارند

علاوه بر این، نشریه مجموعه ای از توصیه ها برای طراحی فعالیتهای آموزشی فراگیر و نمونه هایی از شیوه های موفق را ارائه می دهد که می توان آنها را با شرایط نهادی و فرهنگی دیگر نیز تطبیق داد.

تحلیل نتایج گروه های متمرکز نشان داد که زنان مهاجر و پناهنده، صرف نظر از شرایط فردی زندگی یا موقعیت جغرافیایی شان، نیازهای مشترک متعددی دارند. در میان مواردی که بیشترین اشاره به آنها شد، می توان به نیاز به یادگیری زبان کشور میزبان، حمایت در روند ادغام در جامعه، و دسترسی به فرصت های شغلی اشاره کرد.

به همان اندازه مهم، وجود فرصت هایی برای توسعه مهارت های دیجیتال و خلاقانه بود؛ مهارت هایی که از نگاه شرکت کنندگان ابزاری کلیدی در فرآیند تقویت استقلال و توانمندی فردی محسوب می شوند.

اکثریت قریب به اتفاق پاسخ دهندگان همچنین بر اهمیت وجود فضاهای امن تأکید کردند؛ مکان هایی که بتوانند در آن تجربه های خود را به اشتراک بگذارند، روابط جدید بسازند و اعتماد به نفس خود را تقویت کنند.

در این پروژه، شش برنامه آموزشی ویژه زنان دارای تجربه مهاجرت طراحی شد. در دوره آزمایشی، بیش از چهل کارگاه در موضوعات گوناگون برگزار گردید؛ از جمله صنایع دستی، خیاطی، آرایش، عکاسی، مدیریت شبکه‌های اجتماعی، ارائه آنلاین، قصه‌گویی، آشپزی، و ساخت زیورآلات. همچنین از روش «دایره‌های زنان» و متدولوژی «دایره‌های مطالعه» بهره گرفته شد. همه فعالیت‌ها با ترکیب مؤلفه‌های خلاقانه و دیجیتال، تقویت مهارت‌های اجتماعی شرکت‌کنندگان و افزایش حس توانمندی آن‌ها همراه بود. بر اساس تجربیات این پروژه، مجموعه‌ای از توصیه‌ها برای افراد و نهادهایی که قصد اجرای برنامه‌های مشابه دارند تدوین شد. تشخیص نیازهای شرکت‌کنندگان زن و طراحی مشترک برنامه با مشارکت فعال آن‌ها اهمیت اساسی دارد. ترکیب فعالیت‌های خلاقانه با توسعه مهارت‌های دیجیتال بسیار اثربخش است. همچنین ایجاد محیط یادگیری بر پایه امنیت، اعتماد و حمایت متقابل ضروری است.

این نشریه برای سازمان‌های غیردولتی، نهادهای حامی زنان مهاجر و پناهنده، مربیان آموزش بزرگسالان، مدرسان، فعالان فرهنگی، نمایندگان نهادهای دولتی و همه افرادی که علاقه‌مند به اجرای فعالیت‌های ادغام اجتماعی به شیوه‌ای همدلانه، خلاقانه و فراگیر هستند تهیه شده است.

## ۱. مقدمه

این راهنما یکی از مهم‌ترین دستاوردهای پروژه اروپایی REMCREAD

(توانمندسازی زنان پناهنده و مهاجر از طریق روش‌های خلاقانه و سواد دیجیتال) است که با حمایت مالی و در چارچوب برنامه

ارسموس پلاس، همکاری‌های مشارکتی در آموزش بزرگسالان اجرا شده است.

هدف این راهنما الهام‌بخشیدن به سازمان‌ها و افرادی است که با زنان دارای تجربه مهاجرت و پناهندگی کار می‌کنند تا روش‌های مؤثری را برای حمایت از ادغام اجتماعی آنان به کار بگیرند.

فعالیت‌های طراحی شده توسط شرکای پروژه نشان می‌دهد که چگونه خلاقیت، توسعه مهارت‌های دیجیتال و تقویت توانایی‌های ارتباطی می‌تواند به شکل چشمگیری در افزایش خودتکاپی زنان و مشارکت فعال آن‌ها در زندگی اجتماعی و شغلی نقش داشته باشد.

## معرفی پروژه و چارچوب آن

این پروژه که از نوامبر ۲۰۲۳ آغاز شد، شامل همکاری شش سازمان از کشورهای اتریش، بلژیک، قبرس، ایتالیا و لهستان بود که در زمینه‌های آموزش بزرگسالان (رسمی و غیررسمی)، حمایت از مهاجران و آموزش‌های خلاقانه و دیجیتال فعال هستند.

تمرکز اصلی پروژه توانمندسازی زنان پناهنده و مهاجر از طریق آموزش، مشاوره و فراهم کردن فرصت‌های شبکه‌سازی بود. تمام این اقدامات با هدف تسهیل مسیر آن‌ها به سمت پایداری و خودکفایی انجام شد. این پروژه از چالش‌های منحصر به فردی که زنان پناهنده در دسترسی به آموزش و فرصت‌های شغلی با آن مواجه‌اند الهام گرفته است. افراد پناهنده، به ویژه زنان، معمولاً با موانع

قابل توجهی در فرایند ادغام در کشورهای میزبان روبرو هستند؛ مانند مشکلات زبانی، دسترسی محدود به آموزش و دوره‌های مهارتی، و تبعیض جنسیتی در بازار کار.

این پروژه کاملاً منطبق بر تعهد اتحادیه اروپا در ارتقای برابری جنسیتی و توانمندسازی زنان و دختران است که در استراتژی برابری جنسیتی کمیسیون اروپا آمده است. همچنین، این پروژه از رهنمودهای اتحادیه اروپا در حمایت از ادغام پناهندگان در جوامع میزبان، که در برنامه عملیاتی اتحادیه اروپا برای ادغام و شمول اجتماعی تشریح شده، پیروی کرده است.

اهداف پروژه، شامل بسته کاری شماره ۲ با عنوان «کارگاه نوآورانه خلاقانه» فعالیت‌های زیر را دربرمی‌گرفت:

**تحلیل نیازهای محلی:** انجام یک نظرسنجی برای شناسایی موانع، مهارت‌های قبلی و آرزوهای زنان مهاجر شرکت‌کننده.

**آموزش مربیان:** برنامه آموزش فرامرزی برای مربیان و مددکاران اجتماعی، با هدف به اشتراک گذاشتن روش‌های آموزش فراگیر، بررسی نیازهای گروه هدف و طراحی مشترک یک مدل استاندارد آموزشی.

**جمع‌آوری نمونه‌های موفق:** فعالیت‌های فنی و عملی که با مشارکت مربیان هم‌تا، فعالان محلی و نمایندگان مناطق انجام شد، شامل تجربیات، روش‌ها، ابزارها یا رویکردهایی که اثربخشی بالایی داشته و قابل تکرار یا تطبیق در سایر زمینه‌ها هستند.

**توسعه برنامه‌های آموزشی:** طراحی مسیرهای آموزشی با تمرکز بر مهارت‌های خلاقانه (عکاسی، قصه‌گویی، فعالیت‌های هنری)، مهارت‌های دیجیتال (کار با شبکه‌های اجتماعی، گرافیک، ابزارهای دیجیتال) و مهارت‌های نرم (ارتباط، کار تیمی، تفکر انتقادی)، با اولویت استفاده از روش‌های نوآورانه آموزش غیررسمی.

**اجرای کارگاه‌های محلی:** هر شریک پروژه ۶ کارگاه آموزشی برای ۱۵ زن با مجموع ۹۰ نفر مخاطب برگزار کرد. این دوره‌ها ترکیبی از آموزش نظری و عملی بودند و فعالیت‌های گروهی را نیز شامل می‌شدند که یادگیری بین‌فرهنگی را نیز تقویت می‌کردند.

### شرکای پروژه:

اجرای پروژه مبتنی بر همکاری شرکای مختلف بود که هر یک در زمینه‌های اجتماعی متفاوت فعالیت می‌کردند و پیش از این نیز تجربیات، روش‌ها و راهکارهای مداخله‌ای خود را داشتند که طی روند پروژه به اشتراک گذاشته و تأیید شدند.

**بنیاد «شروعی خوب» برای مهاجران به نام آ.گ. فراه، ورشو (لهستان) – هماهنگ‌کننده پروژه**

سازمان هماهنگ‌کننده پروژه، بنیاد لهستانی، آی جی فرح

«Fundacja dla Migrantów Dobry Start im. A.G. Farah»

یک سازمان غیردولتی است که در سال ۲۰۰۷ در ورشو تأسیس شد و هدف آن ترویج گفتگوی بین‌فرهنگی و تبادل تجربیات فرهنگی است. این بنیاد در جهت حمایت از همه اتباع خارجی فعالیت می‌کند و ارزش‌های تحمل و احترام به حقوق بشر را ترویج می‌دهد. این بنیاد توسط مهاجران و لهستانی‌هایی که با هم همکاری می‌کنند تأسیس شده و هدفش تقویت ادغام همه مهاجران در جامعه میزبان است.

بنیاد «شروعی خوب» مجموعه‌ای از ابتکارات مختلف را با تمرکز بر نیازهای اتباع خارجی اجرا می‌کند و بر اساس این نیازها، خدمات متنوع و رایگانی برای حمایت از فرایند ادغام آن‌ها در جامعه لهستان ارائه می‌دهد. این خدمات شامل راهنمایی در

اصول و جنبه‌های عملی زندگی در لهستان است، با تأکید ویژه بر آماده‌سازی برای اشتغال از طریق مشاوره شغلی، دوره‌های زبان لهستانی و پشتیبانی حقوقی و روانشناختی.

ماموریت این بنیاد، ترویج مفهوم تحمل و احترام به حقوق بشر است. بنیاد باور دارد که همه افراد – بدون توجه به منشأ، نژاد، دین یا باورهایشان – شایسته پذیرش کامل در جامعه هستند. این بنیاد به عنوان پلی میان مهاجران و جامعه لهستانی عمل می‌کند و از رفاه مهاجران و پناهندگان در محیط جدیدشان حمایت می‌نماید تا آن‌ها بتوانند خود را بخشی جدایی‌ناپذیر از جامعه لهستان احساس کنند و به رسمیت شناخته شوند.

آموزش و توسعه، یلنیا گورا (لهستان) PCKK بنیاد - پی سی کا کا

### FUNDACJA PCKK EDUKACJA I ROZWÓJ<sup>1</sup>, JELENIA GÓRA (POLAND)

یک سازمان غیردولتی است که در سال ۲۰۲۰ تأسیس شد و تمرکز آن بر حمایت از توسعه فردی، PCKK بنیاد آموزش و توسعه آموزشی و اجتماعی بزرگسالان، جوانان و کودکان است.

فعالیت‌های اصلی این بنیاد شامل ترویج فراگیری اجتماعی و تحریک فعالیت افراد در معرض خطر طرد اجتماعی می‌باشد.

از سال ۲۰۲۱، این بنیاد فعالیت‌های آموزشی ویژه مهاجران را نیز آغاز کرده و از سال ۲۰۲۲، به حمایت آموزشی از نوجوانان و بزرگسالان دارای تجربه پناهندگی پرداخته است. همچنین این بنیاد در حوزه آموزش بزرگسالان و همچنین کودکان و نوجوانان فعالیت می‌کند و بر این باور است که با آموزش و یادگیری مشترک، فرایندهای ادغام آسان‌تر پیش می‌رود و زندگی جوامع محلی بهتر می‌شود.

این بنیاد برنامه‌های توسعه‌ای را در چارچوب برنامه ارساموس پلاس طراحی و اجرا می‌کند و همچنین برای پروژه‌های آموزشی از کمک‌های مالی ملی بهره‌مند می‌شود.

سازمان اینتراکشن، تروفاياخ (اتریش)

### INTERAKTION<sup>2</sup>, TROFAIACH (AUSTRIA)

این سازمان متعهد به حقوق بشر، پایداری و شمول افراد حاشیه‌نشین است. این سازمان در دوران موج پناهندگی در اتریش تأسیس شد و با ترویج ادغام از طریق گفتگوی بین‌فرهنگی و توسعه مهارت‌ها فعالیت می‌کند. در ابتدا تمرکز آن بر جوانان بود، اما به تدریج دامنه فعالیت‌های خود را گسترش داده و از زنان، خانواده‌ها و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر نیز حمایت می‌کند، به ویژه از طریق برنامه‌های تامین مالی شده توسط اتحادیه اروپا.

<sup>1</sup> <https://www.fundacijapckk.org.pl/>

<sup>2</sup> <https://www.verein-interaktion.org/>

## InterAktion اینتر اکشن

یک سازمان متعهد به حقوق بشر، پایداری و فراگیری افراد به حاشیه رانده شده است. این سازمان در جریان ورود موج پناهجویان به اتریش تأسیس شد و از طریق گفت‌وگوی میان‌فرهنگی و توسعه مهارت‌ها، ادغام اجتماعی را ترویج می‌دهد. در ابتدا تمرکز آن بر جوانان بود، اما با گذشت زمان، دامنه فعالیت‌های خود را گسترش داده و اکنون از زنان، خانواده‌ها و سایر گروه‌های آسیب‌پذیر از طریق برنامه‌هایی با حمایت مالی اتحادیه اروپا پشتیبانی می‌کند. این سازمان به افزایش آگاهی درباره چالش‌های جهانی و پیوند متقابل میان اقتصاد، جامعه و محیط‌زیست می‌پردازد و به افراد و جوامع کمک می‌کند تا در ساختن جوامعی پایدارتر و فراگیرتر مشارکت داشته باشند.

فراگیری اجتماعی در قلب مأموریت این سازمان قرار دارد، تعهدی که توسط کمیسیون اروپا به رسمیت شناخته شده است، و به همین دلیل از سازمان اینتر اکشن دعوت شد تا رویکرد خود در زمینه شمول اجتماعی را در مراسم اختتامیه سی‌وپنجمین سالگرد برنامه اراسموس پلاس در سال ۲۰۲۲ ارائه دهد.

اینتر اکشن تجربه گسترده‌ای در برنامه اراسموس پلاس و سایر برنامه‌های اروپایی دارد، و با تیم‌های پروژه‌ای میان‌رشته‌ای و چندفرهنگی همکاری می‌کند. این سازمان در دو شهر اتریش، تروفایاخ و گراتس، فعالیت می‌کند و دارای تیمی چندزبانه متشکل از ۸ نفر (که ۲ نفر از آن‌ها داوطلب هستند) و شبکه‌ای گسترده در سطح محلی و بین‌المللی می‌باشد.

سازمان **MDP**، **LE MONDE DES POSSIBLES<sup>3</sup>, LIÈGE (BELGIUM)**، در بلژیک ام دی پی در سال ۲۰۰۱ تأسیس شد و این سازمان متعهد به فراگیری مؤثر مهاجران از طریق ارائه مجموعه‌ای جامع از خدمات است. این دوره‌های زبان فرانسه به‌عنوان زبان دوم، پشتیبانی (ICT) خدمات شامل آموزش سوادآموزی و فناوری اطلاعات و ارتباطات اجتماعی و حقوقی، و فرصت‌هایی برای مشارکت مدنی می‌شود.

MDP فعالانه به ترویج تنوع و مقابله با همه اشکال تبعیض، تعصب، نفرت‌سایری و طرد اجتماعی می‌پردازد. مأموریت اصلی آن دفاع از حقوق مهاجران و توانمندسازی آن‌ها از طریق آموزش مردمی میان‌فرهنگی است. علاوه بر این، این سازمان مشاوره حقوقی رایگان در امور پناهندگی، ابتکارات آموزشی مبتنی بر جامعه و شبکه‌سازی را فراهم می‌کند که به ادغام معنادار در جامعه میزبان کمک می‌کند.

این سازمان هم در خط مقدم و هم در پشت صحنه فعالیت دارد، با ترکیب مشارکت مردمی و پروژه‌ها و فعالیت‌های سطح اروپایی، رویکردی مبتنی بر نیاز و مشارکتی آن تضمین می‌کند که توانمندسازی مهاجران در مرکز کارهایش قرار دارد و هدف آن ایجاد تأثیر اجتماعی پایدار است.

این سازمان دارای ۳۰ کارمند تمام‌وقت و ۳ داوطلب متعهد است. هر هفته، حدود ۲۵۰ فراگیر از بیش از ۴۰ ملیت مختلف در این بنیاد حضور می‌یابند. گروه‌های اصلی مخاطب آن شامل زنان بیکار، جوانان و مهاجران سالمند است و ملاحظات جنسیتی و محیط زیستی به‌عنوان موضوعات فراگیر در تمام فعالیت‌ها لحاظ می‌شوند.

<sup>3</sup> <https://www.possibles.org/>

سازمان **CTAO**، **CYPRUS THIRD AGE OBSERVATORY<sup>4</sup>**, **LIMASSOL (CYPRUS)** سی تی آ او

این بنیاد به ترویج پیری فعال، سالم و با کرامت می‌پردازد. این سازمان بر اهمیت ارتقاء کیفیت زندگی سالمندان تأکید دارد و با توسعه سیاست‌هایی به توانمندسازی آن‌ها، به‌ویژه در مواجهه با چالش‌های مرتبط با سن، کمک می‌کند.

### اهداف آن شامل موارد زیر است

- توسعه و پایش سیاست‌ها به منظور تضمین فرصت‌های برابر برای سالمندان و حذف تبعیض در حوزه‌هایی مانند بهداشت و درمان، اشتغال و زندگی اجتماعی.
- حفظ حقوق سالمندان در فرآیند طراحی سیاست‌هایی که به بهبود سلامت و رفاه آن‌ها می‌پردازد
- اطمینان از این که سالمندان صدای قوی و مؤثری در مسائل مرتبط با رفاه خود داشته باشند
- ترویج گفت‌وگوی میان‌نسلی برای به رسمیت شناختن مشارکت‌های سالمندان در جامعه
- فراهم کردن فرصت‌هایی برای سالمندان جهت ایفای نقش شهروند فعال، متناسب با توانایی‌های جسمی و ذهنی آن‌ها
- ارائه مراقبت حرفه‌ای مبتنی بر مدل انسان‌محور و اجتماعی توسط مراقبان اجتماعی دارای گواهی‌نامه
- آموزش مراقبان اجتماعی ویژه سالمندان
- حفاظت از سالمندان در برابر بی‌توجهی، بدرفتاری، سوءاستفاده مالی و خشونت

سازمان **CPIA**، **“Nelson Mandela”** - نلسون ماندلا. سی بی ای آ

**CENTRO PROVINCIALE PER L'ISTRUZIONE DEGLI ADULTI “NELSON MANDELA”<sup>5</sup>, PALERMO (ITALY)**

این سازمان یک مدرسه دولتی در پالرمو، ایتالیا است که از سال ۲۰۱۵ فعال بوده و تمرکز آن بر ارتقاء سطح آموزش بزرگسالان است. این مدرسه به جمعیتی متنوع خدمت می‌کند که شامل جوانان خارج از چرخه آموزش و کار، ترک تحصیل‌کنندگان، مهاجران و بزرگسالان محروم می‌شود. در ابتدا، ۹۰٪ دانش‌آموزان آن را مهاجران، از جمله خردسالان بدون همراه تشکیل می‌دادند. اخیراً، تعداد فزاینده‌ای از بزرگسالان ایتالیایی در این مدرسه ثبت‌نام کرده‌اند که عمدتاً کسانی هستند که نیاز به قبولی در آزمون دوره اول دارند تا بتوانند تحت قوانین جدید از حمایت‌های دولتی بهره‌مند شوند.

<sup>4</sup> <https://www.ctaobservatory.org>

<sup>5</sup> <https://www.cpianelsonmandela.edu.it/>

این مدرسه آموزش مادام‌العمر را ترویج می‌دهد و دسترسی به آموزش را بدون توجه به زمینه‌های اجتماعی یا فرهنگی تضمین می‌کند. این مدرسه در شهر پالرمو فعالیت می‌کند و از طریق ۸ مرکز آموزشی واقع در محله‌های مختلف، مأموریت آموزشی خود را به صورت عمیق اجرا می‌کند. همچنین دارای ۳ شعبه مدرسه در داخل زندان‌های محلی نیز می‌باشد. همچنین، به بخش غربی استان پالرمو خدمات می‌دهد و دارای یک مرکز آموزشی اضافی در منطقه پارتی‌نیکو است.

به دلیل ماهیت و اهداف آموزشی و اجتماعی خود، این بنیاد در یک شبکه همکاری با ذینفعان محلی فعالیت می‌کند، از جمله سازمان‌های دولتی و محلی، مدارس دولتی و خصوصی، سازمان‌های غیردولتی، و مؤسسات آموزش عالی مانند دانشگاه پالرمو. در سال ۲۰۲۰، این سازمان موفق به کسب بالاترین امتیاز (۱۰۰ از ۱۰۰) در ارزیابی اعتباربخشی ارساموس پلاس و ۱۲۰۰ شد و اکنون در پروژه‌های مختلف اروپایی شرکت می‌کند.

### مشارکت

هر یک از شرکا، با بررسی نیازهای موجود در منطقه خود، شناسایی گروه هدف و جمع‌آوری بهترین شیوه‌ها، کارگاه‌های آموزشی را تقسیم‌بندی شدند. در تمامی موارد، این فعالیت‌ها با تسهیل مقایسه مداوم میان شرکای WP2 طراحی و اجرا کردند که در قالب مختلف درباره روش‌شناسی‌های قابل اجرا انجام شد تا به زنان پناهنده و مهاجر مهارت‌های لازم برای تبدیل شدن به بازیگران فعال در اقتصاد دیجیتال و خلاق را ارائه دهد و دسترسی آن‌ها به بازار کار را تسهیل کند.

با لطف و توسعه مهارت‌های فراگیر مانند کار تیمی و اجرای دینامیک‌های گروهی، فعالیت‌هایی که هدف آن‌ها ترویج انسجام اجتماعی و همگرایی و همچنین غلبه بر موانع میان جوامع میزبان و پناهنده است، حس درک متقابل را تقویت می‌کنند. به‌ویژه، حس تعلق به زمینه‌های جدید زندگی در زنان پناهنده و مهاجر شرکت‌کننده در پروژه، از طریق آشنایی آن‌ها با مناطق اروپایی و واقعیت‌های محلی پرورش یافته است.

این انتشار، تأملات روش‌شناسی زیربنای پروژه، تحلیل نیازهای آموزشی خاص مناطق و معرفی بهترین شیوه‌ها و کارگاه‌ها را ارائه می‌دهد. هدف آن تنها مستندسازی کار انجام‌شده نیست، بلکه فراهم آوردن مجموعه‌ای از نمونه‌ها برای حمایت از افرادی است که در زمینه آموزش فراگیر و توانمندسازی زنان در بستر مهاجرت فعالیت می‌کنند.

این انتشار و همچنین خود پروژه، نتیجه کار تیمی است که شرکای مختلف در آن مشارکت داشته‌اند. بدون شک این بزرگ‌ترین نقطه قوت آن است: نمایندگی واقعیت‌های متنوع درون خود و در نتیجه ارائه مجموعه‌ای از مدل‌های مداخله که هرچند از یک تأمل روش‌شناسی مشترک الهام گرفته‌اند، انعطاف‌پذیر بوده و برای کسانی که در موزاییک متنوع اتحادیه اروپا فعالیت می‌کنند، مفید هستند.

ما شما را تشویق می‌کنیم تا روش‌ها و ابزارهای توصیف‌شده را هم به‌طور کامل مطالعه کنید و هم به عنوان الهام برای خلق راهکارهای نوآورانه جهت حمایت از ادغام زنان دارای تجربه مهاجرت به کار ببرید.

## ۲. "نیازهای زنان مهاجر و پناهنده"

### تمرکز پژوهش

#### ۲.۱ روش‌شناسی پژوهش

##### ۲.۱.۱ هدف و دامنه پژوهش

پژوهشی که در این گزارش ارائه شده است، با هدف شناسایی و تحلیل نیازهای توسعه‌ای زنان پناهنده و مهاجر در اروپا طراحی گردیده است؛ با تأکید ویژه بر تقویت شایستگی‌های ارتباطی و دیجیتال آنان و همچنین پرورش خلاقیت از طریق روش‌های نوآورانه و مشارکتی می‌باشد.

هدف اصلی این پژوهش، ارائه اطلاعات لازم برای طراحی و اجرای یک برنامه توسعه‌ای متناسب است که بازتاب‌دهنده صداهای اصیل و تجربه‌های زیسته‌ی گروه هدف باشد.

این ابتکار به دنبال آن است که زنان را از طریق حمایت از علایق هنری‌شان، ارتقای سواد دیجیتال و ایجاد فرصت‌هایی برای خودبیانگری و ارتباط، توانمندسازد. درک نیازها، چالش‌ها و آرزوهای آنان برای دستیابی به این اهداف به‌صورتی معنادار و اثربخش حیاتی است. به طور کلی، برنامه توسعه‌ای مورد نظر بر تقویت مهارت‌های زنان مهاجر و پناهنده تمرکز دارد؛ با محوریت مهارت‌های ارتباطی و شایستگی‌های دیجیتال، در حالی که هم‌زمان از خلاقیت آنان نیز حمایت می‌کند. این امر از طریق بهره‌گیری از ابزارهای نوآورانه برای پرورش خلاقیت محقق می‌شود.

پژوهش حاضر بر شناسایی نیازهای کلی زنان مهاجر و پناهنده متمرکز بوده است، نه بر الزامات کوتاه‌مدت و فوری. یافته‌های این پژوهش مبنایی برای طراحی برنامه‌های انعطاف‌پذیر و سازگار فراهم می‌سازد که متناسب با نیازهای توسعه‌ای زنان دارای تجربه مهاجرت باشند.

دامنه این مطالعه شامل موارد زیر است

شناسایی چالش‌های خاصی که زنان مهاجر و پناهنده در کشورهای مختلف شریک اروپایی با آن روبه‌رو هستند

بررسی موانعی که آنان در دسترسی به خدمات و استفاده از ابزارهای دیجیتال تجربه می‌کنند

درک علایق و مهارت‌های خلاقانه آنان و همچنین موانع موجود در مسیر توسعه این مهارت‌ها

گردآوری پیشنهادها برای طراحی برنامه مستقیماً از سوی مشارکت‌کنندگان

توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی کلیدی (مانند سن، سطح تحصیلات، وضعیت مهاجرتی و کشور مبدأ) به‌منظور تضمین نمونه‌ای نماینده و فراگیر بودن آن.

با مشارکت مستقیم این زنان، برنامه در پی آن بود که از طریق توسعه آگاهانه برنامه، مشارکت فعال، هم‌آفرینی و توانمندسازی را ترویج کند.

با توسعه و مشارکت در این پروژه، زنان مهاجر و پناهنده قادر خواهند بود:

مهارت‌های خود را در گروهی با علایق مشابه توسعه دهند،

تجربه‌های خود را به اشتراک بگذارند،

شبکه‌ای از ارتباطات محلی و بین‌المللی ایجاد کنند که در آن بتوانند آثار خود را عمدتاً به صورت دیجیتال ارائه دهند،

استفاده از فناوری‌های دیجیتال، از جمله شبکه‌های اجتماعی را برای معرفی آثار و خلاقیت‌های خود بیاموزند،

آثار، عکس‌ها و ویدئوهای اصیل تهیه کنند که در یک وب‌سایت ویژه گردآوری خواهد شد و دست‌کم توسط ۶ سازمان در حداقل پنج کشور اروپایی ترویج خواهد گردید.

## ۲.۱.۲ توضیح گروه‌های متمرکز به عنوان ابزار پژوهشی

به منظور تضمین مشارکت معنادار و فعال جمعیت هدف، تیم پژوهش تصمیم گرفت **گروه‌های متمرکز** را در فضاهای امن به عنوان روش اصلی پژوهش کیفی به کار گیرد. گروه‌های متمرکز در واقع مصاحبه‌های گروهی ساختارمند هستند که شامل تعداد محدودی از مشارکت‌کنندگان می‌شوند؛ افرادی که ویژگی‌های کلیدی مرتبط با موضوع پژوهش را با یکدیگر مشترک دارند. این قالب امکان برگزاری گفت‌وگوهای عمیق، به اشتراک‌گذاری تجربه‌ها و تولید جمعی ایده‌ها را فراهم ساخت.

هر سازمان مشارکت‌کننده موظف بود سه جلسه گروه متمرکز برگزار کند و در مجموع بین ۱۵ تا ۲۰ زن را درگیر نماید. گفت‌وگوها نه تنها برای گردآوری داده در مورد نیازها و موانع طراحی شده بودند، بلکه هدف آن‌ها آگاه‌سازی مشارکت‌کنندگان درباره پروژه کلی و ایجاد فضایی برای یادگیری متقابل و ارتباط نیز بود.

گروه‌های متمرکز در این زمینه چندین مزیت روش‌شناختی دارند،

- **مشارکت مستقیم با جمعیت هدف** که به پژوهشگران امکان می‌دهد تجربه‌ها و چالش‌های منحصربه‌فرد زنان پناهنده و مهاجر را به طور دست‌اول بشنوند.

- **انعطاف‌پذیری در بررسی مسائل پیچیده**، به ویژه موضوعات حساس یا ظریف که ممکن است در مصاحبه‌های فردی یا پرسشنامه‌ها آشکار نشوند.

- **پویایی گروهی که خلاقیت و حمایت متقابل را پرورش می‌دهد** و با اهداف برنامه توسعه هم‌راستا است.

برای تضمین گردآوری داده‌های عملی و اخلاقی، دستورالعمل‌های زیر برای اجرای گروه‌های متمرکز تعیین گردید:

دامنه موضوعات گفت‌وگو باید با دقت متناسب با زمان اختصاص یافته (حداکثر ۹۰ دقیقه) تنظیم شود، با ترجیح به موضوعات کمتر اما عمیق‌تر.

تسهیل گر باید از یک سناریوی آماده پیروی کند، بی طرف بماند و نقش او هدایت گفت‌وگو باشد نه مشارکت در آن. یک دستیار باید یادداشت برداری کند و در صورت مناسب بودن، جلسه‌ها می‌توانند ضبط شوند تا تسهیل گر بتواند تمرکز کامل بر هدایت گفت‌وگو داشته باشد.

پیش‌آزمون پرسش‌ها توصیه می‌شود تا از وضوح و تناسب فرهنگی آن‌ها اطمینان حاصل شود.

