



Handledarens Guide

“Digitalt berättande för
små och
landsbygdssamhällen”
(IO3)

Table of contents

I. Introduktion	4
Introduktion till projektet	4
1. Pedagogiska tips och förslag för implementeringen av utbildningsprogrammet	5
1.1. Introduktion till utbildningsprogrammet “Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen”	5
1.2. Rekommendationer för handledare angående interkulturell kommunikation	6
1.3. Utbildningsprogram layout	7
1.3.1 Antal sessioner/möten	7
1.3.2 Metoder och verktyg	8
1.3.3 Hur utbildningsguiden fungerar	9
II. Utbildningsmaterial	10
2. Modul 1 - Kulturell medkänsla	10
2.1 Introduktion	10
2.2 Syfte	10
2.3 Varför modulen är viktig	10
2.4 Avsedda läranderesultat	11
2.5 Övningar	11
2.5.1 Övning 1	11
2.5.2 Övning 2	11
2.6 Förklaring till övningar	12
2.6.1 Övning 1 förklaring	12
2.6.2 Övning 2 förklaring	12
3. Modul 2 - Öppenhet	13
3.1 Introduktion	13
3.2 Syfte	13
3.3 Varför modulen är viktig	14
3.4 Avsedda läranderesultat	14
3.5 Övningar	15

14

15

2



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



3.5.1 Övning 1	15
3.5.2 Övning 2	15
3.6 Förklaring till övningen	16
3.6.1 Övning 1 förklaring	16
3.6.2 Övning 2 förklaring	16
4. Modul 3 - Flexibilitet	18
4.1 Introduktion	18
4.2 Syfte	18
4.3 Varför modulen är viktig	18
4.4 Avsedda läranderesultat	19
4.5 Övningar	19
4.5.1 Övning 1	19
4.6 Förklaring till övningen	20
4.6.1 Övning 1 förklaring	20
5. Modul 4 - Socialt initiativ	21
5.1 Introduktion	21
5.2 Syfte	21
5.3 Varför modulen är viktig	21
5.4 Avsedda läranderesultat	21
5.5 Övningar	22
5.5.1 Övning 1	22
5.5.2 Övning 2	22
5.6 Förklaring till övningen	23
5.6.1 Övning 1 förklaring	23
5.6.2 Övning 2 förklaring	24
6. Modul 5 - Emotionell stabilitet	25
6.1 Introduktion	25
6.2 Syfte	25
6.3 Varför modulen är viktig	25
6.4 Avsedda läranderesultat	25
6.5 Övningar	26
6.5.1 Övning 1	26
6.5.2 Övning 2	26
6.6 Förklaring till övningarna	27
7. Utvärdering	29

I. Introduktion

Introduktion till projektet

I EU utgör migranter 14,5 % av den totala befolkningen som bor i städer, till skillnad från 10,2 % som bor i orter och 5,5 % på landsbygden. Arbetsmarknadsanalyserna visar tydligt att andelen sysselsättning på landsbygden, som tillsätts av migrerande arbetstagare, gradvis ökar över tid. Mellan 2011 och 2017 skedde för hela EU en ökning med från 4,3 % till 6,5 % i andelen migranter av den totala sysselsättningen inom jordbrukssektorn, bland de medlemsstater som har en stor befolkning av migranter.

Migration i små samhällen och på landsbygden har särskilda egenskaper: bland migranter som bor på landsbygden finns det till exempel en högre andel av de lågutbildade jämfört med infödda och migranter som bor i andra områden och registrerar en högre andel av befolkningen med lägre inkomstdeciler och riskerar att drabbas av fattigdom. Dessutom lyfter forskningen fram olika attityder till invandring som kan förekomma i städer, tätorter och landsbygdsområden.

Även om konflikter och fientlighet mot migranter verkar vara frekventa i små samhällen, är det också sant att dessa konflikter i samma sammanhang ofta övergår i solidaritet. Denna kontinuerliga övergång från konflikt till social harmoni och vice versa tycks vara mycket mer frekvent i småskaliga samhällen, där integration och separation uppvisar en mindre tendens att utkristallisera sig än i urbana sammanhang, med alla de risker och potential som detta innebär.