ترتیب پرسش‌ها باید از یک جریان منطقی پیروی کند: آغاز با پیشینه فردی و سپس حرکت به سمت نیازها، چالش‌ها و آرزوهای مشخص‌تر.

**ایجاد فضایی حمایتی، صمیمی و امن ضروری است تا مشارکت‌کنندگان احساس امنیت و احترام داشته باشند.**

پژوهش انجام‌شده در این پروژه بر **روش‌شناسی کیفی و مشارکتی** استوار بود تا دیدگاه‌های زنان مهاجر و پناهنده به‌طور مستقیم ساختار و اهداف برنامه را شکل دهد. ابزار اصلی پژوهش **گروه متمرکز** بود که امکان گفت‌وگوهای غنی و عمیق و نیز کاوش جمعی در تجربه‌ها، نیازها و آرزوهای مشترک را فراهم کرد.

جزء اصلی این روش‌شناسی، **پرسشنامه راهنما** بود که برای برانگیختن پاسخ‌های معنادار و روایی از مشارکت‌کنندگان طراحی شد.

پرسشنامه شامل پرسش‌های باز بود که با دقت برای بررسی چند حوزه کلیدی تدوین گردید

پیشینه شخصی و تجربه‌های مهاجرتی،

چالش‌های اجتماعی و فرهنگی،

موانع دسترسی و مشارکت،

نیازهای مرتبط با سواد دیجیتال و مهارت‌های خلاقانه،

آرزوها و چشم‌اندازهای توسعه فردی،

ایده‌ها برای ایجاد جامعه و مشارکت از طریق خلاقیت.

پرسش‌ها نه تنها برای گردآوری اطلاعات طراحی شده بودند، بلکه هدف آن‌ها **تشویق به بازاندیشی، روایتگری و ایجاد درک متقابل** میان مشارکت‌کنندگان نیز بود. این رویکرد روایتی به زنان امکان داد تا تجربه‌های زیسته خود را با واژگان خود بیان کنند و بدین ترتیب، هم بینشی عمیق‌تر از موقعیت‌های فردی و هم تصویری کلی‌تر از روندهای اجتماعی و جمعی به دست آید

علاوه بر گردآوری داده‌های روایتی، اطلاعات جمعیت‌شناختی پایه‌ای همچون **سن، سطح تحصیلات، وضعیت قانونی و کشور مبدأ** نیز گردآوری شد تا یافته‌ها در بستر مناسب قرار گرفته و امکان تحلیل مقایسه‌ای فراهم شود.

## پرسش‌های پیشنهادی برای مطرح شدن توسط تسهیل‌گر

### سؤال مقدماتی

می‌توانید کمی درباره پیشینه و مسیر زندگی‌تان به عنوان یک پناهنده یا مهاجر در اروپا (در کشور شریک پروژه) برای ما توضیح دهید؟

### الف) بررسی نیازها

به نظر شما، مهم‌ترین چالش‌هایی که زنان پناهنده و مهاجر در اروپا (کشور شریک) با آن روبه‌رو هستند، چیست؟

این چالش‌ها چگونه بر زندگی روزمره و سلامت شما تأثیر می‌گذارند؟

به نظر شما، کدام نیازهای خاص زنان پناهنده و مهاجر در اروپا (کشور شریک) به‌طور کافی برآورده نمی‌شوند؟

آیا موانع فرهنگی یا زبانی در دسترسی به خدمات یا منابع حمایتی وجود دارد؟

در استفاده از فناوری‌های دیجیتال با چه چالش‌هایی مواجه هستید؟

دوست دارید چه مهارت‌های دیجیتالی را یاد بگیرید؟

چه مهارت‌های خلاقانه‌ای دارید و چگونه از آن‌ها استفاده می‌کنید؟

در مسیر پرورش خلاقیت خود با چه موانعی روبه‌رو می‌شوید؟

چه فعالیت‌ها یا ابتکاراتی می‌تواند به شما کمک کند تا از خلاقیت خود برای رشد فردی بهره ببرید؟

به نظر شما، کارگاه‌های خلاقانه چگونه می‌توانند به برخی از این نیازها و چالش‌ها پاسخ دهند؟

ایده‌های شما برای استفاده از خلاقیت در جهت تقویت حس تعلق و جامعه‌پذیری میان زنان مهاجر و پناهنده چیست؟

چه چیزی باعث شد تصمیم بگیرید در این کارگاه‌های خلاقانه شرکت کنید؟ آرزوها و اهداف شما برای آینده چیست؟

### ب) اطلاعات آماری

سن

سطح تحصیلات

وضعیت (پناهنده/مهاجر)

کشور مبدأ

به سؤال مقدماتی «می‌توانید کمی درباره پیشینه و مسیر زندگی‌تان به عنوان یک پناهنده/مهاجر در اروپا برای ما توضیح دهید؟» ایجاد صمیمیت و فراهم کردن زمینه مهم برای پاسخ‌های شرکت‌کنندگان کمک می‌کرد.

علاوه بر این پرسش‌های باز، داده‌های جمعیت‌شناختی شامل سن، سطح تحصیلات، وضعیت مهاجرت و کشور مبدأ نیز جمع‌آوری شد. این اطلاعات آماری برای قرار دادن یافته‌ها در بستر مناسب، تضمین تنوع نمونه، و تسهیل مقایسه میان تجربیات و پیشینه‌های مختلف بسیار مهم بود.

استفاده از این پرسشنامه ساختارمند اما انعطاف‌پذیر، درک عمیق‌تری از تجربه‌های زیسته و نیازهای برآورده‌نشده زنان فراهم کرد. علاوه بر این، قالب گروه متمرکز همراه با پرسش‌های دقیق و هدفمند، فضایی امن و فراگیر برای گفتگو ایجاد نمود که به شرکت‌کنندگان اجازه می‌داد آزادانه تجربیات خود را به اشتراک بگذارند و از یکدیگر بیاموزند. این رویکرد نه تنها دیدگاه‌های لازم برای توسعه برنامه را گردآوری کرد، بلکه روحیه مشارکتی و توانمندساز پروژه را نیز بازتاب داد. گفتگوهایی که در جلسات گروه‌های متمرکز انجام شد، به ایجاد حس جامعه‌پذیری در میان شرکت‌کنندگان کمک کرد و از طریق ارتباط، تأیید و الهام متقابل، مزایای فوری برای آنان به همراه داشت.

## 2.2 نتایج پژوهش پروژه

### 2.2.1 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در لهستان (ورشو)

#### هدف پژوهش

هدف از برگزاری نشست‌های گروه متمرکز با زنان مهاجر و پناهنده، گفت‌وگو درباره نیازهای اساسی آنان بود؛ نیازهایی که هم به وضعیت اجتماعی و فرایند ادغام آنان مرتبط است و هم به خلاقیت، علایق و مهارت‌های هنری. این نشست‌ها بستری برای به اشتراک‌گذاری تجربیات، چالش‌ها و نیازها فراهم کرد و همچنین فرصتی برای تقویت مهارت‌های ارتباطی در میان گروهی با علایق مشابه ایجاد نمود.

#### شرکت‌کنندگان و پروفایل‌ها

ما بیش از ۳۰ پاسخ از گروهی از زنان مهاجر و پناهنده با پیشینه‌ها و وضعیت‌های متنوع گردآوری کردیم؛ از جمله زنانی از اوکراین، ایتوپی، اریتره، ایران و اوگاندا. شرکت‌کنندگان در مراکز پذیرش اوکراینی‌ها در ورشو و اردوگاه‌های پناهندگان در دِنباک زندگی می‌کردند. دامنه سنی آن‌ها بین ۲۰ تا ۸۰ سال بود. حدود ۶۰٪ از شرکت‌کنندگان آوارگان اوکراینی بودند و بقیه پناهندگانی بودند که در فرایند قانونی‌سازی اقامت خود قرار داشتند.

#### رویکرد پژوهش

ما در ماه‌های مارس و آوریل ۲۰۲۴ سه نشست گروه متمرکز برگزار کردیم. این نشست‌ها شامل بحث‌های گروهی و در صورت نیاز مصاحبه‌های فردی (برای حفظ حریم خصوصی بیشتر) بود و به سه زبان انگلیسی، لهستانی و اوکراینی انجام شدند.

در آغاز، اطلاعات آماری شامل سن، سطح تحصیلات، وضعیت (پناهنده یا مهاجر)، حرفه، زبان‌های مورد استفاده و کشور مبدأ جمع‌آوری شد. سپس برای بررسی نیازها، اطلاعاتی درباره مهارت‌های فردی مرتبط با زندگی در کشور جدید و نیز توانایی‌های خلاقانه آن‌ها گردآوری کردیم. برای این منظور، پرسشنامه‌هایی تهیه شد که متناسب با گروه مورد نظر تنظیم و برای شرکت‌کنندگان اوکراینی به زبان اوکراینی ترجمه گردید.

به دلیل برگزاری نشست‌ها و کارگاه‌های مداوم با جامعه اوکراینی، به طور مستمر از نیازها و بازخوردهای آنان آگاه می‌شدیم. این فرایند باعث شد که نشست‌ها و کارگاه‌های بعدی بر اساس علایق و نیازهای واقعی گروه هدف طراحی و اجرا شوند.

## پرسش و پاسخ‌ها – خلاصه

**اطلاعات آماری:** سن، تحصیلات، وضعیت (پناهنده/مهاجر)، حرفه، زبان‌های مورد استفاده و کشور مبدأ. زنان در گروه‌های سنی مختلف، از ۲۰ تا ۸۰ سال. کشور مبدأ: اوکراین، ایران، اوگاندا، اتیوپی، اریتره، کلمبیا، سوریه و دیگر کشورها. تحصیلات: ابتدایی، متوسطه و عالی، با غلبه تحصیلات متوسطه.

## نیازهای توسعه فردی

### الف. پرسش‌های باز در گروه کانونی

می‌توانید کمی درباره پیشینه و مسیر خود به عنوان یک پناهنده یا مهاجر در اروپا یا لهستان برای ما بگویید؟  
به نظر شما مهم‌ترین چالش‌هایی که زنان پناهنده و مهاجر در اروپا/لهستان با آن روبه‌رو هستند، چیست؟  
این چالش‌ها چگونه بر زندگی روزمره و رفاه شما تأثیر می‌گذارند؟

چه نیازهای خاصی از زنان پناهنده و مهاجر به نظر شما در اروپا/لهستان به‌طور کافی برآورده نمی‌شود؟

آیا موانع فرهنگی یا زبانی برای دسترسی به خدمات یا منابع حمایتی وجود دارد؟

در استفاده از فناوری‌های دیجیتال با چه چالش‌هایی مواجه هستید؟

دوست دارید چه مهارت‌های دیجیتالی را توسعه دهید؟

چه مهارت‌های خلاقانه‌ای دارید و چگونه از آن‌ها استفاده می‌کنید؟

در مسیر توسعه خلاقیت خود با چه موانعی روبه‌رو هستید؟

چه فعالیت‌ها یا ابتکاراتی می‌تواند به شما کمک کند تا از خلاقیت خود برای رشد فردی استفاده کنید؟  
چگونه تصور می‌کنید کارگاه‌های خلاقانه می‌توانند به برخی از این نیازها و چالش‌ها پاسخ دهند؟  
ایده‌های شما برای استفاده از خلاقیت به منظور تقویت حس جامعه در میان زنان مهاجر/پناهنده چیست؟  
چه چیزی باعث شد در این کارگاه‌های خلاقانه شرکت کنید؟ آرزوها و اهداف شما برای آینده چیست؟

**ب. پرسشنامه: شایستگی‌های فردی مربوط به زندگی در یک کشور جدید (مقیاس لیکرت، از کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم)**

۱. من می‌توانم به سرعت با مکان جدید و آداب و رسوم متفاوت سازگار شوم
۲. هنگام صحبت با افراد جدید احساس اطمینان می‌کنم
۳. وقتی مشکلی دارم، می‌توانم به تنهایی تصمیم بگیرم
۴. می‌دانم چگونه وقتی ذهنم درگیر کارهای زیاد است و احساس استرس دارم، مقابله کنم
۵. به راحتی در یک مکان جدید دوستان تازه پیدا می‌کنم
۶. می‌توانم در امور روزمره به زبان کشور محل اقامتم ارتباط برقرار کنم
۷. همیشه تلاش می‌کنم کارها را خودم انجام دهم، حتی وقتی سخت است
۸. می‌توانم زمانم را به خوبی برنامه‌ریزی کنم تا همه کارهایی که لازم دارم را انجام دهم
۹. تفاوت‌های بین افراد را درک می‌کنم و می‌توانم با آنها همکاری کنم
۱۰. وقتی چیزی اشتباه می‌شود، می‌توانم صحبت کرده و مشکل را حل کنم

#### یافته‌ها:

شرکت‌کنندگان داستان‌های شخصی خود را درباره اینکه چگونه به لهستان آمدند، به اشتراک گذاشتند. برخی از زنان به صورت غیرقانونی از مرز بلاروس عبور کرده و در کمپ پناهندگان دِباک، که یک مرکز ترانزیت است، مستقر شدند. تعداد قابل توجهی از زنان با اصالت اوکراینی از سال ۲۰۲۲ در مراکز پذیرش اقامت دارند.

بزرگ‌ترین چالش‌ها برای زنان به مسائل مربوط به زندگی روزمره مربوط می‌شود – محل اقامت (در مورد کمپ پناهندگان، این کمپ در جنگل، خارج از منطقه شهری و دورتر از ورشو قرار دارد)، دسترسی به غذا یا کمبود غذای کافی در محل، نبود کار و منابع مالی برای خود و خانواده‌هایشان همراه با کودکان، نبود احساس امنیت، موانع زبانی و احساس تنهایی.

مهم‌ترین نیازهایی که زنان مطرح کردند شامل موارد زیر بود:

**سلامت:** مراقبت‌های پزشکی، داروها

**کار/پول:** فرصت‌های شغلی، حمایت مالی

امنیت: حفاظت در برابر آسیب

ضروریات روزمره: پوشاک، اقلام بهداشتی

آموزش: دسترسی به مدارس، منابع آموزشی

اطلاعات: اخبار و اطلاع‌رسانی درباره وضعیت و اینکه کجا/چگونه می‌توانند حمایت دریافت کنند

مسکن: سرپناه، اقامت موقت

حمل و نقل: دسترسی به وسایل حمل و نقل عمومی و امکانات جابه‌جایی

غذا: وعده‌های غذایی مغذی، مواد غذایی

ارتباطات: تلفن‌ها، دسترسی به اینترنت و یادگیری زبان لهستانی

در پرسشنامه مربوط به توسعه فردی شایستگی‌ها و نیازها، اکثریت شرکت‌کنندگان (۷۵٪) با عبارات مطرح شده موافقت کردند. در چند مورد، پاسخ‌ها عمدتاً منفی یا به شکل «مخالقم» یا «تا حدی موافقم» بودند، مانند عبارت‌های «می‌دانم چگونه وقتی ذهنم درگیر مسائل زیاد است و استرس دارم، مقابله کنم» و «می‌توانم صحبت کرده و مشکلات را وقتی چیزی درست پیش نمی‌رود، حل کنم.»

در زمینه علایق، فعالیت‌های خلاقانه و تجربیات گذشته، پاسخ‌های غالب شامل موسیقی، آواز، صنایع‌دستی، خیاطی، آرایش، نقاشی، رقص، تئاتر و بازدید از موزه بود. همچنین شرکت‌کنندگان علاقه‌مندی خود را به افزایش مهارت‌های دیجیتال ابراز کردند.

### ۳. مهارت‌ها و نیازهای خلاقیت

الف. علایق شما چیست؟ (در مقیاس ۱ تا ۱۰)  
ب. چه ایده‌های دیگری برای توسعه خلاقیت خود دارید؟

۱. نقاشی با رنگ روغن، اکریلیک یا آبرنگ
۲. طراحی با مداد، زغال، پاستل یا ماژیک
۳. تصویرگری و کمیک
۴. ساخت دکوراسیون، هدایا و اقلام ارزشمند از مواد مختلف
۵. تکنیک دکوپاژ برای تزئین اشیاء
۶. بافت سبد، دستبند یا حصیر از مواد گوناگون
۷. تکنیک‌های مکرمه
۸. شکل‌دهی به خاک رس با دست و ساخت آثار سفالی شخصی
۹. نقاشی و تزئین سفال

۱۰. اسکرپ بوکینگ - طراحی آلبوم‌های عکس و خلق طرح‌های خلاقانه با کاغذ، استیکر، نوار و سایر تزئینات
۱۱. ساخت جواهرات - طراحی زیورآلات منحصر به فرد با استفاده از مواد مختلف مانند مهره، سیم و چرم
۱۲. تکنیک‌های ساخت جواهرات مانند سوتاش یا وایر رینگ
۱۳. مبانی عکاسی و ترکیب‌بندی تصویر
۱۴. کاوش در انواع مختلف عکاسی مانند پرتره، منظره و عکاسی انتزاعی
۱۵. تزئین کیک و تهیه دسرهای رنگارنگ
۱۶. خلق ترکیب‌های هنری از غذاها
۱۷. طراحی و دوخت لباس شخصی
۱۸. تغییر لباس‌ها و ساخت آیتم‌های منحصربه‌فرد برای کمد لباس
۱۹. یادگیری تکنیک‌های مختلف آرایش، از روزمره تا هنری
۲۰. آزمایش با رنگ‌ها، سایه‌ها و سبک‌های آرایشی
۲۱. راه‌اندازی وبلاگ هنری و به‌اشتراک‌گذاری پروژه‌های خلاقانه خود

تمامی پیشنهادها، همان‌طور که پیش‌تر ذکر شد، به‌عنوان سرگرمی‌های مورد علاقه در نظر گرفته شدند. بیشتر شرکت‌کنندگان اعلام کردند که از نقاشی، ساخت دکوراسیون و وسایل دست‌ساز خانگی، جواهرسازی، آرایش و آرایش مو لذت می‌برند.

## 2.2.2 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در لهستان (یلنیا گورا)

### هدف پژوهش

هدف این پژوهش شناسایی و درک نیازهای کلی زنان پناهنده و مهاجر برای طراحی یک برنامه توسعه ویژه است. این برنامه با هدف تقویت مهارت‌های ارتباطی و دیجیتال آنان و همچنین پرورش خلاقیت از طریق ابزارهای نوآورانه طراحی می‌شود. با گردآوری دیدگاه‌ها از یک گروه نماینده از زنان، این تحقیق می‌کوشد اطمینان یابد که کارگاه‌ها به طور مؤثر چالش‌ها و آرزوهای این جامعه را پوشش داده و حمایت و توانمندسازی معناداری را فراهم کنند.

### پاسخ‌دهندگان و ویژگی‌ها

این مطالعه شامل ۱۶ زن ساکن یلنیا گورا بود که ۱۴ نفر از اوکراین و دو نفر از بلاروس بودند. چهار نفر از آنان دارای وضعیت پناهندگی بودند و بیشترشان (۶۰٪) تحصیلات عالی داشتند. از نظر سنی، نیمی از زنان زیر ۳۵ سال بودند، سه نفر در گروه سنی ۳۶ تا ۴۹ سال، و پنج نفر بالای ۵۰ سال قرار داشتند.

### روش تحقیق

در این پژوهش از گروه‌های متمرکز به‌عنوان روش اصلی برای بررسی نیازها و دیدگاه‌های زنان مهاجر و پناهنده استفاده شد. این گروه‌ها محیطی تعاملی و رو در رو ایجاد کردند که در آن شرکت‌کنندگان تجربیات، چالش‌ها و آرزوهای خود را به اشتراک گذاشته و در عین حال با پروژه آشنا شدند. سه جلسه گروه متمرکز برگزار شد که در مجموع ۱۶ زن را دربرگرفت. موضوعات و پرسش‌ها با دقت انتخاب و در ترتیب منطقی تنظیم شدند تا امکان بحث‌های عمیق در طول جلسه ۵/۱ ساعته فراهم شود. گفت‌وگوها توسط یک تسهیل‌گر با پشتیبانی زبانی یک دستیار از اوکراین هدایت شد. دستیار همچنین مشارکت‌ها را ثبت

می‌کرد. فضایی دوستانه و حمایتی فراهم شد تا گفت‌وگویی باز و صریح شکل گیرد. شرکت‌کنندگان با در نظر گرفتن عواملی مانند سن، تحصیلات، وضعیت و کشور مبدأ انتخاب شدند تا گروهی نماینده از زنان مهاجر و پناهنده در جامعه محلی شکل گیرد. تمرکز بر زنانی بود که تجربه فعالیت‌های خلاقانه یا علاقه‌های هنری داشتند؛ موضوعی که با هدف برنامه برای تقویت خلاقیت، ایجاد مهارت و ترویج همگرایی اجتماعی همسو بود.

## پرسش‌ها و پاسخ‌های گردآوری شده از زنان

۱. چه مشکلاتی را به عنوان یک پناهنده/مهاجر در لهستان (یلنیا گورا) تجربه می کنید؟ بزرگترین دشواری روزمره شما چیست؟  
مشکلات مالی: شامل هزینه ها و مالیات های بالا، دسترسی محدود به مراقبت های پزشکی، و ضرورت کار طولانی برای تأمین زندگی

کمبود وقت برای سرگرمی و توسعه فردی: کار بیشتر وقتشان را می گیرد و فرصت دنبال کردن علایقشان را نمی دهد

مانع زبان: برقراری ارتباط و انجام امور اداری را دشوار می کند

ناآگاهی از بازار و نحوه فروش مؤثر محصولات: نمی دانند چگونه صنایع دستی خود را تبلیغ کنند و به مشتریان بالقوه برسند

عزت نفس پایین: احساس می کنند ارزش گذاری نمی شوند (کارهایی کمتر از سطح مهارت خود انجام می دهند)

تفاوت در استاندارد زندگی: زندگی در لهستان متفاوت از کشور مبدأ آنان است

دلتنگی برای خانه و عزیزان: ترک خانواده و دوستان تجربه ای دشوار است

## ۲. چه استعدادها و مهارت های هنری دارید؟ چگونه در زندگی روزمره از خلاقیت خود استفاده می کنید؟

ساخت صنایع دستی (دوخت عروسک، بافت اسباب بازی های قلاب بافی، ساخت جا شمعی و غیره)

نقاشی و بیان هنری از طریق تصویرگری

عکاسی (عکاسی استودیویی و فضای باز)

آرایش هنری و طراحی ناخن

آموزش به دیگران (تجربه تدریس به کودکان و بزرگسالان)

## ۳. تا چه حد با کامپیوتر و اینترنت کار می کنید؟ چه مهارت های دیجیتال مایلید بیاموزید؟

سطح سواد دیجیتال زنان متفاوت بود؛ برخی از اینترنت برای کار حرفه ای (مانند یافتن مشتری یا تبلیغ کسب و کار) استفاده می کردند، برخی دیگر در آغاز یادگیری مهارت های پایه بودند.

همه زنان تمایل داشتند مهارت های دیجیتال خود را ارتقا دهند؛ از جمله یادگیری طراحی وبسایت، مدیریت شبکه های اجتماعی و استفاده از ابزارهای دیجیتال برای توسعه کسب و کار.

## نکات اضافی:

زنان در کشور جدید احساس کم‌ارزشی می‌کنند  
فرصت‌های کافی برای استفاده از مهارت‌ها و تجربیاتشان ندارند  
تمایل دارند فرهنگ و سنت‌های خود را با دیگران به اشتراک بگذارند  
نیاز به برقراری ارتباط با زنان در شرایط مشابه و با جامعه محلی دارند

۴.

چه فعالیت‌ها یا ابتکاراتی می‌تواند به شما در توسعه استعدادهایتان کمک کند؟ چه کارگاه‌های خلاقانه‌ای برایتان جذاب است؟

شرکت‌کنندگان پیشنهاد کردند:

1. توسعه مهارت‌های دیجیتال  
برگزاری کارگاه‌های دیجیتال برای یادگیری استفاده مؤثر از اینترنت در زمینه‌های شغلی و خلاقانه
2. آموزش بازاریابی  
ارائه آموزش برای تبلیغ صنایع دستی و محصولات خلاقانه به صورت آنلاین و حضوری جهت دسترسی به مخاطبان گسترده‌تر
3. حمایت زبانی  
برگزاری دوره‌های زبان لهستانی برای بهبود ارتباط و مدیریت زندگی روزمره
4. فرصت‌های شبکه‌سازی  
برگزاری نشست‌ها و رویدادهایی برای ایجاد ارتباط میان زنان مهاجر و جامعه محلی؛ تقویت همکاری، حمایت متقابل و تبادل ایده‌ها
5. بستر اشتراک فرهنگی  
ایجاد پلتفرم آنلاین برای اشتراک فرهنگ، سنت‌ها و آثار خلاقانه زنان، با هدف گفت‌وگوی میان‌فرهنگی و نمایش استعدادها
6. کارگاه‌های خلاقانه  
برگزاری کارگاه‌هایی متمرکز بر مهارت‌های خلاقانه خاص مانند صنایع دستی، نقاشی، عکاسی و سایر فعالیت‌های هنری مورد علاقه زنان؛ برای الهام‌بخشی و تقویت علایق هنری آنان.

## 2.2.3 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در ایتالیا

### هدف پژوهش

این مطالعه با هدف بررسی مهارت‌ها، نیازها، چالش‌ها و آرزوهای زنان با پیشینه مهاجرت که در جنوب ایتالیا، به‌ویژه در پالمو (سیسیل) زندگی می‌کنند، انجام شد. تمرکز تحقیق بر درک خودآگاهی زنان، موانع همگرایی اجتماعی و میزان علاقه آنان به فرصت‌های توسعه خلاقانه و حرفه‌ای بود.

### پاسخ‌دهندگان و ویژگی‌ها

این پژوهش شامل ۱۴ زن ۱۸ تا ۳۵ ساله از کشورهای چون بنگلادش، غنا، گامبیا، نیجریه و بوركینافاسو بود. مدت اقامت آنان در ایتالیا بین ۱ تا ۱۰ سال متغیر بود و به‌جز دو نفر، همه مستقیماً از کشورهای مبدأ مهاجرت کرده بودند. این گروه از نظر سطح تحصیلات متنوع بودند؛ از آموزش ابتدایی تا مدرک دانشگاهی. از نظر زبانی نیز سه نفر انگلیسی‌زبان بومی بودند و به طور کلی مهارت محدودی در زبان ایتالیایی در سطح ابتدایی داشتند. دو نفر دارای مهارت تخصصی در آرایشگری و کشاورزی بودند. هیچ‌یک گواهینامه رانندگی نداشتند اما همه وضعیت اقامت قانونی داشتند. مهارت‌های اصلی معرفی‌شده توسط زنان شامل آشپزی، خانه‌داری، مراقبت از کودک، خلاقیت، طراحی و طراحی حنا بود. حوزه‌های مورد علاقه برای توسعه مهارت‌ها شامل یادگیری زبان ایتالیایی، رانندگی و سواد دیجیتال می‌شد.

### روش تحقیق

اطلاعات به صورت آنلاین جمع‌آوری شد. این پژوهش بر گزارش‌های کیفی خوداظهاری شرکت‌کنندگان درباره تجربیات شخصی، مهارت‌ها و نیازهای ادراک‌شده، و دیدگاه‌های آنان نسبت به همگرایی اجتماعی و اشتغال متکی بود.

### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان گزارش دادند که با موانع قابل توجهی همچون مهارت محدود زبانی، تفاوت‌های فرهنگی و بی‌ثباتی اقتصادی روبه‌رو هستند. دشواری دسترسی به خدمات حمایتی به پیچیدگی‌های بوروکراتیک و مشکلات ارتباطی نسبت داده شد. نیازهای برآورده‌نشده شامل آموزش شغلی، فرصت‌های کاری و خدمات مراقبت از کودک بود و پس از آن نیاز به ابتکارات همگرایی اجتماعی، حمایت روانی و کمک‌های مسکن قرار داشت.

علاقه زیادی به کارگاه‌های خلاقانه (مانند طراحی، ساخت جواهرات، وبلاگ‌نویسی، عکاسی، آرایش، تزئین کیک، نقاشی، صنایع دستی بازیافتی، دکوپاژ، ماکرامه، خیاطی و سرامیک) وجود داشت. با اینکه بیشتر آنان تجربه کاری قبلی نداشتند، بسیاری علاقه‌مند به اشتغال در حوزه‌های خلاقانه بودند.

نیمی از شرکت‌کنندگان فعالانه به دنبال کار بودند؛ عمدتاً در زمینه مراقبت از کودک، خرده‌فروشی، آشپزی، آرایشگری و مد. اگرچه به طور کلی از زندگی در ایتالیا راضی بودند، اما احساس می‌کردند که خدمات نهادی و اجتماعی پشتیبانی کافی برای جستجوی شغلی و نیازهای اقتصادی آنان فراهم نمی‌کنند. موانع درک‌شده برای توسعه شغلی شامل مشکلات مالی، کمبود فرصت‌ها، موانع زبانی و ترس از شکست بود.

## 2.2.4 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در اتریش

### هدف پژوهش

این تحقیق با هدف بررسی تجربیات، نیازها، مهارت‌ها و آرزوهای زنان با پیشینه مهاجرت یا پناهندگی ساکن جنوب اتریش، به‌ویژه انجام شد. تمرکز مطالعه بر چالش‌های مربوط به همگرایی (InterAktion محل استقرار مؤسسه) در منطقه اشتایرمارک اجتماعی، خودادراکی، شایستگی‌های دیجیتال و خلاقانه، و انگیزه برای مشارکت در فعالیت‌های توسعه‌ای بود.

### پاسخ‌دهندگان و ویژگی‌ها

این مطالعه شامل ۱۵ زن بین ۲۵ تا ۴۴ سال بود. داده‌ها از ۱۰ زن با پیشینه مهاجرت به‌صورت آنلاین و از ۵ زن پناهنده به‌صورت حضوری جمع‌آوری شد.

این دو گروه زیر از نظر تحصیلات، مهارت‌های زبانی و خود ادراکی تفاوت قابل‌توجهی داشتند

- تمام زنان مهاجر دارای تحصیلات دانشگاهی بودند

- در مقابل، زنان پناهنده یا فاقد تحصیلات رسمی بودند، یا تنها آموزش ابتدایی یا دبیرستانی داشتند

### از نظر مهارت زبانی:

- زنان مهاجر به طور کلی تسلط بالایی به زبان انگلیسی داشتند؛ دو نفر بومی انگلیسی‌زبان و دو نفر دیگر در سطح بومی ارزیابی شدند. مهارت آلمانی آنان بیشتر در سطح متوسط بود، به‌جز یک نفر که زبان مادری اش آلمانی بود.
- زنان پناهنده مهارت آلمانی خود را در سطح پایه تا متوسط گزارش کردند و تنها یکی از آن‌ها تسلط پیشرفته به انگلیسی داشت.