Detta projekt avser att bygga på antagandet att små samhällen löper större risk att utveckla diskriminerande attityder men samtidigt har de en högre potential att bli mer inkluderande, eftersom det i mindre grupper är lättare att initiera en process för att erkänna individualiteter vilket är det bästa botemedlet mot stereotyper, fördomar och diskriminering.

Projektet bygger på tanken att integration är en dubbelriktad process som, bortom enskildas önskemål, förändrar både de som flyttar och bosättningsområdet. Även om det vanligtvis finns ett starkare fokus på migranter, har lite gjorts som ett arbete med värdsamhällena.

Projektet avser därför att främja kulturell mångfald och inkludering i små och landsbygdssamhällen i två huvudsakliga sammanhang, arbetsplatsen och samhället, genom att involvera migranter lika mycket som infödda för att stödja en positiv, dubbelriktad integrationsprocess som involverar anställda, arbetsgivare och vanliga medborgare. Specifikt syftar den föreslagna åtgärden till att bidra till skapandet av inkluderande arbets- och livsmiljöer för människor med olika etnisk och kulturell bakgrund, genom att utveckla och testa transformativa utbildningsaktiviteter som använder digitalt berättande som en nyckelmetod. Storytelling är avgörande för att underlätta nya förståelser genom att koppla samman olika levda erfarenheter för att bygga en universell kultur av solidaritet och empati och påverka konkreta förändringar av befintliga system..

1. Pedagogiska tips och förslag för implementeringen av utbildningsprogrammet

1.1. Introduktion till utbildningsprogrammet "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen"

Detta utbildningsprogram ger handledare verktygen för att arbeta med infödda invånare i små samhällen och på landsbygden och migranter som bor i små samhällen och på landsbygden för att fördjupa förståelsen för de kulturella skillnaderna tillsammans med en uppsättning färdigheter som behövs för att främja kulturell mångfald i deras livsmiljöer .

Utbildningsmaterialet "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen" är utvecklat av fem olika partnerorganisationer och kommer att implementeras under en pilotfas som ett transformativt utbildningsprogram baserat på digitalt berättande.

Detta program är baserat på resultat från forskning och syftar till att förbättra kapaciteten hos medlemmar i lokala samhällen att förstå de kulturella skillnader som finns, att öka social sammanhållning, ömsesidig förståelse och solidaritet. Den har för avsikt att förbättra deras kulturella såväl som deras sociala och medborgerliga kompetenser för att främja kulturell mångfald i deras livsmiljöer.

Tonvikten läggs på de fem interkulturella egenskaper som förväntas bidra till interkulturell effektivitet och förbättra interkulturell kommunikation, vilka är kulturell medkänsla, öppenhet, socialt initiativ, emotionell stabilitet och flexibilitet (Van der Zee & Van Oudenhoven, 2000, 2001). Under genomförandet av detta program kommer de digitala berättande produkterna att kodutvecklas med deltagarna och sedan samlas i en inlärningsväg som ska användas online (genom IO4).

Målgrupper:

- Migranter som bor i små samhällen och på landsbygden,
- Infödda invånare i små och landsbygdssamhällen.

1.2. Rekommendationer för handledare angående interkulturell kommunikation

Varje kultur har sina egna otalade antaganden och tendenser när det gäller kommunikation ansikte mot ansikte eller online, vilket ibland kan göra det svårt att kommunicera dina åsikter effektivt. Även när det inte finns någon språkbarriär kan interkulturell kommunikation vara svår. Därför är det viktigt att överväga vissa aspekter i kommunikationen:

- Många kulturer har en specifik etikett i sättet de kommunicerar. Det är viktigt att undersöka målkulturen innan ni träffas. Till exempel förväntar sig många kulturer en viss formalitet i början av kommunikationen. Varje kultur har sitt eget sätt att visa denna formalitet. När du kommunicerar med personen från en annan kultur är det viktigt att vara uppmärksam på dessa tecken på bekantskap och inte hoppa direkt till förnamn innan du känner att det är acceptabelt av en annan person.
- Det är viktigt att vara uppmärksam på din samtalshastighet och anpassa tempot efter deltagarnas behov. Det föreslås att man delar upp meningar i korta, definierbara stycken och ger lyssnaren tid att smälta dina ord. Å andra sidan, se till att inte sakta ner för mycket eftersom det kan verka nedlåtande. Om personen du pratar med talar för snabbt eller om deras accent gör det svårt för dig att förstå dem, är det normalt att du artigt ber dem att sakta ner.
- I ett interkulturellt samtal behöver man inte komplicera samtalet genom att använda stora ord. Det är viktigt att hålla det enkelt. Tvåstaviga ord är mycket lättare att förstå än trestaviga ord. Det är bättre att säga "Snälla gör det snabbt" istället för "Snälla gör det på ett effektivt sätt".
- Aktivt lyssnande är en mycket effektiv strategi för att förbättra interkulturell kommunikation. Det rekommenderas att upprepa eller sammanfatta vad den andra personen har sagt för att vara säker på att du har förstått dem rätt och ställa frågor ofta. Detta hjälper till att bygga relationer och säkerställer att viktig information inte missas eller missförstås.
- Det är viktigt att vara medveten om att det kan vara svårt för personer som talar ett främmande språk att följa långa monologer. Det rekommenderas därför att välja korta samtal. Turas om att tala, göra din poäng och lyssna på den andra personens svar.
- Det rekommenderas att inte formulera en fråga som kräver ett "ja" eller "nej" svar. I många kulturer är det svårt eller pinsamt att svara nekande, så du kommer alltid att få ett "ja"-svar, även om det verkliga svaret är "nej". Istället är det bättre att ställa öppna frågor som "Vad har du för åsikter om detta..."
- Effektiv kommunikation mellan kulturer gör att alla parter känner sig bekväma. I alla samtal med invandrare eller infödda invånare är det viktigt att behandla dem med respekt, att försöka kommunicera tydligt och uppmuntra dem när de svarar. Detta kommer att bidra till att stärka deras förtroende och bygga upp deras förtroende för dig.
- Om du bestämmer dig för att använda humor är det viktigt att se till att den kommer att förstås och uppskattas i en annan kultur och inte kränker. Var medveten om att sarkasm kan missförstås beroende på den andra personens kulturella bakgrund¹.

¹ Source: <https://www.chrysos.org.uk/blog/top-ten-tips-for-effective-cross-cultural-communi>

1.3. Utbildningsprogram layout

1.3.1 Antal sessioner/möten

I denna del kommer handledaren att hitta riktlinjer och råd om genomförandet av utbildningsprogrammet.

Alla partners kommer att genomföra pilotprojekt för utbildningsprogrammet med minst 20 deltagare i vart och ett av de fem partnerländerna. Deltagarna kommer i samarbete med sina handledare att utveckla digitala berättarprodukter.

Träningsprogrammets totala längd är 12 timmar 45 minuter (se tabell 1 nedan). Varje modul består av 1 eller 2 praktiska övningar. Varaktigheten för varje modul presenteras i Tabell 1. Det rekommenderas att handledaren väljer att implementera träningsprogram enligt deltagarnas behov och bakgrund och att genomföra minst en övning per modul.

Organiseringen av utbildningen kommer att bero på deltagarnas möjligheter och omständigheterna – utbildningen kan hållas ansikte mot ansikte eller genomföras online. Det är möjligt att sprida alla moduler över två dagar till fem dagar med olika längd på träningspassen/mötena.

Det är viktigt att nämna att programmet bör implementeras sekventiellt, med början från den första modulen och slutar med den femte modulen.

Tabell nr 1. Varaktigheten av det praktiska genomförandet av varje modul är 2-3 timmar.

Modul	Övning 1	Övning 2	Sammanlagt
Modul 1	1 timme 30 min	1 timme 30 min	3 timmar
Modul 2	20 min	1 timme 30 min	1 timme 50 min
Modul 3	2 timmar 30 min	NA	2 timmar 30 min
Modul 4	1 timme 30 min	35 min	2 timmar 05 min
Modul 5	1 timme 20 min	NA	1 timme 20 min
			12 timmar 45 min.