### از نظر مهارت‌های دیجیتال

- زنان مهاجر سطح مهارت خود را بالا ارزیابی کردند، هرچند برخی چالش‌های خاص مانند ناآگاهی از نرم‌افزار اکسل یا دسترسی نداشتن به آموزش‌های پیشرفته در حوزه‌هایی همچون برنامه‌نویسی، امنیت سایبری، بازاریابی دیجیتال، هوش مصنوعی، ویرایش عکس و ویدئو و طراحی گرافیک داشتند.
- زنان پناهنده عموماً دارای مهارت‌های دیجیتال پایه و دسترسی محدود به ابزارهای دیجیتال بودند. یک نفر از آنان علاقه خود را به یادگیری برنامه‌نویسی ابراز کرد.

### از نظر خلاقیت

- هر دو گروه نگرشی مثبت نسبت به خلاقیت داشتند. برخی از زنان در هنرهای تجسمی، رقص، نویسندگی یا اجرا فعال بودند.
- پیشنهادهایی برای کارگاه‌های خلاقانه ارائه شد، از جمله: کارهای، تئاتر، نویسندگی خلاق، داستان‌سرایی، کلاژ، نقاشی، بازآفرینی مبلمان، طراحی گرافیک، جواهرسازی، رقص، شعر، عکاسی، آواز و آشپزی.

- هرچند مفهوم «خلاقیت» برای برخی از زنان پناهنده ناآشنا بود، اما پس از ارائه نمونه‌ها توانستند با آن ارتباط برقرار کرده و پیشنهادهایی ارائه دهند.

### روش تحقیق

داده‌ها به صورت ترکیبی گردآوری شد: ۱۰ زن مهاجر از طریق فرم‌های آنلاین و ۵ زن پناهنده از طریق مصاحبه‌های حضوری شرکت کردند. این پژوهش از گزارش‌های کیفی خوداظهاری برای درک چالش‌ها، سطح مهارت‌ها و علاقه‌مندی‌های زنان در توسعه شخصی و حرفه‌ای استفاده کرد.

### یافته‌ها

هر دو گروه گزارش دادند که **موانع زبانی و فرهنگی** به همراه **بی‌ثباتی اقتصادی** مهم‌ترین چالش‌هایی هستند که بر زندگی روزمره و رفاه آن‌ها تأثیر می‌گذارد.

رایج‌ترین نیازهای برآورده‌نشده در اتریش شامل موارد زیر بود

- آموزش‌های شغلی و فرصت‌های کاری
- خدمات مراقبت از کودک
- برنامه‌های همگرایی اجتماعی
- حمایت روانی و کمک در زمینه مسکن

بسیاری از زنان دسترسی به خدمات حمایتی را به دلیل بوروکراسی اداری و موانع زبانی دشوار توصیف کردند.

با وجود تفاوت‌ها در زمینه تحصیلات و مهارت‌های دیجیتال، هر دو گروه علاقه مشترکی به مشارکت در کارگاه‌های خلاقانه ابراز کردند. انگیزه آن‌ها شامل کسب مهارت، بهبود قابلیت اشتغال، و ایجاد حس تعلق به جامعه بود.

**عوامل انگیزشی برای مشارکت عبارت بودند از**

- مشوق‌های مالی
- چشم‌اندازهای شغلی
- تعامل اجتماعی
- دسترسی به خدمات مراقبت از کودک

برخی شرکت‌کنندگان اشاره کردند که زمان برگزاری جلسات و حتی شرایط آب‌وهوایی بر توانایی آن‌ها برای شرکت در فعالیت‌های توسعه‌ای تأثیر دارد.

با وجود تفاوت‌های آموزشی و دیجیتال، همه زنان اذعان داشتند که **کارگاه‌های عملی** می‌تواند راهی مناسب برای غلبه بر موانع زبانی، تقویت همکاری و یادگیری مشترک باشد.

## 2.2.5 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در بلژیک

### هدف پژوهش

هدف ما دیدار با زنان مهاجر و گفتگو برای درک سطح اولیه مهارت‌های خلاقانه و فناوری اطلاعات آنان، همچنین چالش‌ها و نیازهایشان بود تا بتوانیم حمایت‌های ویژه و متناسبی برای رفاه، همگرایی و شکوفایی آن‌ها در جامعه میزبان پیشنهاد کنیم

### رویکرد

تمرکز بر زنانی بود که تجربه یا علاقه‌ای به هنر و خلاقیت داشتند. برای اینکه هر شرکت‌کننده بتواند صدایش شنیده شود، سه گروه متمرکز کوچک در تاریخ‌های ۱۸، ۱۹ و ۲۹ آوریل ۲۰۲۴ برگزار شد. هر جلسه ۲ ساعت طول کشید.

### پاسخ‌دهندگان و ویژگی‌ها

زن با وضعیت‌های متفاوت گرد هم آمدند: برخی پناهنده، برخی در حال طی مراحل پناجویی، و تعدادی مهاجر در شهر لیژ، ۲۲ بدون مدرک. آنان همچنین از نظر مهارت‌های خلاقانه، چالش‌ها و نیازها تفاوت‌های چشمگیری داشتند.

### پرسش‌ها و پاسخ‌ها – خلاصه

به نظر شما مهم‌ترین چالش‌های زنان پناهنده و مهاجر در اروپا چیست؟ ۱.

- تبعیض (در آموزش، دوره‌های مهارتی، اشتغال، مسکن و منابع مالی)
- موانع قانونی و اداری
- خشونت مبتنی بر جنسیت
- دسترسی به خدمات بهداشتی
- عدم شناسایی مدارک و صلاحیت‌ها

این چالش‌ها چگونه بر زندگی روزمره و رفاه شما تأثیر می‌گذارد؟ ۲.

- کمبود فرصت‌ها
- مشکلات جسمی و روحی
- فرسودگی و استرس اجتماعی -
- ناامنی اقتصادی و فقر

چه نیازهای مشخص زنان پناهنده و مهاجر در اروپا به‌طور کافی برآورده نمی‌شود؟ ۳.

- پناهندگی و وضعیت حقوقی روشن
- اشتغال
- خدمات درمانی
- مهد کودک
- دسترسی به اطلاعات
- و تجهیزات دیجیتال IT آموزش
- آموزش و دوره‌های زبان
- مسکن
- توانمندسازی اقتصادی
- حمایت حقوقی

#### آیا موانع فرهنگی یا زبانی برای دسترسی به خدمات حمایتی وجود دارد؟ ۴.

بله. برای ادامه تحصیل، یافتن شغل و دسترسی به خدمات اداری و اجتماعی باید سطح بالایی از زبان داشت. همچنین خدمات ترجمه اجتماعی بسیار کم است و رویکرد میان فرهنگی به ندرت در دسترس است.

#### در استفاده از فناوری‌های دیجیتال با چه مشکلاتی روبه‌رو هستید؟ ۵.

- نداشتن کامپیوتر
- نبود اینترنت (به‌ویژه برای پناهجویان ساکن مراکز)
- مهارت‌های دیجیتال بسیار محدود
- ناآگاهی از سواد دیجیتال-مالی (مثل پرداخت‌های آنلاین)
- چه مهارت‌های دیجیتالی مایلید یاد بگیرید؟ ۶.
- سواد مالی دیجیتال و بانکداری آنلاین
- MS Office
- ابزارهای همکاری آنلاین
- بازاریابی دیجیتال
- Illustrator, Photoshop, Canva
- طراحی وب

#### چه مهارت‌های خلاقانه‌ای دارید و چگونه از آن‌ها استفاده می‌کنید؟ ۷.

- خیاطی، عکاسی، نقاشی، آشپزی، طراحی وب، استایلینگ و طراحی مدل، آرایشگری، موسیقی سنتی و رقص فرهنگی.
- برخی زنان در انجمن‌ها به خیاطی می‌پردازند، در گروه‌های کوچک هنری نقاشی می‌کنند، در خانه آشپزی کرده یا به صورت غیررسمی در مهمانی‌ها غذا تهیه می‌کنند. برخی دیگر هیچ فرصتی برای استفاده از مهارت‌های خلاقانه خود ندارند.

#### در توسعه خلاقیت خود با چه موانعی روبه‌رو هستید؟ ۸.

- نبود سازمان‌ها یا پلتفرم‌های حمایتی برای هنرمندان و صنعتگران
- موانع قانونی و اداری
- نبود بازار و چارچوب کارآفرینی
- کمبود تجهیزات

#### چه فعالیت‌ها یا ابتکارانی می‌تواند به شما در استفاده از خلاقیت برای رشد فردی کمک کند؟ ۹.

- کارگاه‌های موضوعی
- برنامه‌های مربی‌گری
- شبکه‌سازی
- دوره‌های آموزشی کارآفرینی
- رویدادهای میان فرهنگی
- نمایشگاه‌ها و جشنواره‌ها
- آموزش دیجیتال

#### چگونه تصور می‌کنید کارگاه‌های خلاقانه می‌توانند به برخی از این نیازها و چالش‌ها پاسخ دهند؟ ۱۰.

- فرصتی برای دیدار با زنان خلاق دیگر و یادگیری از یکدیگر فراهم می‌کنند.
- خلاقیت را تقویت کرده و امکان بررسی بازار به صورت گروهی را می‌دهند.

#### ایده‌های شما برای استفاده از خلاقیت در تقویت حس اجتماع میان زنان مهاجر/پناهنده چیست؟ ۱۱.

- می‌تواند به تنوع، شمول و انسجام اجتماعی کمک کند. (Thematic Advocacy Art) هنرهای اعتراضی موضوعی

- برگزاری جشنواره‌ها یا جوایز خلاقیت می‌تواند انگیزه و خلاقیت جمعی را تقویت کند.
- چه چیزی باعث شد در این کارگاه‌های خلاقانه شرکت کنید؟ اهداف و آرزوهای شما برای آینده چیست؟ ۱۲.
- دیدار با دیگران، جمع‌آوری اطلاعات، شبکه‌سازی و یادگیری مهارت‌های جدید همیشه سودمند است.
- برخی زنان تمایل دارند مهارت‌های خلاقانه و دیجیتال را به عنوان سرگرمی توسعه دهند، در حالی که برخی دیگر از آن‌ها برای یافتن شغل یا دستیابی به استقلال مالی استفاده می‌کنند.

## 2.2.6 بررسی نیازهای زنان مهاجر و پناهنده در قبرس

### اطلاعات درباره گروه هدف

در چارچوب پروژه رمکیر، یک گروه متمرکز با زنان مهاجر از نپال، هند و سریلانکا که بین ۱۱ ماه تا ۹ سال در قبرس زندگی کرده‌اند، برگزار شد. سن شرکت‌کنندگان بین ۲۶ تا ۵۰ سال بود و آن‌ها سطوح متفاوتی از مهارت زبان انگلیسی (از پایه تا پیشرفته) داشتند. دانش آن‌ها از زبان یونانی محدود به چند عبارت ابتدایی بود. تنها یک زن دارای گواهینامه رانندگی قبرسی بود، که نشان‌دهنده چالش‌های مربوط به تحرک و استقلال است.

### چالش‌ها، نیازها و موانع

بیشتر زنان در مشاغل خانگی مانند مراقبت از سالمندان، آشپزی و خانه‌داری مشغول به کار بودند. با وجود اشتغال، آنان تمایل زیادی به رشد شخصی و حرفه‌ای ابراز کردند. اهداف اصلی آن‌ها عبارت بود از:

بهبود مهارت زبان انگلیسی

یادگیری زبان یونانی

توسعه سواد دیجیتال (استفاده از کامپیوتر و تلفن هوشمند)

آگاهی از حقوق کاری

دریافت گواهینامه رانندگی

یادگیری مشاغل خلاقانه مانند طراحی ناخن، آرایشگری و شمع‌سازی

**موانع کلیدی شامل موارد زیر بود:**

تفاوت‌های زبانی و فرهنگی

ناامنی شغلی و وضعیت اقامت

محدودیت‌های تحمیل‌شده توسط کارفرما که سلامت روان آنان را تحت تأثیر قرار می‌دهد

کمبود وقت آزاد به دلیل برنامه کاری سنگین

هزینه‌های بالای زندگی که مانع سرمایه‌گذاری در آموزش و یادگیری می‌شود

یکی از مسائل بسیار مهم مطرح‌شده، مشکل آوردن فرزندان به قبرس بود. ساعات کاری طولانی فرصت کمی برای زندگی خانوادگی باقی می‌گذارد و این موضوع منجر به فشار روحی و ضعف روابط خانوادگی می‌شود، که به نوبه خود بر سلامت روان و عملکرد روزانه آنان اثر منفی دارد.

### نیازهای آموزشی و علایق خلاقانه

شرکت‌کنندگان از نبود حمایت‌های آموزشی اولیه، به‌ویژه دوره‌های زبان یونانی و آموزش‌های فنی و حرفه‌ای در زمان ورود به قبرس ابراز نارضایتی کردند. دسترسی به این منابع می‌توانست ادغام اجتماعی آنان را بسیار آسان‌تر کند و فرصت‌های شغلی بهتری برایشان ایجاد کند.

آنان علاقه زیادی به کارگاه‌های عملی و مهارت‌آموزی در حوزه‌های خلاقانه نشان دادند و این فعالیت‌ها را فرصتی برای توسعه حرفه‌ای می‌دانستند. با این حال، با موانعی همچون مشکلات زبانی، چالش‌های فرهنگی، نبود فرصت‌های شغلی در زمینه‌های مورد علاقه و محدودیت‌های مالی برای شرکت در دوره‌ها روبه‌رو بودند.

### نتیجه‌گیری و توصیه‌ها

یافته‌های این گروه متمرکز در توسعه این پروژه، به‌ویژه در طراحی برنامه‌های آموزشی متناسب، مورد استفاده قرار خواهد گرفت. این برنامه‌ها با هدف حمایت از توسعه حرفه‌ای و ادغام اجتماعی زنان مهاجر در قبرس طراحی می‌شوند. با پرداختن به نیازهای واقعی آنان، پروژه قادر خواهد بود زنان را توانمند سازد تا اهداف شخصی و حرفه‌ای خود را با موفقیت دنبال کنند.

## ۲.۳ خلاصه تطبیقی یافته‌های پژوهش گروه‌های متمرکز

### تنوع گروه‌های شرکت‌کننده ۱.

گروه‌های متمرکز با حضور زنان مهاجر و پناهنده متعددی که توسط شش سازمان در لهستان (ورشو و وِلِنیا گورا)، اتریش، قبرس، ایتالیا و بلژیک دعوت شده بودند، برگزار شد.

این تنوع در جنبه‌های زیر آشکار بود:

#### کشور مبدأ:

اوکراین، اتیوپی، اریتره، ایران، اوگاندا، بنگلادش، غنا، گامبیا، نیجریه، بورکینافاسو، نپال، هند، سریلانکا، کلمبیا، سوریه و بلاروس

#### وضعیت مهاجرت:

شامل پناهندگان، پناهجویان، مهاجران دارای مدارک قانونی و مهاجران بدون مدرک

#### مدت اقامت:

از زنان تازه‌وارد (۱۱ ماه) تا مقیمان بلندمدت (تا ۱۰ سال)

#### گستره سنی:

از ۱۸ تا ۸۰ سال

#### سطح تحصیلات:

از بدون تحصیلات رسمی تا مدارک دانشگاهی

#### وضعیت اشتغال و مسکن

برخی در مراکز پناهندگی یا پذیرش (ورشو، بلژیک) ساکن بودند، در حالی که برخی دیگر مستقرتر بوده و اغلب در خدمات خانگی تحت شرایط محدودکننده کار می کردند.

## نیازهای مشترک شناسایی شده در همه گروه ها ۲.

با وجود تفاوت های زمینه ای، شرکت کنندگان به طور مشترک چند نیاز اساسی را برجسته کردند

### یادگیری زبان

به ویژه زبان کشور میزبان (لهستانی، آلمانی، یونانی، ایتالیایی) به عنوان کلید ادغام و استقلال

### فرصت های شغلی

دسترسی به کار، به رسمیت شناختن مدارک و آموزش های حرفه ای

### خدمات مراقبت از کودک

نبود خدمات مقرون به صرفه، مانع تحصیل و اشتغال زنان می شود

### توسعه مهارت های دیجیتال

تمایل به یادگیری مهارت های پایه و پیشرفته دیجیتال برای استفاده شخصی، شغلی و کارآفرینانه

### مسکن امن و ثبات حقوقی

نیاز به مسکن مطمئن و حمایت های قانونی برای اقامت یا پرونده های پناهندگی

### سلامت روان و حمایت عاطفی

احساس تنهایی، استرس و مشکلات روحی – به ویژه ناشی از جدایی خانوادگی – بسیار رایج بود

## خلاقیت و نقش آن در ادغام ۳.

تمامی گروه ها خلاقیت را حوزه ای معنادار برای رشد دانستند. علایق و استعدادها شامل موارد زیر بود:

صنایع دستی، خیاطی و جواهرسازی، در لهستان، بلژیک، اتریش، قبرس و ایتالیا

آرایش، مدل مو، طراحی ناخن، به ویژه در قبرس، ایتالیا و یونان

نقاشی، طراحی، عکاسی، در تمامی گروه ها محبوب و ابزاری برای ابراز خود

نوشتن خلاق، قصه‌گویی، رقص و موسیقی، برجسته در اتریش و بلژیک

موانع رشد خلاقیت:

کمبود وقت (به دلیل کار)، نداشتن مواد و تجهیزات، ناآگاهی از چگونگی کسب درآمد از مهارت‌ها و فقدان حمایت حقوقی یا نهادی.

۴.

مشارکت، انگیزه‌ها و انتظارات

زنان در کشورهای مختلف انگیزه‌های مشابهی برای حضور در کارگاه‌های خلاقانه یا آموزشی داشتند:

- کسب مهارت برای اشتغال یا خوداشتغالی
- ایجاد حس تعلق و حمایت همتایان
- داشتن فضایی امن برای بیان خود
- بازسازی اعتماد به نفس و دیده شدن در جامعه میزبان
- غلبه بر موانع زبانی از طریق فعالیت‌های عملی و کارگاهی

عوامل عملی مانند زمان برگزاری، دسترسی به مراقبت از کودک و حمل و نقل نیز بر تمایل و توانایی مشارکت تأثیر داشت.

۵.

نتیجه‌گیری

این گروه‌های متمرکز نشان دادند که اگرچه زنان مهاجر و پناهنده بر اساس وضعیت حقوقی، پیشینه و کشور میزبان با چالش‌های متفاوتی روبه‌رو هستند، اما نیازها و آرزوهای بنیادین آنان اغلب مشابه است. همه شرکت‌کنندگان به‌طور مشترک خواهان

- به رسمیت شناختن مهارت‌ها و حقوقشان
- دسترسی به فرصت‌های آموزشی و شغلی
- بسترهایی برای ارتباط، اشتراک‌گذاری و رشد خلاقانه

برای حمایت مؤثر از توانمندسازی و ادغام آنان، لازم است برنامه‌هایی فراگیر، انعطاف‌پذیر و از نظر فرهنگی حساس طراحی شود که با تجارب متنوع درون و میان این گروه‌ها سازگار باشد.

## روش‌ها و برنامه‌های توسعه‌یافته توسط شرکا

پژوهش‌های انجام‌شده توسط سازمان‌های شریک نشان داد که میان زنان مهاجر و پناهنده تنوع چشمگیری وجود دارد؛ به‌ویژه در زمینه‌ی پیشینه‌ی تحصیلی، مهارت‌های زبانی، شرایط زندگی و نیازهای توسعه‌ای. در نتیجه، هر سازمان برنامه‌ی خود را با هدف تقویت شایستگی‌های خلاقانه و دیجیتال زنان طراحی کرده و آن را متناسب با بافت محلی شکل داده است.

این برنامه‌ها در پی آن هستند که

- مشارکت فعال زنان در عرصه‌های اجتماعی و حرفه‌ای را افزایش دهند،
- مهارت‌های ارتباطی و دیجیتال آنان را بهبود بخشند،
- از استقلال و ادغام آنان در جوامع محلی حمایت کنند.

تأکید ویژه‌ای بر ارتقای خلاقیت از طریق روش‌های آموزش غیررسمی صورت گرفته است. با توسعه و آزمودن رویکردهای گوناگون، پروژه در پی آن است که ابزارهای مؤثر و نوآورانه‌ای تولید کند که بتواند در اختیار سایر سازمان‌های فعال در حوزه‌ی زنان مهاجر و پناهنده نیز قرار گیرد و مورد استفاده‌ی آنان واقع شود.

### ۳.۱

#### مرور برنامه توسعه‌یافته توسط - (لهستان) FDS

بر یادگیری عملی و کشف فرهنگی از طریق رسانه‌های خلاقانه‌ی متنوع تأکید دارد. FDS مجموعه‌ی کارگاه‌های طراحی‌شده توسط هر جلسه با هدف ارتقای مهارت‌ها و خلاقیت شرکت‌کنندگان طراحی شده و همکاری، تعامل و شناخت متقابل فرهنگ‌ها را تقویت می‌کند.

##### کارگاه عروسک‌سازی خلاقانه ۱.

شرکت‌کنندگان با هنر عروسک‌سازی آشنا می‌شوند و از طریق دوخت و ساخت عروسک‌های شخصی، خلاقیت و مهارت‌های گروهی حرکتی ظریف خود را پرورش می‌دهند. تأکید ویژه‌ای بر ابعاد فرهنگی وجود دارد، مانند عروسک سنتی اوکراینی و «موتانکا» تا فضایی برای یادگیری جمعی و تأمل ایجاد شود.

##### پختن یک داستان: روایتگری از طریق دستور غذا ۲.

شرکت‌کنندگان غذاهایی الهام‌گرفته از افسانه‌ها و روایت‌ها تهیه می‌کنند. این کارگاه آشپزی، داستان‌گویی را با آشپزی پیوند می‌دهد و هم‌زمان با یادگیری تکنیک‌های آشپزی، پیوند عمیق میان غذا و فرهنگ را کشف می‌نمایند. تجربه‌ی آشپزی جمعی، کار تیمی و خلاقیت را تقویت کرده و در پایان با یک دورهمی چشیدن غذاها به جشن روایت‌های آشپزانه تبدیل می‌شود.

### کیسه‌های آرامش و حرکت ملایم ۳.

این کارگاه به زنان مهاجر فضایی برای تمرین **مراقبت از خود** می‌دهد. شرکت‌کنندگان با ساختن کیسه‌های آرامش‌بخش (با گیاهان و عطرها) و تمرین حرکات بدنی و تنفسی ساده، یاد می‌گیرند چگونه با بدن خود ارتباط بگیرند، احساساتشان را بیان کنند و شیوه‌های آرام‌سازی را وارد زندگی روزمره کنند.

### کارگاه مهره‌دوزی و جواهرسازی ۴.

تمرکز این جلسه بر **ساخت زیورآلات با مهره‌ها** است. شرکت‌کنندگان تکنیک‌های پایه برای رشته‌کردن مهره‌ها و خلق طرح‌های شخصی را می‌آموزند. در پایان، آثار ساخته‌شده ارائه می‌شوند و درباره‌ی چالش‌های فرایند کار گفتگو می‌شود.

### «میان‌وعده و گفت‌وگو» ۵.

در این کارگاه، زنان مهاجر **میان‌وعده‌های سالم** درست می‌کنند، سرگرمی‌ها و علایق خود را به اشتراک می‌گذارند و ایده‌های خلاقانه‌ی آشپزی را بررسی می‌کنند. این فعالیت، علاوه بر آموزش تغذیه سالم، به تقویت مهارت‌های ارتباطی و گفت‌وگویی نیز کمک می‌کند.

### «کارگاه «کیف خودت را بساز» ۶.

شرکت‌کنندگان در این کارگاه **دوخت کیف‌های دستی** را می‌آموزند. کار با الگوها، برش پارچه، نقاشی و تزئین کیف‌ها از جمله بخش‌های این فرایند است. هر شرکت‌کننده می‌تواند یک کیف شخصی‌سازی‌شده طراحی کند. جلسه با بازتاب و گفت‌وگوی گروهی پایان می‌یابد تا زنان دستاوردهای خود را جشن بگیرند و تجربه‌ی دوخت و طراحی را با هم به اشتراک گذارند.

این کارگاه‌ها با هم ترکیبی غنی از خلاقیت، توسعه مهارت و ارزش‌گذاری فرهنگی ایجاد می‌کنند و تجربیاتی معنادار و جذاب برای شرکت‌کنندگان فراهم می‌آورند.

| عنوان فعالیت         | کارگاه خلاقانه عروسک‌سازی                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                | در این کارگاه، شرکت‌کنندگان می‌آموزند چگونه با استفاده از مواد مختلف از جمله پارچه، نخ و الیاف، عروسک‌های دست‌ساز طراحی و خلق کنند. این فعالیت خلاقیت و یادگیری عملی را تشویق کرده و تجربه‌ای شخصی‌سازی‌شده ارائه می‌دهد |
| مدت زمان مورد انتظار | ساعت ۴                                                                                                                                                                                                                   |
| اهداف یادگیری        | -توسعه مهارت‌های دوخت و صنایع‌دستی<br>-منحصربه‌فرد-پرورش خلاقیت از طریق طراحی عروسک‌های دستی و سرهم‌سازی-بهبود مهارت‌های حرکتی ظریف از طریق دوخت عروسک «موتانکا» اوکراینی-آشنایی با اهمیت فرهنگی عروسک‌سازی، مانند       |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| روش‌های آموزشی            | - کار عملی و دست‌ساز با راهنمایی فردی<br>- استفاده از الهام‌گیری داستانی برای طراحی عروسک‌ها<br>- بازخورد همسالان و به‌اشتراک‌گذاری طراحی‌های مشترک                                                                                                                                                                                                                                       |
| ابزارها و مواد مورد نیاز  | تکه‌های پارچه (پنبه‌ای، نمدی)<br>سوزن و نخ خیاطی<br>دکمه، روبان، مهره برای تزئین<br>مواد پرکننده (پنبه یا الیاف مصنوعی)<br>قیچی و چسب                                                                                                                                                                                                                                                     |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | معرفی تکنیک‌های پایه عروسک‌سازی (دوخت، پرکردن، ۱. سرهم‌بندی)<br>شرکت‌کنندگان عروسک‌های خود را با کشیدن طرح‌های اولیه طراحی می‌کنند ۲.<br>انتخاب پارچه و مواد برای بدن و لباس عروسک ۳.<br>دوخت بدن عروسک و وصل کردن اعضا ۴.<br>پرکردن عروسک و بستن درزها ۵.<br>افزودن ویژگی‌های صورت، مو و تزئینات با استفاده از لوازم مختلف ۶.<br>به‌اشتراک‌گذاری طراحی‌ها با گروه برای دریافت بازخورد ۷. |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | پرسشنامه<br>ارزیابی بر اساس خلاقیت، مهارت فنی و تلاش<br>تأمل شرکت‌کنندگان درباره آنچه آموخته‌اند<br>بحث گروهی درباره چالش‌ها و موفقیت‌ها                                                                                                                                                                                                                                                  |
| مطالعه‌های بیشتر          | مقالات درباره تاریخچه عروسک‌سازی و اهمیت فرهنگی<br>ویدئوی عملی:<br><a href="#">Motanka doll – How to make Ukrainian amulet Family keeper (youtube.com)</a><br><a href="#">The history of Motanka, a traditional Ukrainian guardian doll. – Ukieology Fashion and Decor</a>                                                                                                                |

|                      |                                                                                                                                                                                        |
|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان فعالیت         | آشپزی با داستان: روایتگری از طریق دستورهای غذایی                                                                                                                                       |
| مقدمه                | شرکت‌کنندگان وعده‌های غذایی را بر اساس داستان‌ها یا قصه‌های فرهنگی تهیه خواهند کرد. هر غذا عنصری از روایت انتخاب‌شده را منعکس می‌کند و ترکیبی از هنر آشپزی و روایتگری را تشویق می‌کند. |
| مدت زمان مورد انتظار | ۴ ساعت                                                                                                                                                                                 |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اهداف یادگیری             | یادگیری تکنیک‌های پایه آشپزی<br>درک ارتباط‌های فرهنگی میان غذا و داستان‌سرایی<br>پرورش تفکر خلاق با تبدیل روایت‌ها به شکل‌های خوراکی                                                                                                                                                                                                                             |
| روش‌های آموزشی            | -آشپزی مبتنی بر داستان: پخت‌وپز بر اساس خط داستانی مشخص<br>-همکاری در قالب زوجها یا گروه‌های کوچک برای خلق یک غذا الهام‌گرفته از یک داستان                                                                                                                                                                                                                       |
| ابزار/مواد                | وسایل آشپزی (چاقو، قابلمه، ماهیتابه) ●<br>مواد اولیه بر اساس داستان‌های انتخاب‌شده ●<br>کارت‌های دستور پخت ●<br>کتاب‌های داستان یا نمایشنامه‌ها ●                                                                                                                                                                                                                |
| توضیح فعالیت (گام‌به‌گام) | انتخاب یک داستان یا افسانه برای پایه آشپزی ۱.<br>تحلیل داستان و ایده‌پردازی درباره چگونگی بازنمایی عناصر مختلف از طریق غذا ۲.<br>(مثلاً یک دسر که پایان خوش را نشان دهد)<br>جمع‌آوری مواد اولیه و برنامه‌ریزی ساختار وعده غذایی ۳.<br>تهیه غذا مطابق با راهنمایی‌های مدرسین ۴.<br>ارائه غذا و توضیح ارتباط آن با داستان ۵.<br>چشیدن گروهی غذا و ارائه بازخورد ۶. |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | پرسشنامه<br>شرکت‌کنندگان بر اساس خلاقیت، کار گروهی و توانایی در تلفیق داستان‌سرایی ارزیابی می‌شوند.<br>بحث گروهی درباره این‌که چگونه غذا می‌تواند یک داستان را روایت کند.                                                                                                                                                                                        |
| مطالعه‌های بیشتر          | کتاب‌ها یا مقالات درباره نمادشناسی غذا در فرهنگ‌های مختلف<br><a href="#">Food: How Cultures Eat And What It Means - Cultural Awareness International</a><br><a href="#">Food Culture: 36 Culinary Traditions Around the Globe (littera24.com)</a>                                                                                                                |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان فعالیت | کیسه‌های آرامش‌بخش دست‌ساز و تمرینات حرکتی                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| مقدمه        | این کارگاه فضایی برای زنان مهاجر ایجاد می‌کند تا تکنیک‌های ساده مراقبت از خود را با استفاده از حواس تجربه کنند. از طریق ساخت کیسه‌های آرامش‌بخش دست‌ساز و انجام حرکات آرام و تمرینات تنفسی، شرکت‌کنندگان می‌آموزند چگونه با بدن خود ارتباط برقرار کنند، خود را بیان کنند و روش‌های آرامش‌بخش را به زندگی روزمره منتقل کنند. |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مدت زمان مورد انتظار      | ساعت ۴                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| اهداف یادگیری             | <p>-یادگیری نحوه ساخت یک کیسه گل دست‌ساز با رایحه‌های آرام‌بخش مانند اسطوخودوس، بابونه یا نعناع</p> <p>-درک فواید بو و لمس در کاهش اضطراب و حمایت از تعادل عاطفی</p> <p>-استفاده از بیان خلاقانه و تجربه حسی برای تقویت ارتباط</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| روش‌های آموزشی            | <p>-تمرین عملی حرکات آرامش‌بخش و تنفس برای درونی‌سازی تکنیک‌های مراقبت از خود به صورت فیزیکی</p> <p>-فعالیت‌های خلاقانه دست‌ساز که حس مالکیت، خلاقیت و توانمندسازی را افزایش می‌دهد</p> <p>-یادگیری مبتنی بر حواس که با لمس، بو و حرکت، چند حس را درگیر کرده و یادگیری و رفاه را تقویت می‌کند</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ابزارها و مواد مورد نیاز  | <p>-مربع‌های کوچک پارچه‌ای (پنبه‌ای یا موسلین) یا کیسه‌های از قبل دوخته‌شده</p> <p>-گلبرگ‌ها یا گیاهان خشک: اسطوخودوس، بابونه، گل رز، نعناع، رزماری</p> <p>-روغن‌های ضروری (اختیاری برای تقویت رایحه)</p> <p>-نخ یا روبان طبیعی</p> <p>-قیچی و قاشق‌های کوچک</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <p>معرفی گیاهان و رایحه‌های آرامش‌بخش ۱.</p> <p>ساخت کیسه آرامش‌بخش دست‌ساز ۲.</p> <p>انتخاب گیاهان بر اساس ترجیح شخصی یا ارتباط عاطفی و پرکردن کیسه ۳.</p> <p>افزودن لمس شخصی — تزئین با نماد، نام یا کلمه‌ای آرام‌بخش، بستن و ۴.</p> <p>نگهداری یا هدیه دادن</p> <p>تشویق به اشتراک‌گذاری داستان‌ها درباره رایحه‌ها یا سنت‌ها در طول فرآیند ۵.</p> <p>حس کردن بوی روغن‌ها و شروع حرکات بدن در یک دایره؛ افزودن کشش‌های ۶.</p> <p>ساده نشسته یا ایستاده مانند چرخش شانه‌ها، کشش ملایم گردن و خم شدن به پهلو</p> <p>افزودن تکنیک‌های تنفسی: نفس «۴-۴-۴» (دم به مدت ۴ ثانیه، نگه داشتن ۷.</p> <p>۴ ثانیه، بازدم ۴ ثانیه) و تأمل در تأثیرات آن</p> |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | <p>-ارزیابی بر اساس خلاقیت و تکنیک</p> <p>-تأمل گروهی درباره فرآیند و کیسه‌های ساخته‌شده</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| مطالعه‌های بیشتر          | <p>مقالات</p> <p><a href="#">The Healing Power of Scent: A beginner's guide to the power of essential oils: Rowland, Ellen: 9781446310595: Amazon.com: Books</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

| عنوان فعالیت              | کارگاه ساخت زیورآلات با مهره                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                     | شرکت کنندگان می آموزند چگونه با استفاده از مهره ها زیورآلات و اکسسوری بسازند. این فعالیت عملی خلاقیت و دقت را تشویق می کند                                                                                                                                                                                |
| مدت زمان مورد انتظار      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| اهداف یادگیری             | توسعه مهارت ها در ساخت زیورآلات و طراحی با مهره<br>افزایش دقت و هماهنگی دست<br>پرورش خلاقیت از طریق ایجاد الگوهای متنوع                                                                                                                                                                                   |
| روش های آموزشی            | -آموزش ساخت زیورآلات با مهره به صورت گام به گام<br>-استفاده از نمونه های فرهنگی مهره کاری برای الهام بخشی                                                                                                                                                                                                 |
| ابزارها و مواد مورد نیاز  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مهره های با اندازه ها و رنگ های مختلف</li> <li>• نخ، سیم و بست ها</li> <li>• انبردست، قیچی</li> </ul>                                                                                                                                                            |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. مقدمه ای بر تکنیک های پایه ی نخ کردن مهره ها</li> <li>2. انتخاب مهره ها و طراحی یک الگو</li> <li>3. تمرین نخ کردن مهره ها و گره زدن</li> <li>4. ساخت یک دستبند، گردنبند یا دیگر زیورآلات</li> <li>5. ارائه ی محصول نهایی به گروه برای دریافت بازخورد</li> </ol> |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• خلاقیت و دقت در طراحی</li> <li>• بحث گروهی درباره ی چالش های کار با مهره ها</li> </ul>                                                                                                                                                                           |
| مطالعه های بیشتر          | کتاب هایی درباره ی تاریخچه ی کار با مهره ها و کاربرد آن در فرهنگ های مختلف<br><a href="#">A history of beads, and how they changed the world   THE WORLD OF INTERIORS</a>                                                                                                                                 |

| عنوان فعالیت | میان وعده و اشتراک گذاری خلاقیت                                                                                                                       |
|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه        | شرکت کنندگان میان وعده های سالم درست می کنند و سرگرمی ها، ایده های خلاقانه آشپزی خود را به اشتراک می گذارند و مهارت های ارتباطی خود را توسعه می دهند. |

| مدت زمان مورد انتظار      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اهداف یادگیری             | <ul style="list-style-type: none"> <li>- آماده سازی ۲ تا ۳ میان وعده سالم و ساده با استفاده از مواد در دسترس</li> <li>- درک ارزش تغذیه ای میان وعده های تهیه شده</li> <li>- به اشتراک گذاری داستان های شخصی یا فرهنگی درباره غذا با اعتماد به نفس و خلاقیت</li> <li>- تمرین مهارت های پایه ای ارتباطی در یک محیط حمایتی گروهی</li> <li>- ایجاد پیوندهای اجتماعی و حس جامعه پذیری از طریق آشپزی و داستان گویی مشترک</li> </ul> |
| روش های تدریس             | <ul style="list-style-type: none"> <li>یادگیری عملی: شرکت کنندگان با انجام فعالیت و تهیه میان وعده ها</li> <li>به صورت گروهی یاد می گیرند</li> <li>تبادل همتا به همتا: زنان ایده های میان وعده های سنتی فرهنگ خود را به</li> <li>اشتراک می گذارند و تبادل دانش را تشویق می کنند</li> </ul>                                                                                                                                    |
| ابزارها / مواد لازم       | <ul style="list-style-type: none"> <li>تجهیزات آشپزی: قاشق، چاقو، تخته برش، کاسه ها، وسایل جانبی</li> <li>مواد اولیه برای میان وعده های انتخاب شده (مثلاً جو، روغن، ادویه ها، عسل، میوه های خشک)</li> <li>دستور پخت چاپ شده</li> <li>فلپ چارت یا تخته سفید برای مشارکت گروهی، ضد عفونی کننده دست، دستکش و پیش بند</li> </ul>                                                                                                  |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- مقدمه ای بر میان وعده های سالم و آشپزی خلاقانه</li> <li>- توضیح دستور پخت به صورت مرحله به مرحله</li> <li>- تهیه میان وعده ها و بیان خلاقیت</li> <li>- نشستن در یک حلقه و لذت بردن از میان وعده ها</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ارزیابی بر اساس خلاقیت</li> <li>بازبینی میان وعده های تهیه شده توسط همتایان</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| مطالعه های بیشتر          | <p>مقالات درباره ی آشپزی، میان وعده ها و خلاقیت</p> <p><a href="#">Smart Snacking – Nutrition Meets Food Science</a></p> <p><a href="#">What Cooking Can Teach You About Innovation and Creativity - Harvard Business Publishing</a></p> <p><a href="#">Creativity in the Kitchen: How Cooking Engages Your Creative Mind</a></p>                                                                                             |

| عنوان فعالیت | کارگاه ساخت کیف خودتان                                                                                                                                  |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه        | <p>شرکت کنندگان یاد می گیرند چگونه کیف های شخصی سازی شده، از کیف های دستی تا کیف های کوچک، را با استفاده از تکنیک ها و الگوهای پایه ی خیاطی بدوزند.</p> |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مدت زمان مورد انتظار      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| اهداف یادگیری             | <ul style="list-style-type: none"> <li>یادگیری مهارت‌های پایه‌ی خیاطی و دنبال کردن الگو</li> <li>توسعه‌ی مهارت‌های حرکتی ظریف و تفکر طراحی</li> <li>پرورش خلاقیت در شخصی‌سازی کیف‌ها</li> </ul>                                                                                                                  |
| روش‌های تدریس             | <ul style="list-style-type: none"> <li>استفاده از الگوهای مناسب مبتدی</li> <li>تشویق به شخصی‌سازی با رنگ پارچه یا وسایل تزئینی</li> </ul>                                                                                                                                                                        |
| ابزارها / مواد لازم       | <ul style="list-style-type: none"> <li>پارچه (پنبه، بوم)</li> <li>سوزن و نخ</li> <li>رنگ و قلم‌مو</li> <li>چرخ خیاطی (اختیاری)</li> <li>قیچی، ماژیک مخصوص پارچه و وسایل تزئینی</li> </ul>                                                                                                                        |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <ol style="list-style-type: none"> <li>1- مقدمه‌ای بر تکنیک‌های خیاطی و خواندن الگو</li> <li>2- انتخاب پارچه و طراحی یک کیف</li> <li>3- برش پارچه طبق الگو</li> <li>4- دوخت قطعات کیف به یکدیگر</li> <li>5- شخصی‌سازی با رنگ پارچه یا عناصر تزئینی</li> <li>6- به اشتراک گذاشتن کیف‌های آماده با گروه</li> </ol> |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | <ul style="list-style-type: none"> <li>ارزیابی بر اساس مهارت فنی و خلاقیت</li> <li>بازتاب گروهی درباره‌ی روند خیاطی</li> </ul>                                                                                                                                                                                   |
| مطالعه‌های بیشتر          | <p>ویدیوها و راهنماهای تصویری خیاطی و الگوهای مبتدی</p> <p><a href="https://youtu.be/IGITrkYdJIs?si=NkKSs2z8I-T9gKXB">https://youtu.be/IGITrkYdJIs?si=NkKSs2z8I-T9gKXB</a> <b>Beginners Sewing Course - Day 1 - The Basics</b></p>                                                                               |

## مرور کلی برنامه توسعه یافته توسط بنیاد پی سی کا (لهستان)

PCK

| عنوان فعالیت  | خلاقیت و مهارت‌های دیجیتال: توسعه‌ی شایستگی‌های زنان مهاجر و پناهنده برای استقلال و شمول اجتماعی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه         | <p>به منظور دستیابی به هدف اصلی پروژه، یعنی توانمندسازی زنان، زنان مهاجر و پناهنده از طریق فعالیت‌های خلاقانه و ارتقای مهارت‌های دیجیتال، یک سری کارگاه‌ها برگزار خواهد شد که فعالیت‌های خلاقانه و استفاده از فناوری‌های دیجیتال را ترکیب می‌کنند.</p> <p>این کارگاه‌ها شرکت‌کنندگان زن را تشویق می‌کنند تا مهارت‌های خود را بیشتر توسعه دهند و بهبود بخشند و فرصتی برای به اشتراک گذاری دانش برای افرادی که تجربه در زمینه‌های پوشش داده شده توسط کارگاه‌ها دارند، فراهم می‌کنند.</p> <p>سازماندهی کارگاه‌ها بر اساس روش‌شناسی «حلقه‌های مطالعه» خواهد بود و موضوعات و دامنه‌های نهایی توسعه توسط خود شرکت‌کنندگان تعیین خواهد شد.</p> <p>در مجموع ۶ کارگاه توسعه برگزار خواهد شد که فعالیت‌های خلاقانه و استفاده از فناوری‌های دیجیتال را ترکیب می‌کنند و یک کارگاه به طور مستقیم به مهارت‌های دیجیتال اختصاص خواهد داشت که توسط شرکت‌کنندگان انتخاب می‌شود.</p> |
| مدت زمان دوره | 6 ورکشاپ که هر کدام 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| اهداف یادگیری | <p><b>هدف کلی:</b></p> <p>تقویت مهارت‌های فردی، دیجیتال، ارتباطی و خلاقیت شرکت‌کنندگان زن.</p> <p><b>اهداف ویژه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-ارتقای مهارت‌های دیجیتال برای استفاده‌ی ایمن و مؤثر از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی</li> <li>-ایجاد مهارت‌های عملی مفید برای زندگی روزمره و حرفه‌ای در یک کشور جدید</li> <li>-افزایش عزت نفس و اعتماد به نفس از طریق فعالیت‌های خلاقانه مانند صنایع دستی، چاپ دستی یا عکاسی</li> <li>-ترویج ادغام اجتماعی و شبکه‌سازی، به ویژه برای زنان مهاجر و پناهنده</li> <li>-استفاده از خلاقیت برای بیان احساسات و مقابله با استرس و آسیب‌های روانی</li> <li>-حفظ هویت فرهنگی از طریق آثار هنری الهام گرفته از سنت‌های شرکت‌کنندگان</li> <li>-تقویت خودمختاری و استقلال با توسعه مهارت‌های جدید و اتکا به خود</li> </ul>                                                                                      |
| روش‌های تدریس | <p>کارگاه توسعه بر اساس روش‌شناسی «حلقه‌های مطالعه» برگزار خواهد شد.</p> <p>اصول اصلی روش حلقه‌های مطالعه:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- حلقه‌های یادگیری هر فرد دانش و تجربه‌ای دارد که می‌تواند با دیگران به اشتراک بگذارد.</li> <li>-شرکت‌کنندگان در حلقه‌های مطالعه هم یادگیرنده و هم معلم/مربی هستند.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <p>-افرادی که می‌خواهند دانش یا مهارت خاصی کسب کنند، به‌صورت منظم در گروه‌های کوچک (حلقه‌های مطالعه) برای بررسی یک موضوع مورد علاقه دور هم جمع می‌شوند.</p> <p>-گروه حلقه مطالعه تحت هدایت یک رهبر که توسط شرکت‌کنندگان انتخاب و تأیید می‌شود، فعالیت می‌کند.</p> <p>کل گروه به‌طور مشترک هدف جلسات و قوانین همکاری در گروه را تعیین می‌کند.</p> <p>-هر فرد مسئول دستیابی به هدف تعیین‌شده است.</p> <p>-گروه توسط یک تسهیل‌گر حمایت می‌شود؛ تسهیل‌گر نماینده‌ی نهاده‌ی است که آموزش را از طریق روش حلقه‌های مطالعه سازمان‌دهی می‌کند.</p> <p>با استفاده از روش حلقه‌های مطالعه، شرکت‌کنندگان بر فرایند توسعه‌ی خود تأثیر می‌گذارند، به‌طور مشترک تصمیم می‌گیرند و تجربه‌ی خود را به اشتراک می‌گذارند. این رویکرد به تحقق اهداف تعیین‌شده توسط پروژه کمک می‌کند.</p> <p>علاوه بر این، شرکت‌کنندگان از حمایت مربیگری بهره‌مند خواهند شد که به آن‌ها امکان (Individual Action Plans) می‌دهد فرایند یادگیری را شخصی‌سازی کنند، برنامه‌های اقدام فردی توسعه دهند و اهداف خود را به‌طور مؤثر محقق سازند.</p> <p>در مجموع ۶ کارگاه توسعه برگزار خواهد شد که فعالیت‌های خلاقانه و استفاده از فناوری‌های دیجیتال را ترکیب می‌کنند، و یک کارگاه به‌طور مستقیم به مهارت‌های دیجیتال اختصاص خواهد داشت که توسط شرکت‌کنندگان انتخاب می‌شود. مدت هر جلسه: ۴ ساعت</p> <p>دوره اجرا: اکتبر ۲۰۲۴ تا فوریه ۲۰۲۵</p> <p>-براساس تحقیقات متمرکز، ۳ حوزه‌ی خلاقانه برای توسعه شناسایی شده است:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• صنایع دستی</li> <li>• نقاشی و طراحی</li> <li>• عکاسی</li> </ul> <p>-مهارت‌های دیجیتالی که توسط شرکت‌کنندگان گروه متمرکز برای توسعه مشخص شده‌اند عبارتند از: فعالیت در شبکه‌های اجتماعی و عکاسی دیجیتال. امنیت نیز مسئله‌ی کلیدی برای هر کسی است که از شبکه استفاده می‌کند.</p> <p>انتخاب نهایی موضوعات در نهایت توسط شرکت‌کنندگان کارگاه انجام خواهد شد (طبق روش حلقه‌های مطالعه).</p> |                            |
| <p>• <b>صابون‌سازی و عکاسی:</b> پایه‌های گلیسرین، رنگ‌ها، قالب‌ها، دستگاه خشک‌کن، گوشی‌های هوشمند</p> <p>• <b>نشان‌های پارچه‌ای:</b> پارچه‌ها، روبان ساتن، سوزن و نخ‌ها</p> <p>• <b>دستبندها:</b> نخ مولین، مهره‌ها، بست‌ها، قیچی</p> <p>• <b>نمدکاری:</b> پشم نمدکاری، صابون، فویل‌ها</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>ابزارها / مواد لازم</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>نقاشی آکرلیک و کاربردهای گرافیکی:</b> بوم‌ها، رنگ‌های آکرلیک، قلم‌موها، لاک، پیش‌بند، گوشی‌های هوشمند، برنامه‌های گرافیکی</li> <li>• <b>قلاب‌بافی:</b> نخ، قلاب قلاب‌بافی، قیچی</li> <li>• <b>روز عکاسی:</b> تلفن‌ها، تزئینات، نورپردازی، لوازم جانبی برای استایلینگ</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                  |
| <p><b>کارگاه ۱:</b></p> <p>فعالیت‌های خلاقانه و برند شخصی آنلاین – مقدمه: <b>موضوع</b></p> <p>ایجاد حلقه مطالعه، تشخیص نیازهای توسعه‌ای شرکت‌کنندگان زن، <b>تعیین اهداف</b></p> <p>اهداف و برنامه‌ریزی جلسات گروهی</p> <p><b>پیاده‌سازی گام به گام:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. آشنایی با شرکت‌کنندگان و یکپارچه‌سازی گروه. معرفی علاقه‌مندی‌های خلاقانه‌ی شرکت‌کنندگان زن</li> <li>2. تشخیص مهارت‌های دیجیتال فعلی شرکت‌کنندگان زن و تجربه‌ی آن‌ها در فعالیت‌های شبکه‌های اجتماعی</li> <li>3. ساخت برند شخصی – چگونه به‌صورت آنلاین عمل کنیم. مقدمه</li> <li>4. تعیین اهداف توسعه‌ی شرکت‌کنندگان (چه چیزی می‌خواهند یاد بگیرند، چه چیزی می‌خواهند بهبود دهند، در زمینه فعالیت‌های خلاقانه و در زمینه مهارت‌های دیجیتال)، شناسایی افراد با عملکرد بالا که آماده به اشتراک‌گذاری دانش خود در حوزه‌های انتخاب‌شده هستند</li> <li>5. تعریف اهداف گروه، تعیین برنامه و موضوعات جلسات آینده، ایجاد کانال‌های ارتباطی</li> <li>6. انتخاب افرادی که به‌عنوان رهبر در حوزه‌های انتخاب‌شده توسط گروه فعالیت خواهند کرد</li> </ol> <p><b>جمع‌بندی ۷:</b></p> <p>بحث کوتاه درباره‌ی آنچه به دست آمده و نتیجه‌گیری برای آینده، ارزیابی و پایان جلسه</p> <p>جلسه توسط یک تسهیل‌گر و مربی برگزار می‌شود</p> <p>پس از جلسه، شرکت‌کنندگان در جلسات فردی با مربی شرکت می‌کنند تا برنامه‌های اقدام را برای دستیابی به اهداف خود توسعه دهند (<b>Individual Action Plans</b>) فردی</p> <p><b>کارگاه‌های ۲ تا ۶</b></p> <p><b>موضوعات:</b></p> <p>صنایع دستی، نقاشی، طراحی، عکاسی</p> <p><b>اهداف:</b></p> <p>توسعه مهارت‌های خلاقانه در حوزه انتخاب‌شده، بهبود توانایی عکاسی از اشیاء با گوشی هوشمند</p> <p><b>پیاده‌سازی گام به گام:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>نمایشگاه کوچک</b> – ارائه آثار شرکت‌کنندگان که با تکنیکی ساخته شده‌اند که موضوع کارگاه است (شرکت‌کنندگان آثار قبلی خود را می‌آورند)</li> <li>2. بحث درباره ابزارها، مواد، منابع دانش و الهام‌بخش</li> </ol> | <p>توضیح فعالیت (گام به گام)</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>کارگاه‌های خلاقانه در موضوع انتخاب شده</p> <p>3. کارگاه دیجیتال - عکاسی از اشیاء با گوشی هوشمند</p> <p>4. فعالیت‌های آنلاین - بحث و برنامه‌ریزی فعالیت‌ها برای دوره بین جلسات:</p> <p>5. چه کاری به صورت آنلاین انجام خواهیم داد؟ چه چیزی خواهیم آموخت؟</p> <p>6. جمع‌بندی - بحث کوتاه درباره‌ی آنچه به دست آمده و نتیجه‌گیری برای آینده، ارزیابی و پایان جلسه</p> <p>جلسه توسط تسهیل‌گر هدایت می‌شود.</p> <p>گسترش دانش از طریق آموزش‌های پیشنهادی توسط تسهیل‌گر.</p> |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| ارزیابی فعالیت کارگاه | پرسشنامه ارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقالات بیشتر          | <p>روش‌شناسی حلقه‌های مطالعه در آموزش سالمندان</p> <p><a href="#">SenEd final ver EN.pdf</a></p> <p>چگونه می‌توان با مهارت دیجیتال محدود شروع به ساخت برند شخصی آنلاین کرد؟</p> <p><a href="https://drive.google.com/file/d/1nA0mZbZKW5JwnTOhVSYC1M-zN083ZV1b/view?usp=sharing">https://drive.google.com/file/d/1nA0mZbZKW5JwnTOhVSYC1M-zN083ZV1b/view?usp=sharing</a></p> <p>Test your digital skills!</p> <p><a href="https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home?referrer=epass&amp;route=%2Fpl">https://europa.eu/europass/digitalskills/screen/home?referrer=epass&amp;route=%2Fpl</a></p> <p>DigComp 2.2</p> <p><a href="https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415">https://publications.jrc.ec.europa.eu/repository/handle/JRC128415</a></p> <p><a href="https://youtu.be/NK5wtYHziws?si=F5vEviEdtZsgS78o">https://youtu.be/NK5wtYHziws?si=F5vEviEdtZsgS78o</a></p> <p><a href="https://youtu.be/Xv3j9k_3930?si=nv-rN3ldj88-Qp2E">https://youtu.be/Xv3j9k_3930?si=nv-rN3ldj88-Qp2E</a></p> <p><a href="https://youtu.be/kZNC6k5YVsc">https://youtu.be/kZNC6k5YVsc</a></p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=TrSGCwN-CAC">https://www.youtube.com/watch?v=TrSGCwN-CAC</a></p> |

## مرور برنامه توسعه‌یافته توسط نلسون ماندلا

### Centro Provinciale per l'Istruzione Degli Adulti "Nelson Mandela" (ایتالیا)

در دنیای امروز که پیوند میان فرهنگ‌ها روزبه‌روز پررنگ‌تر می‌شود، **گفت‌وگوی میان‌فرهنگی و درک متقابل** نقش مهمی در ایجاد همزیستی و همبستگی میان جوامع متنوع ایفا می‌کند. این برنامه با طراحی مجموعه‌ای از شش کارگاه آموزشی پیرامون جشن «فستا دی مورتی» (روز مردگان) در دوم نوامبر، همین هدف را دنبال می‌کند.

تمرکز اصلی این مجموعه بر فراتا مارتورانا است: شیرینی‌های سنتی سیسیلی ساخته‌شده از خمیر بادام و شکر (نوعی مارسپان) که به شکل میوه‌ها و گاهی سبزیجات واقعی درست و رنگ آمیزی می‌شوند. این شیرینی‌ها که ریشه در سنت‌های دیرین صومعه‌ی کلیسای مارتورانا در پالرمو دارند، امروزه به نماد هنر شیرینی‌پزی سیسیلی بدل شده‌اند و در خود تاریخ، فرهنگ و مهارت‌های هنری را تلفیق می‌کنند.

از خلال این جشن و تمرین‌های خلاقانه، شرکت‌کنندگان علاوه بر یادگیری پخت و تزئین، در زمینه‌های **مهارت‌های دیجیتال** مانند بسته‌بندی، عکاسی، فیلم‌برداری و ویرایش محتوای دیجیتال نیز تجربه کسب می‌کنند.

### اهداف برنامه

#### تقویت خلاقیت

هر کارگاه بستری برای بروز خلاقیت در زمینه‌های هنری فراهم می‌کند؛ از طراحی پوستر دیجیتال گرفته تا ساخت شیرینی‌های سنتی.

#### ارتقای مهارت‌های دیجیتال

شرکت‌کنندگان با ابزارها و پلتفرم‌های دیجیتال کار می‌کنند و تجربه‌ی عملی در طراحی پوستر و تولید ویدئو به دست می‌آورند.

#### ترویج درک میان‌فرهنگی

آشنایی با سنت‌های سیسیلی و به اشتراک‌گذاری تجربه‌های فرهنگی شخصی، زمینه‌ای برای احترام به تنوع و توانایی گفت‌وگوی بین‌فرهنگی ایجاد می‌کند.

#### آشنایی با پژوهش فرهنگی

شرکت‌کنندگان روش تحقیق در حوزه‌ی سنت‌های تاریخی و معاصر مرتبط با جشن «فستا دی مورتی» را می‌آموزند؛ مهارتی که هم در حوزه‌ی آموزشی و هم در زندگی شخصی کاربرد دارد.

## ایجاد حس تعلق به مکان

با کاوش در شهر و شناخت آثار تاریخی و فرهنگی مهم، شرکت کنندگان پیوند عمیق تری با محیط زندگی خود پیدا می کنند.

### جمع بندی

این مجموعه کارگاه ها نه تنها مهارت های عملی در حوزه ی هنر و دیجیتال را به زنان می آموزد، بلکه آنان را با ریشه های فرهنگی و سنت های سیسیلی آشنا می کند. از خلال گفت و گوی میان فرهنگی، محیطی شامل و پذیرنده شکل می گیرد که در آن دیدگاه های متنوع ارزشمند شمرده می شوند. هدف نهایی برنامه آن است که شرکت کنندگان بتوانند آموخته های خود را به جامعه انتقال دهند و بستر تبادل و همکاری فرهنگی پایدار را فراهم سازند.

| عنوان فعالیت            | جشن دی مورتی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         | <b>The Festa dei Morti:</b><br>یک پوستر دیجیتال                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| مقدمه                   | این فعالیت نیاز به معرفی برای کل کارگاه دارد. شامل بازدید از کلیسای مارتورانا و جستجوی آنلاین برای یافتن اطلاعات درباره جشن مردگان در پالرمو، ایتالیا، و همچنین در دیگر کشورها است. هدف نهایی، ایجاد یک پوستر دیجیتال است که اطلاعات جمع آوری شده در طول فعالیت را نمایش دهد.                                                                                                                                                                            |
| مدت زمان مورد انتظار    | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| اهداف یادگیری           | اصول ابزارهای جستجوی وب<br>اصول طراحی گرافیک از طریق برنامه های موبایل                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| روش های تدریس           | -یادگیری مشارکتی<br>-آموزش همسالان<br>-کلاس معکوس                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ابزارها/مواد مورد نیاز  | تلفن های هوشمند شرکت کنندگان<br>کامپیوترها (اختیاری)<br>ارائه پاورپوینت درباره جشن روز مردگان در سیسیلی و در کشورهای مبدا شرکت کنندگان                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| شرح فعالیت (گام به گام) | این فعالیت در ابتدا به عنوان غنی سازی فرهنگی برای موضوع عمل می کند و شامل بازدید از کلیسای مارتورانا است. در طول بازدید، دانش آموزان با تاریخچه و سنت های جشن مردگان آشنا می شوند. پس از بازدید، شرکت کنندگان تشویق می شوند تا سنت های فرهنگی و خوراکی مرتبط با جشن مردگان در کشور ما را با کشور مبدا خود مقایسه کنند. این امر با استفاده از تلفن های هوشمند نیز پشتیبانی شد که امکان جستجوی اطلاعات و تصاویر را فراهم می کرد. در نهایت، شرکت کنندگان با |

|                                                                                                                                                                                                               |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| همکاری یکدیگر پوستر دیجیتالی درباره جشن مردگان و میوه‌های مارتورانا طراحی و تولید می‌کنند. این فعالیت آن‌ها را با ابزارهای جستجوی وب و طراحی گرافیک آشنا کرده و هم‌زمان همکاری تیمی و خلاقیت را تشویق می‌کند. |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ارزیابی فعالیت کارگاه | پرسشنامه‌های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| مطالعات بیشتر         | فرهنگ مردگان در سنت‌های جهانی<br><a href="https://youtu.be/ArJZNwewBz0?feature=shared">https://youtu.be/ArJZNwewBz0?feature=shared</a><br><a href="https://youtube.com/shorts/sN_ozG4qw0?feature=shared">https://youtube.com/shorts/sN_ozG4qw0?feature=shared</a><br><a href="https://www.donnad.it/festa-dei-morti-mondo">https://www.donnad.it/festa-dei-morti-mondo</a><br><a href="https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-dei-morti-le-tradizioni-in-italia-e-nel-mondo-per-il-2-novembre/">https://www.focusjunior.it/comportamento/feste/festa-dei-morti-le-tradizioni-in-italia-e-nel-mondo-per-il-2-novembre/</a> |

| عنوان فعالیت           | میوه‌های مارتورانا: یک کارگاه آشپزی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                  | هسته اصلی اولین فعالیت، یادگیری نحوه تهیه میوه‌های مارتورانا است. برای رسیدن به این هدف، شرکت‌کنندگان در یک کارگاه آشپزی در آزمایشگاه شیرینی‌پزی دولچه کارلینو در پالرمو شرکت می‌کنند. در طول کارگاه، یک شیرینی‌پز حرفه‌ای نحوه تهیه میوه‌های مارتورانا را توضیح می‌دهد، فهرستی از مواد لازم، مرور روش‌های سنتی تهیه و زمان‌بندی آن، و همچنین اهمیت تاریخی آن را ارائه می‌کند. |
| مدت زمان مورد انتظار   | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| اهداف یادگیری          | -تکنیک‌های جدید آشپزی<br>-تبادل دستورهای غذایی از فرهنگ‌های مختلف<br>-تاریخچه و اهمیت غذاهای سنتی<br>-تبادل فرهنگی و ایجاد ارتباطات اجتماعی میان شرکت‌کنندگان                                                                                                                                                                                                                  |
| روش‌های تدریس نوآورانه | یادگیری از طریق انجام کار<br>• یادگیری مشارکتی<br>• آموزش همسالان<br>• کلاس معکوس                                                                                                                                                                                                                                                                                              |

|                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ابزارها/مواد مورد نیاز  | <ul style="list-style-type: none"> <li>● مارزیپان</li> <li>● دستکش</li> <li>● ماسک</li> <li>● قالب‌ها</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| شرح فعالیت (گام به گام) | <p>پس از معرفی کوتاه دستور تهیه، تسهیل‌گران شرکت‌کنندگان را در یادگیری تکنیک‌های سنتی تولید میوه‌های مارتورانا راهنمایی می‌کنند؛ یعنی نحوه آماده‌سازی خمیر بادام و شکر و شکل دادن آن به صورت میوه با استفاده از قالب‌های مخصوص. در پایان کارگاه، شرکت‌کنندگان میوه‌هایی را که ساخته‌اند، هنوز سفید و رنگ‌نشده، با خود می‌برند تا در فعالیت دوم آن‌ها را تزئین کنند.</p>                                                                 |
| ارزیابی فعالیت کارگاه   | پرسشنامه‌های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| مطالعات بیشتر           | <p>The Day of the Dead in Palermo<br/> <a href="https://youtu.be/q4O-upaDBnA?feature=shared">https://youtu.be/q4O-upaDBnA?feature=shared</a><br/> <a href="https://youtu.be/rprL6N5Z_7w?feature=shared">https://youtu.be/rprL6N5Z_7w?feature=shared</a><br/>         The 'Festa dei Morti' described by Andrea Camilleri<br/> <a href="https://youtu.be/-9Hc793Pw0o?feature=shared">https://youtu.be/-9Hc793Pw0o?feature=shared</a></p> |

| عنوان فعالیت         | میوه‌های مارتورانا: یک کارگاه تزئین                                                                                                                                                                                                                                                 |
|----------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                | <p><b>The Frutta Martorana: a decoration workshop</b></p> <p>با ادامه‌ی کارگاه قبلی، شرکت‌کنندگان با استفاده از تکنیک‌های سنتی آثار هنری خود را خلق می‌کنند و در عین حال سبک‌های منحصربه‌فرد خود را نیز پرورش می‌دهند. این فعالیت در مدرسه و تحت نظارت تسهیل‌گران انجام می‌شود.</p> |
| مدت زمان مورد انتظار | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| اهداف یادگیری        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● تکنیک‌های نقاشی روی غذا</li> <li>● تبادل تکنیک‌های تزئین از فرهنگ‌های مختلف</li> <li>● تاریخچه و اهمیت غذاهای سنتی</li> <li>● تبادل فرهنگی و ایجاد ارتباطات اجتماعی میان شرکت‌کنندگان</li> </ul>                                           |
| روش‌های تدریس        | <ul style="list-style-type: none"> <li>● یادگیری از طریق انجام کار- عملی</li> <li>● یادگیری مشارکتی</li> <li>● آموزش همسالان</li> <li>● کلاس معکوس</li> </ul>                                                                                                                       |

|                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ابزارها/مواد مورد استفاده   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• رنگ‌های خوراکی</li> <li>• قلم‌موها</li> <li>• دستکش</li> <li>• ماسک</li> <li>• ارائه‌های پاورپوینت درباره تکنیک‌های تزئین سنتی</li> </ul>                                                                                                                                               |
| توضیحات فعالیت (گام به گام) | <p>پس از معرفی کوتاه تکنیک‌های تزئین سنتی، تسهیل‌گران شرکت‌کنندگان را در تزئین آثارشان راهنمایی می‌کنند، به طوری که هم سبک‌های کلاسیک را بازسازی کنند و هم طراحی‌های منحصربه‌فرد خود را توسعه دهند. شرکت‌کنندگان با استفاده از رنگ خوراکی و قلم‌موی باریک سطح میوه‌ها را رنگ آمیزی کردند تا تأثیری هرچه واقعی‌تر ایجاد کنند.</p> |
| ارزیابی فعالیت کارگاه       | پرسشنامه‌های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| مطالعات بیشتر               | <p>Frutta Martorana on Wikipedia<br/> <a href="https://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_di_Martorana">https://it.wikipedia.org/wiki/Frutta_di_Martorana</a></p>                                                                                                                                                                      |

|                        |                                                                                                                                                                            |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان فعالیت           | میوه مارتوران: کارگاه بسته‌بندی<br>The Frutta Martorana:                                                                                                                   |
| مقدمه                  | شرکت‌کنندگان با تکنیک‌های طراحی بسته‌بندی آشنا می‌شوند تا برای شیرینی‌های خود بسته‌بندی‌های جذاب ایجاد کنند. این جلسه بر زیبایی‌شناسی و استراتژی‌های بازاریابی تأکید دارد. |
| مدت زمان مورد انتظار   | 4 ساعت                                                                                                                                                                     |
| اهداف یادگیری          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• اصول پایه بازاریابی</li> <li>• اصول پایه طراحی بسته‌بندی</li> </ul>                                                               |
| روش‌های تدریس          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• یادگیری از طریق عمل</li> <li>• یادگیری تعاملی و گروهی</li> <li>• آموزش همسالان</li> </ul>                                         |
| ابزارها/مواد مورد نیاز | <ul style="list-style-type: none"> <li>• کاغذ</li> <li>• مقوا</li> <li>• روبان‌های رنگی</li> <li>• دستکش</li> <li>• ماسک</li> </ul>                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• قیچی</li> <li>• قلم مو</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                        |                           |
| <p>راهنمایان شرکت کنندگان را در توسعه سبک بسته بندی خود بر اساس اصول پایه بازاریابی هدایت می کنند. شرکت کنندگان با شناسایی هویت «محصولات» خود، می توانند خلاقیت خود را بروز دهند. اکثر آن ها تصمیم گرفتند بسته بندی ای طراحی کنند که با طراحی جعبه های چوبی میوه ای سنتی و رنگ های خاص سنت سیسیل هماهنگ باشد.</p> | توضیح فعالیت (گام به گام) |
| پرسشنامه های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                           | ارزیابی فعالیت کارگاه     |
| <p>دستور تهیه سنتی میوه مارتورانا سیسیلی</p> <p><a href="https://youtu.be/z_NcUAiw9wl?feature=shared">https://youtu.be/z_NcUAiw9wl?feature=shared</a></p>                                                                                                                                                         | مطالعه های تکمیلی         |

| عنوان فعالیت    | جشن پالرمو<br>A field survey: the Festa dei Morti in Palermo                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه           | <p>پس از بازدید از کلیسای مارتورانا در فعالیت اول، شرکت کنندگان به مرکز شهر بازمی گردند تا از مکان های نمادین مرتبط با این شیرینی سنتی بازدید و عکس برداری کنند. با ویرایش خلافا نه این تصاویر، شرکت کنندگان به بازتفسیر بصری نقاط مهم مرکز تاریخی پالرمو می پردازند، از جمله میدان بلینی، کلیسای مارتورانا، کلیسای سان کاتالدو و صومعه سانتا کاترینا.</p> <p>فرآیند بازطراحی عکاسی نه تنها به توسعه مهارت های هنری و دیجیتال کمک می کند، بلکه فهم عمیق تری از میراث فرهنگی محلی را نیز ارتقا می دهد. این پردازش شخصی تصاویر، حس واقعی ارتباط و تعلق به این مکان ها را تقویت می کند و تجربه آموزشی را به سفری معنادار در مسیر ادغام و قدردانی فرهنگی تبدیل می کند.</p> |
| مدت زمان انتظار | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| اهداف یادگیری   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• مبانی پژوهش میدانی</li> <li>• مبانی عکاسی دیجیتال</li> <li>• <b>Festa dei Morti</b> تاریخ و اهمیت جشن</li> <li>• تبادل فرهنگی و ایجاد ارتباطات اجتماعی میان شرکت کنندگان</li> <li>• توسعه مهارت های هنری و دیجیتال از طریق بازآفرینی خلافا نه عکس ها</li> <li>• کسب حس تعلق به منطقه از طریق درک آن</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| روش‌های تدریس             | <ul style="list-style-type: none"> <li>یادگیری از طریق عمل</li> <li>یادگیری تعاملی و گروهی</li> <li>آموزش همتایان</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| ابزارها/مواد مورد نیاز    | تلفن‌های هوشمند                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <p>شرکت کنندگان از مرکز شهر پالرمو بازدید می‌کنند، جایی که نشانه‌های جشن Festa dei Morti در فضای عمومی دیده می‌شوند. آن‌ها فرصت دارند با ساکنان محلی و متخصصان حوزه شیرینی‌پزی مصاحبه کنند. سپس مهم‌ترین عناصر را شناسایی کرده و از آن‌ها عکس و ویدئو تهیه می‌کنند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | پرسشنامه‌های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| مطالعات تکمیلی            | <p>The Church of Santa Maria dell'Ammiraglio (La Martorana) in Palermo<br/> <a href="https://www.loquis.com/it/loquis/1086590/LA+MARTORANA+DI+PALERMO?gad_source=2&amp;gad_campaignid=22166600820&amp;gclid=EAlalQobChMI7P2O5IfijgMV0o1QBh0gIQH2EAAYASAAEgJ38fD_BwE">https://www.loquis.com/it/loquis/1086590/LA+MARTORANA+DI+PALERMO?gad_source=2&amp;gad_campaignid=22166600820&amp;gclid=EAlalQobChMI7P2O5IfijgMV0o1QBh0gIQH2EAAYASAAEgJ38fD_BwE</a><br/> The legend of Frutta Martorana <a href="https://youtu.be/-AteMugvj8?feature=shared">https://youtu.be/-AteMugvj8?feature=shared</a></p> |

|                 |                                                                                                                                                                                         |
|-----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان فعالیت    | بازتاب جمعی و مستندسازی تجربه‌مان با استفاده از ابزارهای دیجیتال                                                                                                                        |
| مقدمه           | فعالیت نهایی شامل یک بازتاب گروهی درباره کل پروژه و ساخت یک ویدئوی کوتاه برای مستندسازی پیشرفت پروژه است.                                                                               |
| مدت زمان انتظار | 4 ساعت                                                                                                                                                                                  |
| اهداف یادگیری   | <ul style="list-style-type: none"> <li>مبانی ویرایش ویدئو</li> <li><b>Festa dei Morti</b> تاریخ و اهمیت جشن</li> <li>تبادل فرهنگی و ایجاد ارتباطات اجتماعی میان شرکت کنندگان</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>یادگیری از طریق عمل</li> <li>یادگیری تعاملی و گروهی</li> <li>آموزش همتایان</li> <li>(Circle Time) زمان گردهمایی</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                              | روش‌های نوآورانه تدریس    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>تلفن‌های هوشمند شرکت‌کنندگان</li> <li>کامپیوترها (اختیاری)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ابزارها/مواد مورد نیاز    |
| <p>در طول فعالیت‌ها، شرکت‌کنندگان عمدتاً با استفاده از تلفن‌های هوشمند خود تجربیاتشان را مستندسازی کرده‌اند. در پایان، یک «زمان گردهمایی» پیشنهاد می‌شود که طی آن همه شرکت‌کنندگان دعوت می‌شوند تا معنادارترین عکس‌ها را انتخاب کرده و درباره آن‌ها نظر دهند و به بازتاب مراحل مختلف فرآیند بپردازند. سپس خود شرکت‌کنندگان عکس‌های منتخب را با استفاده از اپلیکیشن Canva در یک ویدیوی کوتاه گردآوری کردند.</p> | توضیح فعالیت (گام به گام) |
| پرسشنامه‌های خودارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | ارزیابی فعالیت کارگاه     |
| <a href="https://www.facebook.com/share/p/162GUCXVFX/">https://www.facebook.com/share/p/162GUCXVFX/</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | مطالعات تکمیلی            |

۳.۴

## مرور کلی برنامه توسعه‌یافته توسط ایترکشن Interaktion (اتریش)

| عنوان فعالیت | دایره‌های خلاقانه برای زنان مهاجر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه        | <p>این برنامه شامل یک سری شش کارگاه آموزشی بود که بر صنایع دستی و نقاشی/طراحی، و همچنین یک کارگاه عکاسی با تلفن هوشمند تمرکز داشت. کارگاه‌های خلاقانه (صنایع دستی مانند گل سفالی، کولاژ، قلاب‌بافی، نقاشی گیاهی، مرمیت، و زنتنگل) و یک کارگاه عکاسی برگزار شد که در آن زنان یاد گرفتند چگونه آثار خود را با استفاده از تلفن‌های هوشمندشان عکاسی کنند.</p> <p>این کارگاه‌ها برای تمام زنان بین‌المللی مقیم گراتس باز بود و هدف آن ایجاد یک جامعه حمایتی و خلاقانه برای زنان بود تا بتوانند مهارت‌های جدید بیاموزند، سرگرمی یا علاقه جدیدی کشف کنند، استرس را کاهش دهند و با خلاقیت خود ارتباط برقرار کنند.</p> |

| مدت زمان               | کارگاه هر کدام به مدت ۴ ساعت ۷                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اهداف یادگیری          | <ul style="list-style-type: none"> <li>کسب مهارت‌های جدید در صنایع دستی</li> <li>تقویت توانمندی‌های فردی</li> <li>ایجاد حس تعلق</li> <li>تشویق به بیان خلاقانه</li> <li>ارتقای مهارت‌های دیجیتال در استفاده از تلفن هوشمند برای عکاسی</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| روش‌های تدریس          | <p>کارگاه‌ها بر اساس روش دایره زنان برگزار شد، جایی که یک تسهیل‌گر جلسه‌ها را هدایت می‌کند، شرکت‌کنندگان را دیده و شنیده می‌شود و فضایی امن ایجاد می‌کند که زنان بتوانند کنار هم جمع شوند و داستان‌های شخصی خود را در حین انجام صنایع دستی به اشتراک بگذارند.</p> <p>ما به مهارت‌ها و توانایی‌های شرکت‌کنندگان توجه کردیم و آن‌ها را تشویق کردیم تا مهارت‌های خود را با سایر اعضای گروه به اشتراک بگذارند. این کار به آن‌ها قدرت می‌دهد تا ابتکار عمل داشته باشند، احساس کنند می‌توانند با دانشی که دارند کارهای بیشتری انجام دهند و توانایی‌های خود را توسعه دهند، همچنین مهارت‌های تسهیلگری را هنگام آموزش به دیگر زنان کسب کنند.</p> <p>به‌طور طبیعی، زنان در طول قرن‌ها دور آتش جمع می‌شدند تا تجربیات روزمره، شادی‌ها و مشکلات خود را به اشتراک بگذارند، با هم صنایع دستی انجام دهند و دانش و مهارت‌ها را بین نسل‌ها منتقل کنند. دایره زنان مکانی قدرتمند است که در آن زنان از یکدیگر می‌آموزند، یکدیگر را آموزش می‌دهند و هم‌زمان پیوندهای قوی ایجاد می‌کنند.</p> |
| ابزارها/مواد مورد نیاز | <p>بسته به نوع کارگاه، مواد مورد نیاز متفاوت بود. این‌ها موادی بودند که برای کارگاه‌های ما لازم داشتیم:</p> <p>بسته به نوع کارگاه، این‌ها موادی بودند که برای کارگاه‌هایمان نیاز داشتیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li><b>خمیر سفالی:</b><br/>خمیر شکل‌دهی که در هوا خشک می‌شود، آب</li> <li><b>کولاژ:</b><br/>کاغذهای سخت‌تر، مجله‌ها، عکس‌ها، قیچی، (A3) کاغذهای بزرگ سفید نخ، سوزن، مواد طبیعی مانند برگ‌ها و گل‌ها</li> <li><b>قلاّب بافی:</b><br/>قلاّب بافی، قیچی، نخ</li> <li><b>مرمریت کاغذی (Paper Marbling):</b><br/>رنگ‌های روغنی، کاغذ، روغن و جعبه‌هایی که کاغذها در آن جا بگیرند</li> <li><b>نقاشی گیاهی:</b><br/>کاغذ، رنگ‌های آبرنگ، رنگ‌های روغنی، برگ‌های مختلف طبیعی</li> <li><b>طراحی زنتنگل:</b><br/>A5 یا کاغذ A4، Stabilo مداد رنگی، مداد معمولی، خودکار</li> <li><b>عکاسی:</b></li> </ul>                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p>جعبه‌های مقوایی، کاغذ سفید، چراغ‌ها (چراغ‌های معمولی خانه کافی است)، قیچی، چسب نواری و تلفن‌های هوشمند</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                  |
| <p>این برنامه شامل ۶ کارگاه خلاقانه و یک کارگاه عکاسی بود که در آن زنان می‌توانستند نحوه عکاسی از آثار خود را بیاموزند.</p> <p>:</p> <p><b>کارگاه اول:</b></p> <p>این کارگاه توسط یک تسهیل‌گر از سازمان ما هدایت شد و فرصتی برای شرکت‌کنندگان فراهم کرد تا با یکدیگر آشنا شوند و در فعالیت‌های تیم‌سازی انجام شد و کار REMCREAD شرکت کنند. همچنین معرفی کوتاهی از پروژه با خمیر هوا خشک‌کن بررسی شد.</p> <p><b>کارگاه دوم:</b></p> <p>از شرکت‌کنندگان پرسیده شد آیا روشی یا تکنیکی دارند که بخواهند با دیگران به اشتراک بگذارند. از آنجا که کسی ایده خاصی ارائه نکرد، کارگاه <b>کولاژ</b> برگزار شد.</p> <p><b>کارگاه سوم:</b></p> <p><b>قلاب‌بافی</b>، هدایت شده توسط یکی از اعضای سازمان ما. پس از این کارگاه، یک خانم از جامعه، اهل پاکستان، روش‌های هنری مختلفی را به دیگران نشان داد.</p> <p><b>کارگاه چهارم:</b></p> <p>توسط همان خانم از پاکستان بر <b>مرمریت کاغذی</b> هدایت شد، جایی که زنان با این روش قدیمی نقاشی روی آب با رنگ‌های روغنی آشنا شدند.</p> <p><b>کارگاه پنجم:</b></p> <p>باز هم توسط همان خانم از پاکستان هدایت شد؛ او یک کارگاه با استفاده از برگ‌های طبیعی برای ایجاد چاپ روی کاغذ با رنگ‌ها پیشنهاد داد. زنان با این روش آشنا شدند و نقاشی‌های مختلفی با برگ‌های گوناگون ایجاد کردند.</p> <p><b>کارگاه ششم:</b></p> <p>هدایت شده توسط یک خانم دیگر از گروه، اهل هند، که کارگاه <b>ذهن‌آگاهی و طراحی الگو</b> مشابه زنتنگل را پیشنهاد داد. زنان یاد گرفتند چگونه الگوهای مختلفی ایجاد کنند که به آرامش و حضور در لحظه کمک می‌کنند و چند طراحی گروهی نیز انجام شد.</p> <p><b>کارگاه هفتم (عکاسی با تلفن هوشمند)</b></p> <p>شرکت‌کنندگان یاد گرفتند چگونه یک <b>جعبه نور</b> از جعبه مقوایی بسازند که برای عکاسی از محصولات استفاده می‌شود. سپس نکاتی برای استفاده خلاقانه از تلفن همراه در عکاسی، از جمله تنظیمات دوربین، ترکیب‌بندی و نورپردازی، آموزش داده شد.</p> | <p>توضیح فعالیت (گام به گام)</p> |

|                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ارزیابی فعالیت کارگاه | هر کارگاه به طور جداگانه از طریق یک فرم گوگل ارزیابی شد. ما از همان فرم استفاده کردیم و برای هر کارگاه یک منوی کشویی در نظر گرفتیم.                                                                                                                                                                                                                             |
| مطالعه‌های تکمیلی     | <p><a href="https://www.sozialmarie.org/en/projects/8123">https://www.sozialmarie.org/en/projects/8123</a> -</p> <p><b>کارگاه زنان – Craftistas</b></p> <p>یک پروژه مبتنی بر جامعه که در آن زنان پناهنده با هم همکاری می‌کنند تا زبان، فرهنگ و مهارت‌های صنایع دستی را بیاموزند و تبادل کنند، و بدین ترتیب ادغام اجتماعی و یادگیری متقابل را ترویج می‌دهند.</p> |

## ۳.۵

### مرور برنامه توسعه‌یافته توسط ام دی پی

#### MDP (بلژیک)

این مجموعه شامل شش کارگاه آموزشی برای زنان مهاجر است که با هدف ایجاد فرصت‌های متنوع در زمینه‌ی پرورش مهارت‌های خلاقانه، بیان فرهنگی، شبکه‌سازی اجتماعی و ارتقای رفاه فردی طراحی شده‌اند. این کارگاه‌ها همچنین ابزاری برای شمول اجتماعی و مشارکت فعال در جامعه‌ی میزبان به شمار می‌آیند.

#### محتوای کارگاه‌ها

##### 1: عکاسی بیانی

شرکت‌کنندگان با اصول پایه‌ی عکاسی مانند قاب‌بندی، نورپردازی و ترکیب‌بندی آشنا می‌شوند و از عکاسی به عنوان ابزاری برای قصه‌گویی تصویری استفاده می‌کنند. این مسیر در نهایت با یک نمایشگاه عکس جمع‌بندی می‌شود.

##### 2: آشپزی میان فرهنگی

این کارگاه به اشتراک‌گذاری فرهنگ‌ها از طریق دستورهای غذایی سنتی می‌پردازد. زنان مهاجر در یک فضای مشارکتی، با همکاری یکدیگر غذا می‌پزند و در پایان، با هم سفره شدن، پیوندهای اجتماعی و فرهنگی خود را تقویت می‌کنند.

##### 3: خیاطی نوآورانه

در این بخش مهارت‌های پایه‌ای خیاطی از جمله ترمیم لباس و اجرای پروژه‌های ساده آموزش داده می‌شود. این مهارت‌ها به عنوان ابزاری برای خودکفایی و توانمندسازی روزمره به زنان کمک می‌کنند.

##### 4: نقاشی و بیان هنری

این کارگاه فرصتی برای **خودبیانگری خلاقانه** فراهم می‌کند. شرکت‌کنندگان با تکنیک‌های پایه‌ی نقاشی آشنا می‌شوند و با بهره‌گیری از عناصر فرهنگی، داستان‌ها و تجربه‌های شخصی خود را در قالب هنر به تصویر می‌کشند.

### جمع‌بندی

فراتر از آموزش مهارت‌های خلاقانه، بسترهایی برای **تعامل فرهنگی**، ارتقای اعتماد به نفس و ایجاد شبکه‌های حمایتی فراهم MDP کارگاه‌های می‌آورند. این فعالیت‌ها نه تنها زنان مهاجر را به استقلال عملی نزدیک‌تر می‌کند، بلکه آنان را به بازیگران فعال در روند ادغام اجتماعی و فرهنگی در بلژیک تبدیل می‌سازد.

| عنوان فعالیت  | ۱- بیان عکاسانه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه         | این کارگاه عکاسی با هدف توانمندسازی زنان مهاجر طراحی شده است تا به آن‌ها پیام‌زد چگونگی تصاویری ثبت کنند که مهارت‌ها، تجربیات، فرهنگ‌ها و دیدگاه‌هایشان را بازتاب دهد. این کارگاه به عنوان ابزاری برای بیان شخصی و روایتگری عمل می‌کند و حتی می‌تواند مسیری بالقوه برای فرصت‌های شغلی جدید در حوزه خلاقیت باشد. هدف کارگاه، ایجاد حس جامعه و همبستگی میان شرکت‌کنندگان است و از طریق یک تجربه خلاقانه مشترک، ارتباطات و حمایت متقابل را تقویت می‌کند. |
| مدت زمان      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| اهداف یادگیری | <p>درک مفاهیم پایه عکاسی مانند ترکیب‌بندی، نورپردازی و قاب‌بندی</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- یادگیری استفاده مؤثر از دوربین یا تلفن هوشمند، از جمله تنظیمات پایه مانند فوکوس، نوردهی و ابزارهای ویرایش</li> <li>- توسعه مهارت‌های روایتگری از طریق عکاسی با استفاده از تصاویر برای انتقال داستان‌های شخصی و فرهنگی</li> <li>- افزایش اعتماد به نفس در استفاده از عکاسی به عنوان شکلی از بیان شخصی</li> </ul>                          |

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| روش‌های تدریس             | یادگیری از طریق عمل<br>دایره‌های داستان‌گویی، جلسات بازیابی همتایان و شرکت‌کنندگان یک استوری‌بورد. استوری‌بوردهای تصویری ساده برای برنامه‌ریزی مجموعه عکس‌های خود ایجاد می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند داستانی را که می‌خواهند از طریق تصاویر روایت کنند، بهتر در ذهن پرورش دهند. |
| ابزارها/مواد مورد نیاز    | -دوربین یا تلفن‌های هوشمند<br>-برگه‌های خلاصه عکاسی چاپ‌شده: شامل مفاهیم کلیدی مانند قانون یک‌سوم، نکات نورپردازی و تنظیمات دوربین<br>-اپلیکیشن‌های ویرایش مانند Snapseed, VSCO<br>برای ارتقای کیفیت عکس‌های شرکت‌کنندگان                                                         |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | مقدمه و فعالیت آغازین ، (Icebreaker)<br>● مبانی و تکنیک‌های عکاسی<br>● تمرین عملی<br>● بازیابی و بازخورد<br>● جمع‌بندی                                                                                                                                                            |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | این کارگاه بر ارزیابی مستمر و تضمین کیفیت تمرکز دارد. در پایان، شرکت‌کنندگان با استفاده از یک فرم گوگل به ارزیابی سازماندهی لجستیکی، روش‌شناسی، مشارکت مؤثر خود و همچنین محصولات و آثار خلق‌شده خواهند پرداخت.                                                                    |
| مطالعات بیشتر             | کارگاه عکاسی با تلفن هوشمند – نسخه ۱۰ دقیقه‌ای<br><a href="https://youtu.be/pClzj-5VzWY">https://youtu.be/pClzj-5VzWY</a>                                                                                                                                                         |

|              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| عنوان فعالیت | ۲. آشپزی بین‌فرهنگی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| مقدمه        | این کارگاه آشپزی بین‌فرهنگی با هدف جشن گرفتن سنت‌های غنی آشپزی زنان مهاجر طراحی شده است و فضایی فراهم می‌کند تا شرکت‌کنندگان بتوانند دست‌ورپخت‌ها و تکنیک‌های آشپزی خود را به اشتراک بگذارند و در عین حال غذاهای جدید از فرهنگ‌های دیگر بیاموزند. شرکت‌کنندگان مهارت‌های آشپزی خود را ارتقا داده و با مواد اولیه متنوع آشنا می‌شوند، که این تجربه به آن‌ها قدرت می‌دهد مهارت‌ها و میراث آشپزی خود را با دیگران به اشتراک بگذارند. |

| مدت زمان               | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| اهداف یادگیری          | <p>- یادگیری تکنیک‌ها و دستورپخت‌های جدید از زمینه‌های فرهنگی مختلف</p> <p>- درک تاریخ و اهمیت غذاهای متنوع از طریق بررسی داستان‌های پشت دستورهای سنتی</p> <p>- ترویج تبادل فرهنگی و ایجاد ارتباطات اجتماعی میان شرکت‌کنندگان از طریق علاقه مشترک به آشپزی و غذا</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
| روش‌های تدریس          | <p><b>دایره‌های تبادل دستورپخت:</b></p> <p>شرکت‌کنندگان یک دستورپخت مورد علاقه از فرهنگ خود را می‌آورند و داستان آن را با دیگران به اشتراک می‌گذارند، که باعث یادگیری متقابل و قدردانی از آشپزی‌های متنوع می‌شود.</p> <p><b>آشپزی تعاملی:</b></p> <p>شرکت‌کنندگان در گروه‌های کوچک در ایستگاه‌های آشپزی کار می‌کنند و هر گروه بر روی بخش متفاوتی از دستورپخت تمرکز می‌کند. این روش عملی به آن‌ها امکان می‌دهد تا به‌طور فعال در فرآیند آشپزی مشارکت داشته باشند.</p> <p><b>کارت‌های دستورپخت تصویری:</b></p> <p>هر شرکت‌کننده یک کارت دستورپخت تصویری مرحله‌به‌مرحله برای غذاهای آموزش داده شده دریافت می‌کند، همراه با تصاویری که فرآیند آشپزی را نشان می‌دهند.</p> |
| ابزارها/مواد مورد نیاز | <p><b>تجهیزات آشپزی</b></p> <p>اجاق‌های قابل حمل، قابلمه‌ها، تابه‌ها، تخته‌های برش، چاقوها و کاسه‌های مخلوط‌کن.</p> <p><b>مواد اولیه</b></p> <p>انواع مواد لازم برای غذاهای انتخاب شده، شامل ادویه‌ها و محصولات خاص که نمایانگر فرهنگ غذایی مورد نظر هستند.</p> <p><b>کارت‌های دستور آشپزی تصویری</b></p> <p>راهنمای تصویری برای هر غذا که به شرکت‌کنندگان کمک می‌کند راحت‌تر مراحل را دنبال کنند و بتوانند غذاها را در خانه بازآفرینی کنند.</p>                                                                                                                                                                                                                     |

|                                                                                                                                                                                                                                                         |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>توضیح فعالیت (گام به گام)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• نمایش و آموزش آشپزی و تکنیک‌ها</li> <li>• فعالیت عملی آشپزی</li> <li>• چشیدن و به اشتراک گذاشتن غذا</li> <li>• جمع‌بندی / درس‌های آموخته شده</li> </ul>                       |  |
| <p>ارزیابی فعالیت کارگاه</p> <p>کارگاه بر ارزیابی مستمر و تضمین کیفیت تمرکز خواهد داشت. در پایان، شرکت‌کنندگان از یک فرم گوگل برای ارزیابی سازماندهی لجستیکی، روش‌شناسی، میزان مشارکت مؤثر خود و همچنین محصولات و آثار ایجادشده استفاده خواهند کرد.</p> |  |
| <p>اطلاعات تکمیلی</p> <p>10 تا از بهترین غذاهای افریقایی<br/>Top 10 African meals:<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=0OWEqSbX1Us">https://www.youtube.com/watch?v=0OWEqSbX1Us</a></p>                                                        |  |

| عنوان فعالیت  | ۳ - خیاطی نوآورانه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه         | <p>این کارگاه خیاطی با هدف توانمندسازی زنان مهاجر طراحی شده است و مهارت‌های لازم برای تعمیر، تغییر و دوخت لباس‌ها را به آن‌ها آموزش می‌دهد. خیاطی نه تنها یک مهارت عملی ارزشمند است، بلکه فرصتی برای خلاقیت و بیان خود نیز فراهم می‌کند.</p>                                                                                                                                                                                          |
| مدت زمان      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| اهداف یادگیری | <ul style="list-style-type: none"> <li>• یادگیری تکنیک‌های پایه خیاطی، مانند نخ کردن سوزن، دوخت‌های ساده (دوخت رفت و برگشت، دوخت پشت)، و کار با چرخ خیاطی.</li> <li>• آشنایی با نحوه تغییر یا تعمیر لباس‌ها: مهارت‌هایی مانند کوتاه یا بلند کردن لبه‌ها، وصله زدن سوراخ‌ها و تنظیم اندازه لباس برای بهتر نشستن.</li> <li>• افزایش اعتماد به نفس در ساخت پروژه‌های ساده خیاطی، مانند کیف‌ها، روکش بالش یا لباس‌های پایه‌ای.</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><b>ویدیوهای آموزشی:</b><br/>پخش ویدیوهای کوتاه که تکنیک‌های مختلف خیاطی را نشان می‌دهند، پیش از تمرین عملی، جنبه بصری یادگیری را تقویت می‌کند.</p> <p><b>یادگیری مبتنی بر پروژه:</b><br/>هر شرکت‌کننده در طول کارگاه روی یک پروژه کوچک (مثلاً دوخت یک کیف ساده یا تغییر لباسی که از خانه آورده است) کار می‌کند.</p> <p><b>یادگیری تعاملی و گروهی:</b><br/>شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند تا به یکدیگر کمک کنند و نکات خود را هنگام تمرین به اشتراک بگذارند، که محیطی حمایتی برای یادگیری ایجاد می‌کند.</p> | <p>روش‌های تدریس</p>             |
| <p><b>چرخ‌های خیاطی:</b><br/>در اختیار شرکت‌کنندگان قرار می‌گیرد تا تمرین کنند، با تمرکز بر استفاده‌ی پایه و ایمنی.</p> <p><b>کیت‌های خیاطی:</b><br/>شامل سوزن، نخ‌های رنگی متنوع، قیچی پارچه و متر اندازه‌گیری.</p> <p><b>پارچه‌ها و ملزومات خیاطی:</b><br/>انواع پارچه برای تمرین و پروژه‌های کوچک، به همراه دکمه، زیپ و سایر تزئینات.</p>                                                                                                                                                              | <p>ابزارها/مواد مورد نیاز</p>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>● نمایش تکنیک‌های پایه دوخت</li> <li>● تمرین عملی دوخت</li> <li>● نمایش آثار و دریافت بازخورد</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>توضیح فعالیت (گام به گام)</p> |
| <p>کارگاه بر ارزیابی مستمر و تضمین کیفیت تمرکز خواهد داشت. در پایان، شرکت‌کنندگان با استفاده از یک فرم گوگل، سازماندهی لجستیکی، روش‌شناسی، میزان مشارکت مؤثر خود و همچنین محصولات و آثار خلق‌شده را ارزیابی خواهند کرد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>ارزیابی فعالیت کارگاه</p>     |
| <p>راهنمای مبتدی برای دوخت<br/><a href="https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM">https://www.youtube.com/watch?v=oD_KpZm7OaM</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>مطالعه‌های تکمیلی</p>         |

| عنوان فعالیت              | سفر نقاشی - 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                     | این کارگاه با هدف آموزش تکنیک های اولیه نقاشی به شرکت کنندگان و کمک به آنها برای کشف استعدادهایشان برگزار میشود. سبک های هنری، استفاده از هنر به عنوان وسیله ای برای بیان، آرامش و ارتباط با دیگران.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| مدت زمان دوره             | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| اهداف یادگیری             | <ul style="list-style-type: none"> <li>یادگیری تکنیک های پایه نقاشی، از جمله ترکیب رنگ، نحوه استفاده از قلم مو و سبک های مختلف مانند نقاشی انتزاعی، امپرسیونیستی یا واقع گرایانه</li> <li>درک کاربرد رنگ و ترکیب بندی برای خلق آثار هنری</li> <li>بیانگر احساسات یا روایت داستان های فرهنگی</li> <li>افزایش اعتماد به نفس در تجربه سبک ها و مواد</li> <li>مختلف نقاشی مانند آکرلیک، آبرنگ یا پاستل</li> <li>تشویق روایت داستان های فرهنگی از طریق هنر و فراهم کردن امکان بیان هویت ها و تجربیات شرکت کنندگان به صورت تصویری.</li> </ul> |
| روش های تدریس             | نقاشی مبتنی بر داستان<br>شرکت کنندگان تشویق می شوند تا از خاطره ای شخصی یا داستان فرهنگی الهام بگیرند و آن را از طریق نقاشی خود بیان کنند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ابزارها/مواد مورد نیاز    | <p><b>وسایل نقاشی</b> [?]<br/>شامل قلم موها، پالت ها، ظروف آب و پارچه های تمیزکننده</p> <p><b>رنگ ها</b> [?]<br/>مجموعه رنگ های آکرلیک و آبرنگ با طیف وسیعی از رنگ ها برای سبک های مختلف</p> <p><b>بوم یا کاغذ ضخیم</b> [?]<br/>برای پروژه های اصلی نقاشی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <ul style="list-style-type: none"> <li>مقدمه</li> <li>نمایش تکنیک های نقاشی</li> <li>فعالیت عملی نقاشی</li> <li>بازدید گالری و دریافت بازخورد</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | کارگاه بر ارزیابی مستمر و تضمین کیفیت تمرکز خواهد داشت. در پایان، شرکت کنندگان از طریق یک فرم گوگل به ارزیابی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|                                                                                                    |                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| سازماندهی لجستیکی، روش‌شناسی، میزان مشارکت مؤثر خود و همچنین محصولات و آثار خلق شده خواهند پرداخت. |                                                                                                                                      |
| مطالعه‌های تکمیلی                                                                                  | نقاشی هرچیزی فقط در 4 مرحله<br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=rcfMSeilPkg">https://www.youtube.com/watch?v=rcfMSeilPkg</a> |

| عنوان فعالیت  | طراحی مجدد- استفاده مجدد – 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه         | این یک کارگاه خلاقانه و توانمندساز است که بر مد پایدار و ایجاد حس جامعه تمرکز دارد. شرکت‌کنندگان یاد می‌گیرند چگونه با استفاده از تکنیک‌های ساده و در دسترس، لباس‌ها و منسوجات را بازطراحی و دوباره استفاده کنند. این کارگاه مهارت‌های بازیافت خلاقانه را توسعه می‌دهد، آگاهی محیط‌زیستی را ترویج می‌کند و فضایی حمایت‌کننده برای زنان مهاجر فراهم می‌آورد تا ارتباط برقرار کنند، داستان‌های خود را به اشتراک بگذارند و از طریق بیان خلاقانه اعتماد به نفس خود را افزایش دهند. |
| مدت زمان      | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| اهداف یادگیری | توسعه مهارت‌های عملی در بازیافت خلاقانه و مد چرخه‌ای<br>یادگیری تکنیک‌های پایه برای بازطراحی و استفاده مجدد از پوشاک، منسوجات و پلاستیک، مانند دوخت دستی، تعمیر، برش و تزئینات خلاقانه.<br>ترویج آگاهی محیط‌زیستی<br>درک تأثیرات زیست‌محیطی ضایعات منسوجات و مزایای اجرای روش‌های مد پایدار.<br>تشویق به بیان خلاقانه<br>استفاده از طراحی و صنایع دستی به عنوان شکلی از ابراز وجود، کاوش در سبک شخصی و هویت فرهنگی از طریق پوشاک.                                              |
| روش‌های تدریس | یادگیری عملی و تجربی<br>یادگیری از طریق انجام دادن – شرکت‌کنندگان به طور فعال با را در (upcycling) مواد کار می‌کنند تا تکنیک‌های بازیابی زمان واقعی تمرین کنند و نظریه را به مهارت‌های عملی تبدیل کنند.                                                                                                                                                                                                                                                                        |

|                                                                                                                                                                                   |                                  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <p><b>یادگیری همتا به همتا</b><br/>تشویق شرکت کنندگان به اشتراک گذاری دانش، تکنیک‌های فرهنگی و ایده‌های خلاقانه، یادگیری متقابل و احترام به تفاوت‌های فرهنگی را تقویت می‌کند.</p> |                                  |
| <p>لباس‌های قدیمی، پلاستیک، رنگ، قلم‌مو، ابزار خیاطی</p>                                                                                                                          | <p>ابزارها/مواد مورد نیاز</p>    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Icebreaker) معرفی و فعالیت یخ‌شکن</li> <li>• آموزش نظری</li> <li>• (Hands-on activity) فعالیت عملی</li> <li>• بازخورد</li> </ul>        | <p>توضیح فعالیت (گام به گام)</p> |
| <p>بازتاب‌های شرکت کنندگان در مورد بهبود شخصی از طریق داستان‌سرایی و بحث گروهی</p>                                                                                                | <p>ارزیابی فعالیت کارگاه</p>     |

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مطالعه‌های تکمیلی | <p>بارچه‌های اضافی را دوباره طراحی کنید و لباس‌های قدیمی را بازیافت کنید</p> <p><a href="https://www.close-the-loop.be/en/the-loop/tips-tricks/tips-tricks-detail/60/re-design-surplus-textiles-and-upcycle-old-clothing">https://www.close-the-loop.be/en/the-loop/tips-tricks/tips-tricks-detail/60/re-design-surplus-textiles-and-upcycle-old-clothing</a></p> |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

| عنوان فعالیت              | مرواریدهای کمیاب - ۶                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه                     | <p>این کارگاه فضایی خلاقانه فراهم می‌کند که در آن زنان مهاجر دور هم جمع می‌شوند تا زیورآلات منحصر به فردی با استفاده از مرواریدها، مهره‌ها و دیگر مواد زیبا طراحی و به‌صورت دستی بسازند.</p>                                                                                                             |
| مدت زمان                  | 4 ساعت                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| اهداف یادگیری             | <p>در این کارگاه، یاد می‌گیرید چگونه با استفاده از تکنیک‌های ساده اما شیک، دستبند، گردنبند و دیگر زیورآلات بسازید. هنگام نخ کردن مرواریدها و مهره‌ها، علاوه بر افزایش اعتماد به نفس، تجربیات مان را به اشتراک می‌گذاریم و در محیطی گرم و حمایت‌کننده، ارتباطی فرهنگی برقرار می‌کنیم.</p>                 |
| روش‌های تدریس             | <p>روایت داستان از طریق جواهرسازی.<br/>شرکت‌کنندگان تشویق می‌شوند قطعاتی طراحی کنند که داستان‌های شخصی، میراث فرهنگی یا نمادهای معنی‌دار را منعکس کند—و هر دستبند یا گردنبند را به یک روایت قابل پوشیدن تبدیل کنند.</p>                                                                                  |
| ابزارها/مواد مورد نیاز    | <p>مرواریدها، مهره‌های متنوع، نخ کشسان، سیم مهره‌کاری، مهره‌های فشاردهنده (کریمپ)، حلقه‌های اتصال، انبر مهره‌کاری، قیچی.</p>                                                                                                                                                                             |
| توضیح فعالیت (گام به گام) | <p>معرفی و یخ‌شکن (آشنایی اولیه) ●<br/>نمایش و آموزش ●<br/>تمرین عملی ●<br/>دریافت بازخورد ●</p>                                                                                                                                                                                                         |
| ارزیابی فعالیت کارگاه     | <p>کارگاه از ارزیابی کیفی استفاده خواهد کرد و سوالاتی مانند:</p> <p>موارد زیر مطرح می‌کند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• بیشتر از همه در کارگاه چه چیزی برای شما لذت‌بخش بود؟</li> <li>• چه مهارت‌های جدیدی آموختید؟</li> <li>• آیا در طول جلسات احساس راحتی و حمایت می‌کردید؟</li> </ul> |

|                                                                                                                                                                                            |                   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>در آینده چه چیزی را تغییر می‌دهید یا اضافه می‌کنید؟</li> <li>آیا مایلید به ساخت جواهرات ادامه دهید یا دوباره در کارگاهی مشابه شرکت کنید؟</li> </ul> |                   |
| <a href="https://www.perlesandco.co.uk/tutorials/f231-diy-jewelry-ideas-tutos-bracelets.html">https://www.perlesandco.co.uk/tutorials/f231-diy-jewelry-ideas-tutos-bracelets.html</a>      | مطالعه‌های تکمیلی |

۳.۶

## مرور کلی برنامه توسعه‌یافته توسط CTAO - سی تی آ قبرس

| عنوان فعالیت  | کمک به زنان مهاجر برای کسب مهارت‌های استقلال و مشارکت در جامعه از طریق خلاقیت و مهارت‌های دیجیتال.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مقدمه         | <p>این پروژه با هدف توانمندسازی زنان، به‌ویژه زنان مهاجر و پناهنده، از طریق ارتقاء مهارت‌های آن‌ها به کمک فعالیت‌های خلاقانه و مهارت‌های دیجیتال طراحی شده است. برای دستیابی به این هدف، مجموعه‌ای از کارگاه‌ها برگزار شد که فعالیت‌های خلاقانه را با استفاده از فناوری‌های دیجیتال تلفیق می‌کردند. این کارگاه‌ها به گونه‌ای طراحی شدند که مهارت‌های ارزشمندی را به شرکت‌کنندگان ارائه دهند و فضای حمایتی و تعاملی ایجاد کنند.</p> <p>کارگاه‌ها بر اساس روش‌شناسی «حلقه مطالعاتی» برگزار شدند که شرکت‌کنندگان را تشویق می‌کرد موضوعات و حوزه‌های توسعه‌ای نهایی مورد علاقه خود را شناسایی کنند. در مجموع، هفت کارگاه برگزار شد که ترکیبی از فعالیت‌های خلاقانه، ارتقاء مهارت‌های دیجیتال و ادغام فناوری‌های دیجیتال را شامل می‌شدند.</p> |
| مدت زمان      | کارگاه، هر کدام ۴ ساعت طول کشیدند                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| اهداف یادگیری | <p><b>هدف کلی:</b><br/>کمک به زنان مهاجر برای بهبود مهارت‌های شخصی، دیجیتال، ارتباطی و خلاقانه خود.</p> <p><b>اهداف ویژه:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>توسعه مهارت‌های دیجیتال برای استفاده ایمن و مؤثر از اینترنت و شبکه‌های اجتماعی.</li> <li>پرورش عزت نفس و اعتماد به نفس از طریق فعالیت‌های خلاقانه مانند صنایع دستی، عکاسی، آرایش و طراحی ناخن.</li> <li>تشویق به ادغام اجتماعی و تسهیل شبکه‌سازی میان شرکت‌کنندگان.</li> <li>گرامیداشت و حفظ هویت فرهنگی با خلق آثار هنری که سنت‌ها و فرهنگ‌های منحصر به فرد شرکت‌کنندگان را بازتاب دهد.</li> </ul>                                                                                                                                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>توانمندسازی افراد برای کسب استقلال بیشتر از طریق پرورش مهارت‌های جدید و ترویج خودانگاپی.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                               |
| <p>ما از روش‌شناسی حلقه‌های مطالعاتی پیروی کردیم که الهام گرفته از دیگر همکاران برنامه بود.</p> <p>اصول اصلی روش حلقه‌های مطالعاتی عبارتند از:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• هر شرکت‌کننده دانش و تجربه خود را به اشتراک می‌گذارد.</li> <li>• شرکت‌کنندگان هم یادگیرنده و هم آموزگار هستند.</li> <li>• گروه‌های کوچک به طور منظم برای بررسی موضوعات مورد علاقه ملاقات می‌کنند.</li> <li>• رهبر گروه توسط شرکت‌کنندگان انتخاب می‌شود.</li> <li>• گروه به طور مشترک هدف و قوانین جلسات را تعیین می‌کند.</li> <li>• هر عضو مسئول رسیدن به اهداف گروه است.</li> <li>• یک تسهیل‌گر گروه را حمایت می‌کند و نماینده مؤسسه برگزارکننده است.</li> </ul> <p>ما مجموعه‌ای از هفت کارگاه توسعه‌ای جذاب را برگزار کردیم که با هدف تقویت خلاقیت و ادغام فناوری‌های دیجیتال طراحی شده بود. هر کارگاه شامل فعالیت‌های تعاملی متنوعی بود که شرکت‌کنندگان را به تفکر خلاقانه و همکاری تشویق می‌کرد. موضوعات کارگاه‌ها بر اساس نیازها و علایق شرکت‌کنندگان پس از برگزاری گروه تمرکز تعیین شد. این رویکرد تضمین کرد که هر فرد مهارت‌های خود را به شکلی معنی‌دار و کاربردی در زندگی شخصی یا حرفه‌ای خود ارتقا دهد.</p> <p>مدت هر جلسه: ۴ ساعت</p> <p>دوره اجرا: اکتبر ۲۰۲۴ تا ژانویه ۲۰۲۵</p> | <p>روش‌های تدریس</p>          |
| <p>بسته به نوع هر کارگاه، مواد و ابزارهای زیر مورد استفاده قرار گرفتند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• اشیاء مناسب دکوپاژ (جعبه‌های چوبی، سینی‌ها، شیشه‌های شفاف و غیره) / برش‌های کاغذ، دستمال کاغذی یا پارچه / چسب مد پاژ یا چسب دکوپاژ / قیچی، قلم‌مو و لاک نهایی برای تکمیل کار</li> <li>• قلاب‌های قلاب‌بافی در اندازه‌های مختلف / نخ‌های رنگی و با بافت‌های متفاوت / نشانگرهای دوخت / الگوها یا ایده‌های پروژه</li> <li>• گوشه‌های هوشمند با قابلیت دوربین / سه‌پایه / تجهیزات نورپردازی (برای جلسات کنترل شده در داخل) / رفلکتورها / لوازم عکاسی (برای جلسات پرتره) / کامپیوتر یا تبلت برای بازیابی و ویرایش تصاویر</li> <li>• کرم‌پودر، کانسیلر و پنکیک در طیف رنگی متنوع / پالت‌های رژگونه، برنز و هایلایت / پالت‌های سایه چشم با رنگ‌های مختلف / مداد چشم، خط چشم مایع و ریمل / رژلب، مداد لب و برق لب / قلم‌موها، اسفنج‌ها و دیگر ابزارهای آرایشی / پاک‌کننده‌ها، مرطوب‌کننده‌ها و پرایمرها برای آماده‌سازی پوست / دستمال مرطوب پاک‌کننده آرایش</li> <li>• لاک ناخن (لاک پایه، لاک رویه و رنگ‌های متنوع) / قلم‌موهای طراحی ناخن، ابزار نقطه‌گذاری و نوارهای طراحی / استنسیل‌ها و مهرهای ناخن / اکلیل، نگین‌ها</li> </ul>                                       | <p>ابزارها/مواد مورد نیاز</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>و دیگر تزئینات / سوهان‌ها، پولیش‌ها و فشاردهنده کوتیکول / پاک‌کننده لاک و پدهای پنبه‌ای / مرطوب‌کننده دست برای مراقبت پس از استفاده</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• لپ‌تاپ، تبلت یا گوشی هوشمند برای دسترسی به شبکه‌های اجتماعی و ابزارهای Adobe یا Canva تولید محتوا / دسترسی به ابزارهای طراحی رایگان مانند نمونه‌های کمپین‌های موفق در شبکه‌های اجتماعی برای تحلیل / Express / برگه‌های کاری برای برنامه‌ریزی و استراتژی‌سازی ایده‌های محتوا</li> <li>• نخ‌های مکرمه (طناب پنبه‌ای، جوت، کنف، نخ نایلون) با ضخامت‌ها و رنگ‌های مختلف / چسب پارچه‌ای و چسب‌های دیگر / شانه‌ها و برس‌ها برای ایجاد حاشیه‌ها یا آویزها / قلاب‌ها و گیره‌ها</li> </ul> |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| <p><b>کارگاه ۱:</b><br/><b>ثبت لحظات: تسلط بر هنر عکاسی</b><br/><b>اهداف:</b><br/>در این کارگاه، شرکت‌کنندگان با اصول پایه عکاسی آشنا شدند. آن‌ها با جنبه‌های فنی استفاده از دوربین گوشی هوشمند آشنا شده و به جنبه‌های هنری روایت تصویری پرداختند. شرکت‌کنندگان یاد گرفتند چگونه با تنظیم نور، ترکیب‌بندی و تنظیمات دوربین، تصاویر جذابی ثبت کنند که احساسات را منتقل کرده، داستانی را روایت کند یا لحظات مهم را مستند کند. در پایان کارگاه، هر شرکت‌کننده مجموعه‌ای از عکس‌ها داشت که مهارت‌ها و دید هنری جدیدشان را نشان می‌داد.</p> <p><b>گام به گام:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• به شرکت‌کنندگان فرصت داده شد تا با تنظیمات دوربین آزمایش کنند و با گرفتن عکس در شرایط نوری و محیط‌های مختلف، یاد بگیرند</li> <li>• گروه برای جلسه عملی به فضای بیرون رفت و شرکت‌کنندگان مهارت‌های خود را در محیط‌های واقعی به کار بردند</li> <li>• شرکت‌کنندگان آثار خود را به اشتراک گذاشتند و بازخوردهای سازنده دریافت کردند که روحیه همکاری و تعامل را تقویت کرد</li> <li>• شرکت‌کنندگان تشویق شدند تا یک مجموعه عکس با موضوع یا روایت شخصی خود ایجاد کنند</li> </ul> <p><b>کارگاه ۲:</b><br/><b>چهره‌های بی‌نقص: تسلط بر هنر آرایش</b><br/><b>اهداف:</b><br/>در این کارگاه، شرکت‌کنندگان تکنیک‌های پایه و مهم آرایش را آموختند که از آماده‌سازی پوست تا ایجاد ظاهرهای پیشرفته را شامل می‌شد. آن‌ها با انواع محصولات و ابزارها آشنا شدند، یاد گرفتند چگونه رنگ‌های مناسب با پوست خود را انتخاب</p> | <p><b>توضیح فعالیت (گام به گام):</b></p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>کنند و چگونه زیبایی طبیعی خود را برجسته کنند. با تجربه عملی، شرکت کنندگان توانمند شدند تا ظاهرهای متنوعی مناسب استفاده روزمره یا مناسبت‌های خاص خلق کنند.</p> <p><b>گام به گام:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>تسهیل گر به صورت زنده مراحل مختلف آرایش را نمایش داد و هر مرحله را به تفصیل توضیح داد.</li> <li>شرکت کنندگان پس از هر مرحله، آرایش را انجام دادند و تجربه عملی کسب کردند.</li> <li>و اعتماد به نفس خود را افزایش دادند.</li> <li>هر شرکت کننده به صورت فردی مشاوره دریافت کرد تا بتواند رنگ‌ها و محصولات مناسب با نوع و رنگ پوست خود را انتخاب کند.</li> <li>شرکت کنندگان به صورت دو نفره تمرین کردند و به یکدیگر بازخورد و تشویق دادند.</li> </ul> <p><b>کارگاه ۳:</b></p> <p>تسلط بر هنر طراحی ناخن: خلق طرح‌های زیبا و حرفه‌ای</p> <p><b>اهداف:</b></p> <p>در این کارگاه، شرکت کنندگان با اصول پایه لاک‌زدن و هنر طراحی ناخن آشنا شدند. آن‌ها با تکنیک‌های مختلف خلق طرح‌های زیبا و حرفه‌ای آشنا شده و روش‌های مراقبت از ناخن، نحوه استفاده از ابزارها و تکنیک‌های اعمال طراحی‌های پیچیده را فرا گرفتند. در پایان، شرکت کنندگان توانایی ایجاد طرح‌های ساده و پیشرفته مناسب هر مناسبت را کسب کردند.</p> <p><b>گام به گام:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>مربی به صورت زنده مراحل مختلف لاک‌زدن و طراحی ناخن را آموزش داد.</li> <li>شرکت کنندگان هر مرحله را تمرین کردند، روی ناخن‌های خود یا چرخ‌های نمونه کار.</li> <li>تا مهارت و اعتماد به نفس خود را افزایش دهند.</li> <li>شرکت کنندگان تشویق شدند طرح‌های خود را بر اساس موضوعات فصلی، داستان‌های شخصی یا رنگ‌های مورد علاقه خلق کنند.</li> <li>به صورت دو نفره طراحی‌ها را تمرین کرده و بازخوردهای سازنده ارائه دادند تا فضای همکاری و یادگیری حمایتی ایجاد شود.</li> </ul> |  |
| <p><b>کارگاه ۴:</b></p> <p>تسلط بر رسانه‌های اجتماعی: ساختن حضور آنلاین جذاب</p> <p><b>اهداف:</b></p> <p>در این کارگاه، شرکت کنندگان با اصول مدیریت رسانه‌های اجتماعی و تولید محتوا آشنا شدند. آن‌ها مهارت‌های لازم برای ایجاد و حفظ حضور آنلاین جذاب را یاد گرفتند. موضوعات شامل استفاده مؤثر از پلتفرم‌های مختلف، درک استراتژی‌های محتوا و</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>بررسی ابزارهای تحلیل بود. در پایان، شرکت کنندگان توانایی ساخت پست‌های جذاب، تعامل با مخاطب و تحلیل عملکرد برای بهبود استراتژی‌های خود را کسب کردند.</p> <p><b>گام به گام:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• مربی به صورت زنده نحوه استفاده از پلتفرم‌های مختلف رسانه اجتماعی را آموزش داد و نکات کلیدی را توضیح داد.</li> <li>• پست‌های نمونه ایجاد کردند و Canva شرکت کنندگان با ابزارهایی مانند تکنیک‌های داستان‌سرایی را تمرین نمودند.</li> <li>• کمپین‌های موفق رسانه‌ای تحلیل و درباره عوامل موفقیت آن‌ها بحث شد تا از این تجربیات در استراتژی خود بهره ببرند.</li> <li>• شرکت کنندگان در قالب تیم‌ها استراتژی‌های رسانه‌ای تدوین کرده و ایده‌های خود را به اشتراک گذاشتند.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
| <p><b>کارگاه ۵:</b><br/>آفرینش‌های خلاقانه با قلاب‌بافی: ساخت با نخ</p> <p><b>اهداف:</b><br/>در این کارگاه، شرکت کنندگان هنر قلاب‌بافی را یاد گرفتند و با استفاده از نخ و قلاب، انواع محصولات مانند شال، زیرلیوانی یا کیف کوچک ساختند. این فعالیت عملی، خلاقیت، صبر و مهارت را پرورش داده و شرکت کنندگان را با هنر آرامش‌بخش و رضایت‌بخش قلاب‌بافی آشنا کرد.</p> <p><b>گام به گام:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• شرکت کنندگان با گره‌های پایه قلاب‌بافی مانند زنجیره، پایه کوتاه و پایه بلند آشنا شدند.</li> <li>• نخ مورد نظر خود را انتخاب کرده و پروژه‌ای مانند شال، زیرلیوانی یا اکسسوری کوچک را تعیین کردند.</li> <li>• با شروع از زنجیره پایه، به تدریج به گره‌های پیشرفته‌تر متناسب با پروژه پرداختند.</li> <li>• با راهنمایی تسهیل‌گر، طرح‌های خود را ایجاد کردند.</li> <li>• پس از پایان پروژه‌ها، آثار خود را با گروه به اشتراک گذاشتند و بازخورد دریافت کردند.</li> <li>• در طول کار، درباره فواید قلاب‌بافی برای آرامش و کاهش استرس گفتگو کردند.</li> </ul> <p><b>کارگاه ۶:</b><br/>آفرینش‌های دکوپاژ: شخصی‌سازی اشیاء روزمره</p> <p><b>اهداف:</b><br/>این کارگاه شرکت کنندگان را در تسلط بر هنر دکوپاژ راهنمایی کرد تا بتوانند اشیاء روزمره را به آثار شخصی و منحصر به فرد تبدیل کنند. با استفاده از برش‌های کاغذ، پارچه و</p> |  |

تزیینات مختلف، شرکت کنندگان خلاقیت، دقت در جزئیات و بیان هنری خود را پرورش دادند و در عین حال آثار زیبا و کاربردی خلق کردند.

گام به گام:

- با دکوپاژ و تاریخچه غنی آن آشنا شدند.
- یک شیء برای شخصی سازی انتخاب کرده و مجموعه ای از مواد مانند کاغذ، دستمال یا پارچه را جمع آوری کردند.
- طرح های مورد نظر را برش زده و به صورت هنرمندانه روی شیء انتخاب شده چیدند.
- چسب دکوپاژ را با دقت روی سطح اعمال کرده و قطعات برش خورده را به طور محکم چسبانند.
- هرگونه حباب هوا و چین و چروک را از بین بردند و اجازه دادند چسب به طور یکنواخت خشک شود.
- یک لایه بی نقص از لاک روی کار اعمال کردند تا طرح محافظت و تثبیت شود.
- با تزیینات اضافی اثر خود را ارتقا دادند تا واقعاً منحصر به فرد شود.
- اثر نهایی خود را به گروه نشان دادند و بازخوردهای ارزشمند و بحث های جذاب دریافت کردند.

کارگاه ۷:

آفرینش های ماکرامه

اهداف:

این کارگاه با آموزش مهارت های عملی صنایع دستی از طریق هنر سنتی ماکرامه، به توانمندسازی شرکت کنندگان پرداخت. این کارگاه خلاقیت را پرورش داده و بیان هنری را ترویج می کند و همزمان با تسلط بر مهارت های خلاقانه جدید، اعتماد به نفس و عزت نفس شرکت کنندگان را افزایش می دهد. علاوه بر این، تعامل اجتماعی، ارتباط مؤثر و همکاری در محیطی حمایتی و جذاب را تقویت می کند.

گام به گام:

- شرکت کنندگان با تاریخچه و اهمیت ماکرامه به عنوان هنر و صنعت آشنا شدند.
- مدرس گره های پایه و پیشرفته ماکرامه را آموزش داد.
- شرکت کنندگان گره ها را تمرین کرده و از طریق فعالیت های هدایت شده اعتماد به نفس کسب کردند.
- پروژه ها را بر اساس سطح مهارت و علاقه خود انتخاب کردند، مانند دستبندها.
- مدرسین پشتیبانی و ایده هایی برای افزودن عناصر فرهنگی به طرح ها ارائه دادند.
- شرکت کنندگان به صورت فردی یا در گروه های کوچک کار کرده و به یکدیگر بازخورد و حمایت دادند.

|                                                                                                                                                                                           |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>اهمیت شخصی این هنر و کاربردهای آینده مهارت‌های خود را مورد بحث قرار دادند<br/>شرکت‌کنندگان پروژه‌های خود را تکمیل کرده و با گروه به اشتراک گذاشتند و حس<br/>موفقیت را تجربه کردند.</p> |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

| ارزیابی فعالیت کارگاه | پرسشنامه ارزیابی برای هر کارگاه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| مطالعه‌های بیشتر      | <p><a href="https://photographytips.com">https://photographytips.com</a><br/> <a href="https://www.exposureguide.com">https://www.exposureguide.com</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=CD5GV8tbJIo">https://www.youtube.com/watch?v=CD5GV8tbJIo</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=jnqVp8WNgRY">https://www.youtube.com/watch?v=jnqVp8WNgRY</a><br/> <a href="https://www.ipsy.com/blog/makeup-for-beginners">https://www.ipsy.com/blog/makeup-for-beginners</a><br/> <a href="https://int.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types">https://int.eucerin.com/about-skin/basic-skin-knowledge/skin-types</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=M77ylsZe-Eg">https://www.youtube.com/watch?v=M77ylsZe-Eg</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=gkkmHizG2As">https://www.youtube.com/watch?v=gkkmHizG2As</a><br/> <a href="https://www.wikihow.com/Care-for-Your-Nails">https://www.wikihow.com/Care-for-Your-Nails</a><br/> <a href="https://www.masonanthony.com/mastering-nail-art-from-basics-to-advanced-techniques/">https://www.masonanthony.com/mastering-nail-art-from-basics-to-advanced-techniques/</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Ne-bND7lgjo">https://www.youtube.com/watch?v=Ne-bND7lgjo</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/shorts/1lCw4byrldk">https://www.youtube.com/shorts/1lCw4byrldk</a><br/> <a href="https://www.agorapulse.com/blog/social-media-marketing-101/">https://www.agorapulse.com/blog/social-media-marketing-101/</a><br/> <a href="https://sachsmarketinggroup.com/how-to-create-engaging-posts-for-social-media/">https://sachsmarketinggroup.com/how-to-create-engaging-posts-for-social-media/</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=aEsWltLmPfc">https://www.youtube.com/watch?v=aEsWltLmPfc</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=iD1jMz9zOs">https://www.youtube.com/watch?v=iD1jMz9zOs</a><br/> <a href="https://greatsenioryears.com/the-origins-of-knitting-and-crocheting-a-deep-dive-into-the-history-of-two-timeless-crafts/">https://greatsenioryears.com/the-origins-of-knitting-and-crocheting-a-deep-dive-into-the-history-of-two-timeless-crafts/</a><br/> <a href="https://lovableloops.com/history-of-crochet/">https://lovableloops.com/history-of-crochet/</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=dHgbptcqziM">https://www.youtube.com/watch?v=dHgbptcqziM</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=yG3E44jsstY">https://www.youtube.com/watch?v=yG3E44jsstY</a><br/> <a href="https://www.decoupage.org/home/history-of-decoupage">https://www.decoupage.org/home/history-of-decoupage</a><br/> <a href="https://store.homeschoolinthewoods.com/blogs/words-from-the-woods/the-history-of-decoupage">https://store.homeschoolinthewoods.com/blogs/words-from-the-woods/the-history-of-decoupage</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=GFExHGTAwbM">https://www.youtube.com/watch?v=GFExHGTAwbM</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=rdZivg4b9k4">https://www.youtube.com/watch?v=rdZivg4b9k4</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=eOczXVaVNtM">https://www.youtube.com/watch?v=eOczXVaVNtM</a><br/> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=4T7ekKKVbKU">https://www.youtube.com/watch?v=4T7ekKKVbKU</a></p> |

|                                                                                                                                                                                                                |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <a href="https://www.youtube.com/watch?v=nwGeXiJK7sM">https://www.youtube.com/watch?v=nwGeXiJK7sM</a><br><a href="https://www.youtube.com/watch?v=ihv8O1qLmMk">https://www.youtube.com/watch?v=ihv8O1qLmMk</a> |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

## ۴. توصیه‌ها برای سازمان‌ها و مربیان

بر اساس پژوهش‌های گروه‌های متمرکز و برنامه‌های توسعه‌ی آزمایش‌شده، شرکای این پروژه، مجموعه‌ای از توصیه‌ها برای سازمان‌ها و مربیانی که با زنان مهاجر و پناهنده کار می‌کنند تدوین کرده‌اند. این توصیه‌ها روش‌های مؤثر برای جذب مشارکت‌کنندگان، تقویت شایستگی‌های آنان، و حمایت از ادغام اجتماعی از طریق خلاقیت و توسعه‌ی مهارت‌های دیجیتال را منعکس می‌کند.

### ۱. طراحی فعالیت‌ها بر اساس نیازهای واقعی مشارکت‌کنندگان

هر سازمان شریک، فعالیت خود را با ارزیابی نیازها از طریق گروه‌های متمرکز آغاز کرد. یافته‌های کلیدی نشان داد:

نیازهای فوری شامل امنیت، یادگیری زبان، اشتغال و ثبات قانونی است،

نیازهای توسعه‌ای شامل مهارت‌های دیجیتال، تسلط به زبان محلی، خلاقیت و ارتباطات اجتماعی می‌شود،

مشارکت‌کنندگان ارزش بالایی برای فرصت بیان خود و به اشتراک گذاری داستان‌هایشان قائل بودند.

#### توصیه

پیش از طراحی برنامه‌های توسعه، یک ارزیابی مشارکتی نیازها با گروه هدف انجام دهید؛ با استفاده از گروه‌های متمرکز، پرسشنامه‌های باز یا بازی‌های تشخیصی ساده. به تنوع گروه (سن، وضعیت قانونی، تحصیلات، مهارت زبانی و تجربیات پیشین) توجه کنید.

### ۲. ترکیب فعالیت‌های خلاقانه با توسعه مهارت‌های دیجیتال

تمام برنامه‌های شرکا فعالیت‌های هنری و عملی را با یادگیری دیجیتال تلفیق کردند؛ مانند عکاسی با موبایل، وبلاگ‌نویسی، تبلیغ صنایع دستی آنلاین یا ویرایش ویدئو.

#### توصیه

هنگام برنامه‌ریزی کارگاه‌های خلاقانه (مثل خیاطی، آشپزی، صنایع دستی)، یک بخش دیجیتال نیز بگنجانید. نمونه‌ها:

عکاسی و انتشار آثار در فضای مجازی،

ایجاد یک پورتفوی دیجیتال،

یادگیری استفاده‌ی پایه از تلفن هوشمند یا اپلیکیشن‌ها مثل اینستاگرام و واتس‌آپ و غیره.

معرفی ابزارهای بازاریابی دیجیتال و خودمعرفی

### ۳. استفاده از روش‌های هم‌آموزی و یادگیری مشارکتی

برنامه‌هایی که از دایره‌های مطالعه یا حلقه‌های زنان استفاده کردند نشان دادند که زنان بهترین یادگیری را از یکدیگر دارند. فعالیت‌های مشترک مانند صنایع دستی، آشپزی یا قصه‌گویی فضایی برای تمرین زبان، تبادل تجربه و حمایت عاطفی ایجاد کرد.

#### توصیه

فرمت‌های آموزشی ایجاد کنید که در آن‌ها:

مشارکت‌کنندگان نقش فعال به‌عنوان مربی هم‌تا یا رهبر کارگاه داشته باشند،

گروه در انتخاب موضوعات و روش‌ها هم‌تصمیم‌گیر باشد،

محیطی امن و پذیرا برای قصه‌گویی و به‌اشتراک‌گذاری تجربه‌ها فراهم شود.

### ۴. توانمندسازی مشارکت‌کنندگان و افزایش دیده‌شدن آنان

شرکت در کارگاه‌ها به بسیاری از زنان کمک کرد تا اعتماد به نفس خود را بازسازی کنند و احساس کنند در جامعه دیده می‌شوند. این امر از طریق فعالیت‌هایی مانند نمایشگاه‌ها، رویدادهای محلی، ارائه‌های آنلاین، ویدئوهای کوتاه و روایتگری دیجیتال تقویت شد.

#### توصیه

فعالیت‌هایی طراحی کنید که خروجی قابل مشاهده داشته باشند، مانند:

نمایشگاه‌ها،

ویدئوها و وبسایت‌ها،

رویدادهای عمومی

موفقیت‌های زنان را جشن بگیرید و فرصت‌هایی برای نمایش آثارشان به جامعه‌ی محلی فراهم کنید.

### ۵. انطباق قالب و ریتم با واقعیت‌های زندگی زنان

بسیاری از زنان با خستگی، فشار عاطفی، مسئولیت‌های خانوادگی، محدودیت جابه‌جایی و کمبود دسترسی به ابزار یا اینترنت روبه‌رو هستند.

#### توصیه

کارگاه‌ها را در زمان‌های مناسب و مکان‌های در دسترس برگزار کنید،

تا حد امکان مواد، اینترنت و ابزار دیجیتال فراهم کنید،  
از فرمت‌های کوتاه، مازولار، با زبان ساده و دستورالعمل‌های تصویری استفاده کنید،  
پشتیبانی‌هایی مانند ترجمه، مراقبت از کودک، مربیگری و حمل‌ونقل ارائه دهید.

#### ۶. ایجاد همکاری میان‌بخشی و شبکه‌های حمایتی

موثرترین برنامه‌ها نه تنها کارگاه ارائه دادند، بلکه ارتباط بین زنان و جامعه‌ی گسترده‌تر را نیز تقویت کردند. این امر با همکاری  
نهادهای محلی، هنرمندان، معلمان و خدمات اجتماعی ممکن شد.

#### توصیه

از کارشناسان بیرونی (هنرمندان، صنعتگران، بلاگرها، معلمان) بهره ببرید،  
شبکه‌های حمایتی پیرامون مشارکت‌کنندگان ایجاد کنید (گروه‌های محلی، مراکز اطلاع‌رسانی، تعاونی‌ها)،  
آنان را در فعالیت‌های اجتماعی یا بین‌نسلی مشارکت دهید تا پلهایی با جامعه‌ی میزبان ساخته شود.

## نمونه‌های شیوه‌های موفق

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| بنیاد دلا سومالی<br>(A.G. Farah بنیاد برای آغاز خوب مهاجران به یاد)<br>Fundacja dla Somalii (Foundation for Migrants Good Start in memory of A.G.Farah)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نام سازمان گزارش‌دهنده |
| کارگاه‌های هنردرمانی و حمایت‌های فرهنگی و روانی-اجتماعی برای زنان مهاجر و پناهنده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | نام شیوه‌ی موفق        |
| پروژه پاسخ به بحران اوکراین: کارگاه‌های هنردرمانی، فعالیت‌های فضای باز و حمایت‌های فرهنگی و روانی-اجتماعی.<br>تأمین مالی شده توسط سازمان<br>Amna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | نوع شیوه‌ی موفق        |
| <p>در طول پروژه سال ۲۰۲۳، ما دو نوع فعالیت انجام دادیم: کارگاه‌های هنردرمانی و حمایت‌های فرهنگی و روانی-اجتماعی. این فعالیت‌ها در چند مرکز منتخب برای پناهندگان اوکراینی و غیر اوکراینی برگزار شد، از جمله<br/>Dom Matki<br/>در منطقه ورشو (خانه مادران)،<br/>(نزدیک ورشو). Refugee Centre در ورشو و Reception Point Etoh</p> <p>علاوه بر اوکراینی‌ها، شهروندانی از افغانستان، اتیوپی، رومانی، ارمنستان، ایران، عراق، سومالی، ترکیه، اوگاندا، روسیه، بلغارستان، کامرون، سوریه، تاجیکستان، بلاروس و پاکستان در برنامه ما شرکت کردند.</p> <p>افراد شرکت‌کننده عمدتاً زنان دارای فرزند از کشورهای مختلف و با پیشینه‌های اجتماعی و دینی متنوع بودند که در کارگاه‌ها و جلسات حضور داشتند. هدف اصلی کارگاه‌ها ارائه جلسات طولانی‌مدت هنردرمانی و کاردستی به افرادی بود که به دلیل مهاجرت و آوارگی در لهستان سکونت دارند.</p> <p>با آشنایی با افراد در طول جلسات هنردرمانی، امکان ارائه حمایت اجتماعی بیشتر و کمک‌های چندفرهنگی فراهم شد، از جمله حمایت روانی-اجتماعی فردی و گروهی.</p> <p>توضیح نیازهای شرکت‌کنندگان کارگاه‌ها؛ ●</p> <p>ارائه مشاوره درباره مسائل اجتماعی عمومی، از جمله قانونی کردن اقامت اتباع خارجی در ● لهستان، ادغام آن‌ها در جامعه و یادگیری زبان لهستانی؛</p> | توضیحات                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>ارجاع زنان به متخصصان مورد نیاز (وکلاء، روان‌شناسان، مشاوران شغلی و غیره)؛</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>کمک در ترجمه اسناد یا تماس‌های تلفنی و انجام امور اداری، نوشتن یا تکمیل درخواست‌ها.</li> </ul> <p>تمام فعالیت‌ها (مانند کارگاه‌های صنایع دستی و آشپزی) که با هدف افزایش توانمندی و تسهیل ادغام در جامعه برگزار می‌شدند، با گفتگوهای گروهی و فردی همراه بودند و با رویکردهای زیر انجام شدند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>رویکرد مبتنی بر ارزش‌ها</li> <li>رویکرد مبتنی بر هویت</li> <li>رویکرد درمان گروهی</li> <li>رویکرد حساس به تروما</li> </ul> <p>کارگاه‌های آشپزی، ارائه اجراهای موسیقی، بازی‌ها و نمایش‌های فرهنگی و هنری و خواندن قصه‌ها برای ایجاد پیوند و اعتماد بین مربیان و بهره‌برداران و همچنین در میان گروه شرکت‌کنندگان حیاتی بودند. همچنین فعالیت‌های فضای باز مانند کاشت سبزیجات پایه و بازدید از باغ‌وحش در ورشو برگزار شد.</p> <p>از آنجا که افراد از کشورهای مختلف و با پیشینه‌های متنوع در کارگاه‌ها شرکت کردند، هدف ما ایجاد همبستگی و یادگیری متقابل بود. نشان دادن اینکه ما در این زمان دشوار کنار آن‌ها هستیم و حمایت ارائه می‌دهیم، اهمیت زیادی در بهبود سلامت روان داشت.</p>                      |                                                  |
| <p>مزایای مستقیم و غیرمستقیم:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>ارتقای مهارت‌های زنان، دختران و کودکان پناهنده/مهاجر</li> <li>تمرکز بر نیازهای شخصی و سلامت روان</li> <li>افزایش سطح توانمندی و امکان ادغام در جامعه</li> <li>حمایت از افراد آسیب‌پذیرتر</li> <li>سازمان‌دهی مؤثر اوقات فراغت به صورت رایگان</li> </ul> <p>پروژه ما شامل جوانانی با فرصت‌های کمتر نیز بود، برای مثال افرادی با معلولیت: کودکی با مشکلات ستون فقرات، کودکی با مشکلات بینایی، بزرگسالان مبتلا به دیابت، نوجوانی با وضعیت عصبی، کودکان و زنانی با اختلالات روانی، به ویژه کسانی که دچار تروماهای جنسی بودند.</p> <p>فعالیت‌ها، کارگاه‌ها و کلاس‌ها، همچنین روش‌های نوین حمایت هوشمند، دانش تخصصی و شیوه‌های موفق در سایر پروژه‌ها نیز ترویج و تکرار شد. برای نمونه، از وظایف نمونه در ، مفاهیم و اصول نظری که در (check-out و check-in وظایف) ابتدای یا انتهای کارگاه‌ها طول آموزش یا جلسات گروهی یاد گرفته شد (استفاده از روایت و قصه‌گویی یا مهارت‌های مدیریت استرس) و تمرین‌هایی برای بهبود رفاه (روحی و جسمی) استفاده شد که اهمیت زیادی داشت.</p> <p>رویکرد مربیان نسبت به بهره‌برداران نیز قابل توجه بود و با ویژگی‌هایی مانند درک فرهنگی، توجه و همدلی شناخته می‌شد.</p> | <p>مزایا برای افرادی که فرصت‌های کمتری دارند</p> |

|                    |                                                                                                                    |
|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| حوزه فعالیت        | حمایت انسانی                                                                                                       |
| لینک و منابع اضافی | <a href="https://fds.org.pl">Projekt Ukrainian Response - AMNA - Fundacja Migrantów "Dobry Start" (fds.org.pl)</a> |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام سازمان گزارش دهنده | بنیاد دلا سوماتی<br><b>A.G. Farah</b> بنیاد برای آغاز خوب مهاجران به یاد<br><b>Fundacja dla Somalii (Foundation for Migrants Good Start in memory of A.G.Farah)</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| نام شیوهی موفق         | یک ابتکار برای تقویت سیاست‌ها و فعالیت‌های مبتنی بر پژوهش درباره مسائل مربوط به گروه‌های اقلیت در لهستان.<br>„Engage Us Locally: Community-led”,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| نوع شیوهی موفق         | پروژه برای گروه‌های اقلیت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| توضیحات                | <p>این پروژه به‌عنوان یک ابتکار هدایت‌شده توسط جامعه طراحی شد و توسط گروه‌های اقلیت هدفمند در لهستان اجرا شد. سازمان ما طی سال‌ها مدل توسعه مشارکتی را اتخاذ کرده است که گروه‌های اقلیت را در پروژه‌های مختلف اجتماعی در لهستان درگیر می‌کند.</p> <p>گروه هدف: تمامی اقلیت‌ها در لهستان</p> <p>جنسیت: رویکرد فراگیر برای تمامی جنسیت‌ها</p> <p>دستاوردهای پروژه اهداف نهایی برنامه هستند:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● کمپین‌های آگاهی‌بخشی درباره گروه‌های اقلیت و حقوق آن‌ها</li> <li>● کمپین آگاهی در شبکه‌های اجتماعی از طریق داستان‌سرایی دیجیتال</li> <li>● آموزش ماهانه درباره آگاهی فرهنگی برای گروه‌های اقلیت</li> <li>● حمایت از سازمان‌ها و ابتکارات هدایت‌شده توسط اقلیت‌ها</li> <li>● گزارش کوتاه درباره توصیه‌های سیاستی در زمینه حقوق اقلیت‌ها در لهستان</li> </ul> <p>مدت زمان پروژه: مارس ۲۰۲۳ تا نوامبر ۲۰۲۳</p> <p>این پروژه توسط گروه حقوق اقلیت‌ها و اتحادیه اروپا حمایت و تأمین مالی شد.</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <p>مزایای مستقیم و غیرمستقیم:</p> <p>۱. حمایت از سازمان‌ها و ابتکارات هدایت‌شده توسط اقلیت‌ها که به جوامع اقلیت قدرت می‌دهد تا گفتمان عمومی را در سطح محلی در لهستان آغاز کنند، به‌عنوان مثال از طریق ابتکارات فرهنگی مانند فعالیت‌های آشپزی و اجراهای موسیقی.</p> <p>۲. مقابله با تبعیض و به حاشیه رانده شدن گروه‌های اقلیت در لهستان از طریق تقویت ظرفیت و حس هویت این جوامع قومی برای مشارکت در فعالیت‌های مدنی در جامعه لهستانی از طریق استراتژی‌های مختلف.</p> <p>۳. افزایش آگاهی عمومی درباره گروه‌های اقلیت و حقوق آن‌ها در لهستان از طریق ابتکارات هدایت‌شده توسط جامعه در مدارس. این پروژه، آموزش عمومی درباره تاریخ و تجربیات گروه‌های اقلیت در لهستان را فراهم کرد، به چالش کشیدن کلیشه‌های منفی و ترویج فهم و پذیرش کمک نمود. این پروژه بر ابتکاراتی متمرکز بود که فعالیت‌های بین‌فرهنگی در مدارس و کمپین‌های آگاهی عمومی با مشارکت ذی‌نفعان کلیدی و سایر گروه‌های اقلیت را شامل می‌شد. با مشارکت در فعالیت‌های کمپین، ما توانستیم هویت، سنت‌ها، آداب، فرهنگ و زبان خود را در درون گروه‌هایمان حفظ کنیم.</p> <p>۴. ترویج پیام‌های ارتباطی مثبت درباره حقوق گروه‌های اقلیت در لهستان از طریق کمپین‌های آگاهی در شبکه‌های اجتماعی، رسیدگی به مسائلی مانند تبعیض و محرومیت اجتماعی و ترویج تنوع. این اقدام همچنین به احترام و حفاظت از وضعیت اطلاعاتی افراد متعلق به اقلیت‌ها کمک کرد - شامل حق دسترسی به اطلاعات، دسترسی به رسانه‌ها و آزادی ایجاد روایت خود بدون کلیشه‌ها.</p> | <p>مزایا برای افرادی که فرصت‌های کمتری دارند</p> |
| <p>ابتکارات فرهنگی، سواد دیجیتال، حمایت انسانی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | <p>حوزه فعالیت</p>                               |
| <p><a href="#">‘Engage Us Locally: Community-led.’ - Fundacja dla Somali</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <p>لینک و منابع اضافی</p>                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>نام سازمان گزارش دهنده</p> <p>PCKK بنیاد آموزش و توسعه</p> <p>PCKK Education and Development Foundation</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>نام شیوهی موفق</p> <p>«Polska dla początkujących i zaawansowanych – podaj dalej!»<br/>گفت‌وگوهای افراد بالای ۶۰ سال و کسانی که تجربه مهاجرت یا پناهندگی دارند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |  |
| <p>نوع شیوهی موفق</p> <p>پروژه</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p>توضیحات</p> <p>پروژه «لهستان برای مبتدیان و پیشرفته – انتقال دانش» یک ابتکار آموزشی است که با هدف ادغام افراد بالای ۶۰ سال با کسانی که تجربه مهاجرت و پناهندگی دارند، طراحی شده است. از طریق گفت‌وگو به زبان لهستانی و با مدل یک‌به‌یک، این پروژه فرایندهای سازگاری مهاجران و پناهندگان را حمایت کرده و سالمندان را به فعالیت اجتماعی ترغیب می‌کند.<br/>این پروژه از طریق همکاری انجمن ابتکارات خلاقانه<br/><b>و بنیاد Polish Migration Forum</b><br/>اجرا شد و شامل مشارکت ۱۱ سازمان در سراسر لهستان، از جمله بنیاد آموزش و توسعه<br/><b>PCKK</b><br/>بود.<br/>تا به امروز، پروژه ۱۲۱ جفت گفت‌وگو را گرد هم آورده است که به شرکت‌کنندگان اجازه می‌دهد نه تنها زبان را بیاموزند، بلکه روابط بین‌فرهنگی بسازند، کلیشه‌ها را بشکنند و همدلی را توسعه دهند. روش‌شناسی شامل تبلیغات گسترده، جذب داوطلبان و شرکت‌کنندگان، آموزش‌های مقدماتی و همچنین پشتیبانی و ارزیابی مداوم بود. به لطف همکاری‌های محلی توسعه‌یافته، این پروژه الهام‌بخش سایر نهادها شده است تا فعالیت‌های مشابهی را در مناطق خود اجرا کنند.</p> |  |
| <p>مزایا برای زنان با فرصت‌های کمتر</p> <p>برای زنان دارای تجربه مهاجرت و پناهندگی، این پروژه حمایت واقعی در فرایند ادغام اجتماعی ارائه می‌دهد. گفت‌وگوها به زبان لهستانی به آن‌ها کمک می‌کند موانع زبانی را از بین ببرند، که عملکرد روزمره، دسترسی به خدمات، آموزش، بازار کار و مشارکت در زندگی جوامع محلی را تسهیل می‌کند.<br/>با شرکت در این پروژه، این زنان فضایی برای ابراز خود، توسعه توانمندی‌ها و افزایش اعتماد به نفس پیدا می‌کنند. ملاقات با داوطلبان لهستانی‌زبان فرصتی برای آشنایی با فرهنگ یکدیگر فراهم می‌کند که پیش‌داوری‌ها را کاهش داده و محیطی فراگیر ایجاد می‌کند. مشارکت همچنین اثر درمانی دارد و حس تعلق، امنیت و پذیرش را به همراه می‌آورد، که برای زنانی با تجربیات مهاجرتی دشوار اهمیت ویژه‌ای دارد.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <p>حوزه فعالیت</p> <p>آموزش زبان و بین‌فرهنگی، ایجاد روابط</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| بنیاد پی سی کا کا PCKK<br>دوازده جفت گفت‌وگو تشکیل داد که به‌طور منظم هر هفته به مدت ده ماه با هم دیدار کردند.                                                                                                                                                                                                        | نظرات تکمیلی                      |
| <a href="https://e.org.pl/projekty/polska-dla-pocztakujacych-i-zaawansowanych/">https://e.org.pl/projekty/polska-dla-pocztakujacych-i-zaawansowanych/</a>                                                                                                                                                             | لینک و منابع اضافی                |
| <a href="https://photos.app.goo.gl/bQr9WdGpcWp7erVv6">https://photos.app.goo.gl/bQr9WdGpcWp7erVv6</a><br><a href="https://photos.app.goo.gl/kzSDcFvCRKvYs5kC8">https://photos.app.goo.gl/kzSDcFvCRKvYs5kC8</a><br><a href="https://photos.app.goo.gl/itGfbbGwPuSyJGU9">https://photos.app.goo.gl/itGfbbGwPuSyJGU9</a> | لینک و پیوند عکسها- حداقل 5 تصویر |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| بنیاد آموزش و توسعه PCKK<br>PCKK Education and Development Foundation                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نام سازمان گزارش‌دهنده |
| باشگاه گفت‌وگوی لهستانی<br>„Czeremcha”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نام شیوهی موفق         |
| پروژه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | نوع شیوهی موفق         |
| <p>باشگاه گفت‌وگوی لهستانی<br/>«Czeremcha»<br/>که در کتابخانه<br/>Książnica Karkonoska<br/>Jelenia Góra در<br/>فعالیت می‌کند، یک ابتکار داوطلبانه است که از زنان پناهنده و مهاجر اوکراینی در یادگیری زبان لهستانی و ادغام اجتماعی حمایت می‌کند. این برنامه از نوامبر ۲۰۲۲ تا مارس ۲۰۲۴ اجرا شد و شامل کلاس‌های گفت‌وگوی هفتگی یک‌ساعته در فضایی آرام و شبیه باشگاه بود که در داخل کتابخانه برگزار می‌شد و دسترسی به آشپزخانه، قهوه، چای و تنقلات نیز فراهم بود.</p> <p>از آوریل ۲۰۲۴، برنامه با پیاده‌روی‌های هدایت‌شده هر دو هفته یک‌بار تقویت شد تا شرکت‌کنندگان بتوانند جاذبه‌های محلی و زیبایی منطقه را کشف کنند.</p> <p>قرار گرفت: در طول فعالیت‌ها، سه تکنیک آموزشی اصلی مورد استفاده</p> <p>1- قصه‌گویی – بحث درباره افسانه‌ها و اسطوره‌های لهستان و اوکراین که تفکر درباره ارزش‌ها، امیدها و ترس‌ها را تقویت می‌کند.</p> <p>2- تکنیک نمایشی که در آن شرکت‌کنندگان نقش کارشناسان «Mantle of the Expert» را بر عهده می‌گیرند و اعتماد به نفس آن‌ها را افزایش می‌دهد.</p> | توضیحات                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|
| <p>Problem-posing -3</p> <p>تحلیل مشکلات واقعی زندگی با عناصر آموزش انتقادی که جستجوی راه‌حل‌ها را تشویق می‌کند.</p> <p>این ابتکار همچنین شامل عناصر جشن و گردهمایی بود، مانند تولدها و مناسبت‌های تعطیلات، که به تقویت حس جامعه کمک می‌کند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |             |
| <p>مزایا برای زنان با فرصت‌های کمتر</p> <p>پروژه باشگاه گفت‌وگوی لهستانی «Czeremcha»</p> <p>حمایت ارائه می‌دهد: به زنان پناهنده و مهاجر اوکراینی در زمینه‌های متعددی</p> <p><b>توسعه زبان:</b></p> <p>شرکت‌کنندگان مهارت‌های عملی ارتباطی به زبان لهستانی کسب می‌کنند که زندگی روزمره، کار و تعاملات اجتماعی آن‌ها را تسهیل می‌کند.</p> <p><b>ادغام اجتماعی:</b></p> <p>از طریق فعالیت‌ها و پیاده‌روی‌های گروهی، آن‌ها شبکه‌ای از روابط دوستانه ایجاد می‌کنند که آن‌ها را کاهش می‌دهد و حس تعلق به جامعه محلی را تقویت می‌کند.</p> <p><b>افزایش اعتماد به نفس:</b></p> <p>تکنیک‌های آموزشی مانند قصه‌گویی و روش «Mantle of the Expert»</p> <p>توانمندی‌ها و پتانسیل‌های آن‌ها را برجسته می‌کند و اعتماد به نفس آن‌ها نسبت به خود و مهارت‌هایشان را افزایش می‌دهد.</p> <p><b>فرهنگ و ارزش‌ها:</b></p> <p>کلاس‌ها امکان تبادل بین‌فرهنگی را فراهم می‌کنند و به شرکت‌کنندگان کمک می‌کنند فرهنگ لهستان را بهتر درک کنند و در عین حال سنت‌ها و تجربیات خود را به اشتراک بگذارند.</p> |             |
| آموزش زبان و بین‌فرهنگی، ایجاد روابط                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | حوزه فعالیت |

|                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>نام سازمان گزارش‌دهنده</p> <p>نلسون ماندلا پالمرو</p> <p>CPIA Nelson Mandela Palermo</p>                                                                                            |  |
| <p>نام شیوهی موفق</p> <p>(خیاطی اجتماعی) Sartoria SOCIALE</p> <p>پالمرو، خیابان آلفردو کازلا ۲۲</p> <p>Sartoria SOCIALE (Social Tailoring)</p> <p>Palermo, Via Alfredo Casella 22.</p> |  |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نوع شیوهی موفق                            | فروشگاه، فروشگاه لباس دست دوم و فضای کاری مدیریت شده توسط یک تعاونی که از ابتدا زنان مهاجر را درگیر کرده است. از سال ۲۰۱۷، دفتر مرکزی و انبار تعاونی در یک انبار مستقر شده که قبلاً از مافیا مصادره شده بود.<br>این مصادره در سال ۱۹۹۸ انجام شد. انبار بیش از ۱۵ سال بسته بود تا اینکه به دفتر مرکزی یک فروشگاه سیار تبدیل شد، که احتمالاً یک فعالیت پول شویی بوده است.                                                                    |
| توضیحات                                   | در پالرمو پوشاک و اکسسوری های پایدار تولید می کند.<br>این مجموعه شامل یک فروشگاه انتقادی<br>Sartoria Sociale<br>لباس های دست دوم و وینتیج و همچنین یک آزمایشگاه نساجی مبتنی بر بازیافت است، جایی که افراد با زمینه های اجتماعی، قومی و حرفه ای مختلف با هم همکاری می کنند.                                                                                                                                                                 |
| مزایا برای افرادی که فرصت های کمتری دارند | گروه کاری شامل هسته ای پایدار از حرفه ای های خیاطی، مددکاران اجتماعی و کارشناسان ارتباطات است. همچنین شبکه ای از داوطلبان با زمینه های مختلف وجود دارد: زندانیان سابق، زنانی که قربانی قاچاق انسان شده اند، افراد دارای معلولیت، مهاجران و افراد با مشکلات اصلی، گروه اجتماعی Sartoria Sociale روانی. علاوه بر کارکنان شامل زنان<br>Pagliarelli Lab<br>نیز می شود، یک کارگاه خیاطی زنان که در زندان<br>Pagliarelli<br>در پالرمو قرار دارد. |
| حوزه فعالیت                               | خیاطی و فروشگاه، محصولات صنایع دستی، لباس و لوازم دست دوم، اکسسوری های خلاقانه، بسته بندی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| نظرات تکمیلی                              | این یک شرکت چندبعدی است که بخشی از تعاونی<br>Al Revès<br>محسوب می شود و از سال ۲۰۱۲ به ترویج دانش صنایع دستی و ادغام حرفه ای افرادی با مشکلات شخصی، روابطی یا وجودی می پردازد.                                                                                                                                                                                                                                                             |
| آدرس لینک و منابع اضافه                   | <a href="https://sartoriasociale.com/?lang=en">https://sartoriasociale.com/?lang=en</a><br><a href="https://www.facebook.com/sartoriasociale">https://www.facebook.com/sartoriasociale</a>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| لینک عکس - حداقل 5 تصویر                  | <a href="https://www.facebook.com/sartoriasociale/photos">https://www.facebook.com/sartoriasociale/photos</a><br><a href="https://palermo.gds.it/foto/cronaca/2022/07/23/palermo-cosi-la-sartoria-sociale-da-10-anni-restituisce-futuro-ad-abiti-e-persone">https://palermo.gds.it/foto/cronaca/2022/07/23/palermo-cosi-la-sartoria-sociale-da-10-anni-restituisce-futuro-ad-abiti-e-persone</a><br>88840435-f06f-4a55-8b69-4bae30fc756a/3 |

| نام سازمان گزارش دهنده                       | نلسون ماندلا                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| CPIA Nelson Mandela Palermo                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| نام شیوهی موفق                               | Centro PENC – Via Malaspina, 27 PALERMO<br>WGSS (Women&Girls Safe Space) - Istituto Keynes, via March. Ugo<br>PALERMO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| نوع شیوهی موفق                               | مرکز PENC<br>یک سازمان غیرانتفاعی است که در سال ۲۰۱۵ تأسیس شد و از سیاست‌های مراقبت<br>بهداشت روان مؤثر و دسترسی به خدمات برای افراد آسیب‌پذیر حمایت می‌کند. رویکرد آن<br>ترکیبی از روان‌شناسی و انسان‌شناسی است تا نیازهای جمعیت مهاجر را بهتر درک کند.<br>این مرکز در سال ۲۰۲۰ افتتاح شد و یک واحد اختصاصی برای دختران، زنان و فرزندان مهاجر<br>است که با هدف حفاظت و ارتقای سلامت روان آن‌ها فعالیت می‌کند.<br>WGSS<br>یک مرکز اجتماعی است که کارگاه‌هایی مخصوص زنان و دختران پناهنده و همچنین زنان مهاجر<br>با فرصت‌های کمتر برگزار می‌کند. فعالیت‌های این مرکز توسط زنان مهاجر مدیریت می‌شوند.<br>فعالیت‌های این مرکز در فضاهای مؤسسه آموزشی کی نس<br>Istituto Keynes<br>برگزار می‌شود که امکان استفاده از بخشی از امکانات گسترده خود را فراهم کرده است؛<br>همچنین یونیسف از این پروژه حمایت می‌کند. |
| توضیحات                                      | در WGSS<br>زنان می‌توانند در کلاس‌های رقص یا خیاطی شرکت کنند، زبان ایتالیایی بیاموزند، با خواهران<br>خود سرگرم شوند یا چرت بزنند. یک منطقه مخصوص کودکان با بازی‌ها و کتابخوانی تجهیز<br>شده است. تیم شامل یک روان‌شناس، چهار میانجی فرهنگی، سه مربی و یک مددکار اجتماعی<br>است. هدف کلی، تضمین رفاه زنان شرکت‌کننده در فعالیت‌ها است.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| مزایا برای افرادی که فرصت‌های<br>کمتری دارند | WGSS<br>به دختران و زنان امکان می‌دهد احساس راحتی و تعلق کنند؛ این مرکز با گفت‌وگوی هم‌تا به<br>هم‌تا و حمایت متقابل، توانمندسازی را ترویج می‌دهد و به دختران و زنان امکان می‌دهد در<br>فضایی امن درباره تجربیات خود از خشونت خانگی یا خطرات قاچاق انسان صحبت کنند.<br>همچنین به آن‌ها در بهبود اعتماد به نفس کمک می‌کند.<br>این یک فضا است که در آن دختران و زنان از طریق فرایند توانمندسازی حمایت می‌شوند.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| حوزه فعالیت                                  | دوره‌های رقص، خیاطی و آرایشگری؛<br>فعالیت‌های ژیمناستیک؛<br>کلاس‌های آشپزی؛<br>دوره‌های کامپیوتر                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| <p>مرکز<br/>WGSS و PENC<br/>ارتباط نزدیکی دارند، زیرا WGSS به عنوان پروژه ای از مرکز<br/>PENC<br/>تأسیس شده است. همان طور که قبلاً توضیح داده شد، فعالیت های<br/>WGSS<br/>منحصراً به زنان اختصاص دارد؛ در حالی که فعالیت هایی که مرکز<br/>PENC<br/>ارائه می دهد (مانند حمایت روان شناختی و غیره) برای همه افراد مهاجر در نظر گرفته شده<br/>است.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p>نظرات تکمیلی</p>            |
| <p><a href="https://www.centropenc.org/">https://www.centropenc.org/</a><br/><a href="https://en.centropenc.org/">https://en.centropenc.org/</a><br/><a href="https://www.infomigrants.net/en/post/43779/aunties-helping-to-create-a-safe-space-for-women-and-girls-in-palermo">https://www.infomigrants.net/en/post/43779/aunties-helping-to-create-a-safe-space-for-women-and-girls-in-palermo</a><br/><a href="https://www.unicef.it/media/spazi-sicuri-per-ragazze-e-donne-compie-un-anno-la-community-of-practice/">https://www.unicef.it/media/spazi-sicuri-per-ragazze-e-donne-compie-un-anno-la-community-of-practice/</a></p> | <p>آدرس لینک و منابع اضافه</p> |
| <p><a href="https://www.facebook.com/watch/?v=1041839776350599">https://www.facebook.com/watch/?v=1041839776350599</a><br/><a href="https://www.facebook.com/watch/?v=1429097061320797">https://www.facebook.com/watch/?v=1429097061320797</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p>لینک عکس- حداقل 5 تصویر</p> |

|                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| <p>ورین اینترکشن<br/>Verein InterAktion</p>                                                                                                                                                                                          | <p>نام سازمان گزارش دهنده</p> |
| <p>stoff.werk.graz</p>                                                                                                                                                                                                               | <p>نام شیوهی موفق</p>         |
| <p>پروژه بلندمدت، کسب و کار اجتماعی</p>                                                                                                                                                                                              | <p>نوع شیوهی موفق</p>         |
| <p>این پروژه ای از کاریتاس اتریش است برای زنانی از پیشینه های محروم، از جمله زنان دارای زمینه<br/>مهاجرت یا پناهندگی، که مدتی از بازار کار دور بوده اند. این پروژه به آنها امکان می دهد به تدریج<br/>دوباره وارد بازار کار شوند.</p> | <p>توضیحات</p>                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| <p>زنان در کل فرآیند خلق پوشاک و لوازم جانبی با استفاده از مواد طبیعی کار می‌کنند. هدف، تقویت عزت نفس زنان، فراهم کردن امکان عمل مستقل برای آن‌ها و بازگرداندنشان به روال زندگی کاری روزمره است. در عین حال، تا زمانی که برای اشتغال تمام وقت آماده شوند، از نظر مالی نیز حمایت می‌شوند.</p> <p>اولین مجموعه شامل پیراهن‌های زنانه با طرح‌های چاپ سیلک بود که ویژگی‌های شاخص شهر گراتس در سال ۲۰۲۰، یعنی هنگام آغاز پروژه، را به نمایش می‌گذاشت. امروزه، آن‌ها همچنین لباس کودکان و لوازم جانبی نیز تولید می‌کنند.</p> <p>تمام محصولات در شهر گراتس در فروشگاه پروژه خواهر، Tag-Werk، که یک پروژه اشتغال جوانان تحت مدیریت کاریتاس اشتایرمارک است، و همچنین به صورت آنلاین به فروش می‌رسند.</p> |                                                                           |
| <p>زنانی که مدت طولانی از واقعیت کار دور مانده‌اند، اغلب دیگر اعتماد به نفس چندانی ندارند و نمی‌توانند با فشارها و سختی‌های یک روز کاری معمول کنار بیایند—یا حتی باور دارند که نمی‌توانند. بنابراین، با این پروژه، دسترسی کم‌هزینه و آسانی به بازار کار برای آن‌ها فراهم می‌شود که به آن‌ها کمک می‌کند تجربه کسب کنند.</p> <p>در عین حال، انجام وظایف و مسئولیت‌های روزمره، خلق چیزی جدید توسط خودشان، کار تیمی و به سرانجام رساندن یک محصول از ابتدا تا انتها، باعث افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس آن‌ها می‌شود. همچنین این روند مهارت‌های نرم و سختی را پرورش می‌دهد که ممکن است در آینده برای به دست آوردن شغل دیگری به کار بیایند.</p>                                                      | <p>مزایا برای زنان با فرصت‌های کمتر (دارای پیشینه مهاجرت یا پناهندگی)</p> |
| <p>طراحی و خیاطی</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>حوزه فعالیت</p>                                                        |
| <p><a href="https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/arbeit-beschaeftigung/stoffwerkgraz">https://www.caritas-steiermark.at/hilfe-angebote/menschen-in-not/arbeit-beschaeftigung/stoffwerkgraz</a><br/><a href="https://www.stoffwerk.co.at/projekt">https://www.stoffwerk.co.at/projekt</a><br/><a href="https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/86174-naehprojekt-stoffwerkgraz-mit-starken-motiven-ins-arbeitsleben/">https://www.caritas-steiermark.at/ueber-uns/news-presse/news-detailansicht/news/86174-naehprojekt-stoffwerkgraz-mit-starken-motiven-ins-arbeitsleben/</a></p>                                          | <p>پیوندها و منابع اضافی</p>                                              |

|                                  |                                                     |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <p><b>Verein InterAktion</b></p> | <p>نام سازمان گزارش‌دهنده</p> <p>ورین اینتراکشن</p> |
|----------------------------------|-----------------------------------------------------|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| مرکز سیدول                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | نام شیوهی موفق                                                    |
| Base Graz - Seddwell Center                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                   |
| کسب و کار اجتماعی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | نوع شیوهی موفق                                                    |
| این گروه عمدتاً متشکل از زنان مهاجر است که بیشتر آن‌ها تحصیل کرده و از سراسر جهان هستند؛ آن‌ها هنرمند، کارآفرین، مربی یوگا یا فعال در دیگر تمرین‌های شرقی‌اند. این زنان هر ماه کارگاه‌هایی را برگزار می‌کنند که توسط خود جامعه ارائه می‌شود و بیشتر آن‌ها بر اساس اهدا هستند تا همه بتوانند شرکت کنند، حتی اگر معمولاً توان مالی شرکت در آن‌ها را نداشته باشند. آن‌ها همچنین همواره سعی می‌کنند به اعضای جامعه با فرصت‌های کمتر کمک کنند، مانند حمایت از آن‌ها در کارگاه‌ها، متصل کردنشان به کلاس‌های زبان آلمانی یا جمع‌آوری پول برای بلیت حمل و نقل عمومی آن‌ها و غیره. این مرکز همچنین یک فروشگاه کوچک دارد که زنان جامعه در آن کار می‌کنند و محصولاتی که توسط هنرمندان محلی خلق شده‌اند را می‌فروشند، همچنین لباس‌ها و لوازم دست‌دوم نیز عرضه می‌شود. | توضیحات                                                           |
| با توجه به اینکه اکثر اعضای جامعه زنان هستند، فعالیت‌ها و کارگاه‌هایی که برگزار می‌کنند مستقیماً به زنان، به‌ویژه زنان دارای فرصت‌های کمتر، سود می‌رساند. این فعالیت‌ها زنان را توانمند می‌سازد تا ابتکار عمل بگیرند و کارگاه‌هایی برای سایر اعضای جامعه برگزار کنند و همزمان حس اجتماع و همبستگی خواهرانه را تقویت می‌کند. همچنین این فعالیت‌ها به بهبود سلامت روان کمک می‌کنند، زیرا اعضا بخشی از یک جامعه حمایتی هستند و در نتیجه انعطاف‌پذیری و تاب‌آوری آن‌ها نیز افزایش می‌یابد.                                                                                                                                                                                                                                                                    | مزایا برای زنان با فرصت‌های کمتر (دارای زمینه مهاجرت یا پناهندگی) |
| همه انواع هنرهای تجسمی، کارهای دستی، بافتنی و عکاسی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | حوزه فعالیت                                                       |

|                                                   |                        |
|---------------------------------------------------|------------------------|
| لامونده دس پاسیبل- ام دی پی                       | نام سازمان گزارش‌دهنده |
| Le Monde des Possibles – MDP                      |                        |
| انجمن ATEMOS<br>کارگاه‌هایی است برای جهانی همبسته | نام شیوهی موفق         |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>نوع شیوهی موفق</p> <p>انجمن ATEMOS</p> <p>این انجمن غیرانتفاعی در تاریخ ۲۹ آوریل ۲۰۲۱ تأسیس شد. این سازمان کارگاه‌ها و نمایشگاه‌های مشارکتی برگزار می‌کند تا زنان مهاجر محروم از بازار کار را گرد هم آورد که می‌خواهند با توسعه مهارت‌های خیاطی، آشپزی و سایر مهارت‌های خلاقانه خود، کیفیت زندگی خود را بهبود بخشند.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |
| <p>توضیحات</p> <p>موضوع اصلی تبادل و تقویت دانش و مهارت‌های خلاقانه‌ای است که از کشور مبدأ یا میزبان به دست آمده‌اند.</p> <p>کارگاه خیاطی به عنوان فرصتی برای تقویت مهارت‌های زنان، اجتماعی شدن و ترویج کار فردی و گروهی دیده می‌شود، اما همچنین به عنوان یک ابزار سیاسی برای دفاع از حقوق مهاجران و بررسی راه‌های جدید قانونی کردن وضعیت آن‌ها از طریق کار کاربرد دارد.</p> <p>کارگاه آشپزی بین فرهنگی به عنوان فضایی برای آموزش و اشتراک دانش درباره غذاهای سالم، محلی، پایدار و فراگیر طراحی شده است.</p> <p>ATEMOS Cuisine Métissée</p> <p>ابزاری برای ادغام از طریق یک فعالیت آشپزی مشارکتی است.</p> |  |
| <p>مزایا برای افرادی که فرصت‌های کمتری دارند</p> <p>این انجمن به زنان مهاجر آسیب‌پذیر و محروم کمک‌های حیاتی ارائه می‌دهد. خلاقیت، مهارت‌های نرم و سرمایه اجتماعی آن‌ها را تقویت می‌کند و با اقدامات عملی به رفاه و ادغام آن‌ها می‌پردازد.</p> <p>آتموس ATEMOS</p> <p>رویکردی جامع اتخاذ می‌کند که کارگاه‌ها، نمایشگاه‌ها و حمایت‌گری سیاسی را ترکیب می‌کند تا تأثیر واقعی و تغییرات ساختاری ایجاد شود.</p>                                                                                                                                                                                                |  |
| <p>حوزه فعالیت</p> <p>خیاطی، آشپزی، ایجاد سرمایه اجتماعی، حمایت‌گری</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |  |
| <p>اطلاعات تکمیلی</p> <p>ATEMOS is supported by Le Monde des Possibles ASBL.</p> <p>انجام می‌شود Le Monde des Possibles ASBL با حمایت</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
| <p>Additional links and resources</p> <p><a href="https://atemos19118559.wordpress.com/">https://atemos19118559.wordpress.com/</a></p> <p><a href="https://www.facebook.com/p/Atemos-ASBL-100057362143319/">https://www.facebook.com/p/Atemos-ASBL-100057362143319/</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |

|                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام سازمان گزارش‌دهنده                    | لامونده دس پاسیبل- ام دی پی<br><b>Le Monde des Possibles – MDP</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| نام این شیوه خوب                          | لیه گه افریکن مارکت – ال ا ام<br>Liège African Market (LAM)<br>یک جشنواره است که شامل یک بازار و نمایشگاه فروش اصیل می‌شود و خلاقیت مهاجران را به نمایش می‌گذارد. پلی میان قاره‌ها. روشی نو برای گردهم آمدن، مصرف و جشن گرفتن.                                                                                                                                                                                                                            |
| نوع تمرین موفق                            | این یک جشنواره بزرگ است که هر سال حدود ۴۰۰۰ نفر را گرد هم می‌آورد، از جمله هنرمندان و صنعتگران از سراسر جهان.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| توضیحات                                   | LAM<br>یک آگورای مدرن است؛ جایی که موم با مینیمالیسم شهری تلاقی می‌کند، جایی که لوازم آرایشی آهسته با آفروفوتوریسم درهم می‌آمیزند و هر غرفه بیانی از هویت—و آینده—است.<br>بیش از ۳۰۰۰ بازدیدکننده در این رویداد پاپ‌آپ که به جشن فرهنگ آفرو-اروپایی اختصاص داشت، شرکت کردند. نقطه تلاقی‌ای که در آن خالقانی از آفریقا، کارائیب و سراسر اروپا گرد هم می‌آیند تا نشان دهند که آفروتباران یک گروه به حاشیه‌رانده شده نیستند، بلکه یک نیروی فرهنگی جهانی‌اند. |
| مزایا برای افرادی که فرصت‌های کمتری دارند | -زنان مهاجر آن را برای ترویج خلاقیت مهاجران جوان سازمان‌دهی می‌کنند.<br>-این ابتکار کارآفرینی مهاجران را به عنوان ابزاری برای ادغام اجتماعی تقویت می‌کند.<br>LAM-<br>فرصت بسیار خوبی برای انتشار و تبادل شیوه‌های موفق فراهم می‌آورد. و همچنین مکانی برای شبکه‌سازی و توسعه مشارکت میان کارآفرینان است.                                                                                                                                                   |
| حوزه فعالیت                               | نمایشگاه، جشنواره، فروش، شبکه‌سازی، مشارکت                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| اطلاعات تکمیلی                            | LAM promotes creativity, green practices and circular fashion.<br>In 2025, Le Monde des Possibles (and ATEMOS) had a stand at LAM for wider dissemination of projects such as REMCREAD.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| پیوندها و منابع اضافی                     | <a href="https://www.lofficiel.be/mode/liege-african-market-2025-manifeste-vibrant-de-culture-et-de-style-au-coeur-de-l-europe">https://www.lofficiel.be/mode/liege-african-market-2025-manifeste-vibrant-de-culture-et-de-style-au-coeur-de-l-europe</a>                                                                                                                                                                                                 |

|                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| نام سازمان گزارش دهنده                   | رصدخانه دوره سوم قبرس<br>(CTAO)<br><br>Cyprus Third Age Observatory (CTAO)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| نام شیوه-تمرین موفق                      | ایجاد پل‌های تعلق                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| نوع شیوهی موفق                           | پروژه                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| توضیحات                                  | <p>فرامرزی»، MAB به عنوان یک شریک فعال در ابتکار اروپایی «منتورینگ رصدخانه دوره سوم قبرس، در چارچوب MAB برنامه‌ای توسعه و اجرا کرده است که بزرگسالان مسن در قبرس را از طریق یک مدل منتورینگ پویا و فراگیر، به افراد دارای زمینه مهاجرت و پناهندگی و همچنین جوانان متصل می‌کند. این ابتکار تعاملات یک‌به‌یک معناداری بین شهروندان مسن قبرسی و تازه‌واردان به جزیره فراهم می‌کند، گفت‌وگوی بین فرهنگی، یادگیری متقابل و حمایت عاطفی را تسهیل می‌کند. این فرایند منتورینگ نه تنها مسیر ادغام مهاجران و جوانان، به‌ویژه زنان، را حمایت می‌کند، بلکه مشارکت اجتماعی و حس هدفمندی میان افراد مسن را نیز افزایش می‌دهد.</p> |
| مزایا برای زنانی که فرصت‌های کمتری دارند | <p>شرکت کنندگان از طریق ملاقات‌ها و گفتگوها به زبان یونانی یا انگلیسی، در تمرین زبان، تبادل فرهنگی و داستان‌گویی متقابل شرکت می‌کنند. مهاجران و جوانان بینش‌های ارزشمندی درباره آداب و رسوم محلی کسب می‌کنند، مهارت‌های زبانی خود را بهبود می‌بخشند و اعتماد به نفس لازم برای مدیریت زندگی روزمره و دسترسی به خدمات را پیدا می‌کنند. در همین حال، مربیان مسن‌تر نقش فعال خود در جامعه را دوباره کشف می‌کنند، تجربیات زندگی خود را به اشتراک می‌گذارند و از طریق تعاملات بین فرهنگی دیدگاه‌های خود را گسترش می‌دهند</p>                                                                                               |
| حوزه فعالیت                              | راهنمایی و ایجاد روابط                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| نظرات تکمیلی                             | <p>این برنامه بیش از ۲۰ جفت راهنمایی (منتورینگ) ایجاد کرده است که تأثیر قابل توجهی داشته است: ایجاد همدلی، از بین بردن کلیشه‌ها و پرورش حس تعلق عمیق‌تر به جامعه. این ابتکار به‌ویژه از زنان دارای زمینه مهاجرت و پناهندگی حمایت می‌کند و فضایی امن برای بیان خود، تقویت مهارت‌ها و بهبود روانی-اجتماعی فراهم می‌آورد. شرکت کنندگان اغلب از افزایش اعتماد به نفس، کاهش احساس انزوا و مشارکت بیشتر در زندگی اجتماعی گزارش می‌دهند.</p>                                                                                                                                                                                |
| پیوندها و منابع اضافی                    | <a href="https://eumentoring.eu">https://eumentoring.eu</a>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

## ۶.

### خلاصه

### یافته‌های کلیدی پروژه:

#### REMCREAD پروژه

نشان داد که زنان دارای تجربه مهاجرت و پناهندگی—صرف‌نظر از کشور مبدأ، سن یا وضعیت قانونی—با چالش‌های مشابهی روبه‌رو هستند. مهم‌ترین نیازهای شناسایی شده شامل دسترسی به آموزش زبان در کشور میزبان، ثبات قانونی و مسکن، فرصت‌های شغلی، حمایت روان‌شناختی و اجتماعی و توسعه مهارت‌های دیجیتال است. این مهارت‌های دیجیتال برای عملکرد مؤثر در دنیای امروز، هم در زندگی روزمره و هم در زمینه‌های حرفه‌ای و اجتماعی، ضروری هستند. شرکت‌کنندگان در پروژه علاقه‌مندی زیادی به یادگیری مهارت‌های مرتبط با استفاده امن از تلفن‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی، ایجاد محتوای دیجیتال، عکاسی موبایلی و تبلیغ فعالیت‌های خود به صورت آنلاین نشان دادند. فعالیت‌های انجام‌شده در طول پروژه همچنین تأیید کردند که خلاقیت ابزاری حیاتی برای شکل‌گیری هویت، تقویت استقلال فردی و تسهیل فرایند ادغام است.

#### قابلیت تطبیق روش‌ها در محیط‌های مختلف:

شرکای پروژه از لهستان، ایتالیا، اتریش، بلژیک و قبرس با همکاری یکدیگر مجموعه‌ای از برنامه‌های محلی‌سازی شده برای تقویت خلاقیت و مهارت‌های دیجیتال شرکت‌کنندگان ایجاد کردند. این برنامه‌ها با دقت طراحی شدند تا با زمینه‌های فرهنگی، اجتماعی و عملی گروه‌های مختلف هماهنگ باشند.

با وجود تفاوت‌های زمینه‌ای و رویکردها، همه شرکا از یک متدولوژی واحد پیروی کردند که بر هم‌آفرینی و استفاده از تکنیک‌های آموزش غیررسمی تأکید داشت. این شامل استفاده از «حلقه‌های مطالعه» بود که یادگیری همتایانه و گفت‌وگوی فراگیر را تقویت می‌کرد و به شرکت‌کنندگان امکان می‌داد تجربیات و ایده‌های خود را در محیطی حمایتی به اشتراک بگذارند. برنامه‌ها به‌ویژه به دلیل عملی بودن و انعطاف‌پذیری‌شان شناخته می‌شوند. با ترکیب فعالیت‌های هنری با آموزش دیجیتال، تجربه یادگیری پویا و جذابی فراهم می‌کنند که با علایق و نیازهای شرکت‌کنندگان هماهنگ است. این ترکیب نوآورانه نه تنها مهارت‌های دیجیتال را ارتقا می‌دهد، بلکه خلاقیت را نیز تشویق می‌کند و برنامه‌ها را برای پیاده‌سازی در کشورهای مختلف و محیط‌های متفاوت، چه در مناطق شهری و چه در جوامع محلی، بسیار قابل تطبیق می‌سازد. موفقیت این ابتکارات می‌تواند الگویی برای سایر مناطق باشد که به دنبال پرورش مهارت‌های مشابه و تقویت فرهنگ خلاقیت هستند.

#### الهام‌بخشی برای سایر سازمان‌ها:

#### REMCREAD

مجموعه‌ای کامل از ابزارهای آماده و توصیه‌های اختصاصی برای سازمان‌هایی که روی حمایت از زنان مهاجر و پناهنده تمرکز دارند ارائه می‌دهد. این انتشار شامل نمونه‌های مختلف برنامه‌های کارگاهی است که ابتکارات موفق را نشان می‌دهند و مجموعه‌ای غنی از بهترین شیوه‌ها بر اساس تجربیات واقعی فراهم می‌کنند.

#### REMCREAD در صفحات خود،

راهنمایی‌های خاصی برای ایجاد محیط‌های پرورشی و حمایتی برای این زنان ارائه می‌دهد. اهمیت ترکیب فعالیت‌های خلاقانه—مانند هنر، صنایع دستی و قصه‌گویی—با آموزش دیجیتال برای افزایش مشارکت و یادگیری تأکید شده است. این رویکردهای

خلاقانه نه تنها توسعه مهارت‌ها را تسهیل می‌کنند، بلکه زنان را توانمند می‌سازند تا خود را بیان کنند و تجربیات منحصر به فرد خود را به اشتراک بگذارند.

علاوه بر این،

REMCREAD

استراتژی‌هایی برای تقویت ارتباطات اجتماعی و بین‌فرهنگی میان شرکت‌کنندگان ارائه می‌دهد. با تشویق تعامل و همکاری، سازمان‌ها می‌توانند حس جامعه و تعلق ایجاد کنند، که برای رفاه زنان مهاجر و پناهنده ضروری است.

سازمان‌هایی که به دنبال توسعه برنامه‌های حمایتی فراگیرتر، همدلانه‌تر و عملی‌تر هستند، می‌توانند از روش‌های این پروژه الهام بگیرند. این منبع راهنمای ارزشمندی برای هر کسی است که می‌خواهد تأثیر معناداری در زندگی زنان دارای تجربه مهاجرت داشته باشد و ابزارهای لازم برای اجرای ابتکارات حمایتی مؤثر و با همدلی را فراهم می‌کند.