1.3.2 Metoder och verktyg

Utbildningen kommer att genomföras i sessioner ansikte mot ansikte eller, om det finns behov – implementeras online på grund av pandemisituationen. Kursen är skraddarsydd för migranter och infödda invånare och använder digitala berättarverktyg i sin implementering.

Digital Storytelling method (DST) kan hjälpa invandrare att öka sin medvetenhet om sina egna förmågor och att fokusera dem på sina förväntningar för att nå sina mål i värdlandet. Tack vare DST-metoden kan målgrupper ta en aktiv roll i lärandet, snarare än att passivt ta emot information från instruktörer.

Utbildningen är fokuserad på fem kulturella egenskaper och uppdelad i 5 moduler: **kulturell medkänsla, öppenhet, flexibilitet, socialt initiativ och emotionell stabilitet.**

Allt material från utbildningsprogrammet "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen" presenteras i arbetsboken som består av teoretiska delar och praktiska övningar och skulle göra det möjligt för migranter och infödda invånare att bättre förstå de kulturella skillnaderna och relaterade utmaningar. Materialet i arbetsboken är riktat till deltagare och ytterligare förklaringar finns i utbildarens guide som riktlinjer för genomförandet av utbildningsprogrammet för utbildarna.

1.3.3 Hur utbildningsguiden fungerar

Utbildningsmaterialet "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen" är sammansatt av fem olika moduler där tonvikten ligger på fem kulturella egenskaper – varje modul tillägnad en egenskap:

1. Kulturell medkänsla
2. Öppenhet
3. Flexibilitet
4. Socialt initiativ
5. Emotionell stabilitet

I denna guide kommer varje modul presenteras så att handledaren kan hitta:

- Teoretisk del som inkluderar introduktion, syfte, egenskapens betydelse och tänkta lärandemål.
- Förklaring av övningarna med medföljande tips till handledarna om hur de ska genomföra de specifika aktiviteterna, kompletterat med några exempel, ytterligare material, beskrivningar av förberedelser inför övningarna och nödvändigt material. Den här delen innehåller också tips för deltagarnas feedback/reflektioner kring ämnet.

Varje modul innehåller 1 till 2 praktiska övningar. Totalt kommer handledaren att hitta 8 övningar per 5 egenskaper. Det förväntas att minst en övning per modul kommer att genomföras under utbildningen. Vissa av övningarna kan komma att anpassas så att de kan genomföras online vid behov.

För handledaren rekommenderas det att använda utvecklad PPT som ett verktyg för sessionen ansikte mot ansikte inklusive allt material: teori, praktiska övningar och berättande (samt om utbildningen organiseras via onlineplattformar (ZOOM)).

II. Utbildningsmaterial

2. Modul 1 - Kulturell empati

2.1 Introduktion

Kultur är kroppen av livsstilar och seder, kunskap och grad av konstnärlig, vetenskaplig, industriell utveckling, vid en given tidpunkt, för en social grupp. Kulturell empati är förmågan att sätta dig in i din utländska grannes situation för att förstå hans/hennes perspektiv, även om ni har olika åsikter. Kulturell empati gör gemenskapsinteraktioner och relationer enklare och mer effektiva. Vårt samhälle i stort och även våra landsbygdssamhällen präglas av mångkultur, vilket innebär att flera kulturer samexisterar på samma plats, men inte relaterar eller kommunicerar med varandra. I denna mening är sådan samexistens av olika kulturer ofta en orsak till konflikter och kan leda till att en av dessa kulturer blir dominerande och den andra förtryckt. Interkulturalitet hänvisar till samexistensen av två eller flera kulturer inom samma utrymme, men inkluderar interaktion och kommunikation mellan dem för att berika varandra och leva tillsammans. Denna interaktion involverar en process av anpassning och kulturell förändring som kallas akkulturationsprocessen som Berry (1990, s. 460) definierar som "processen genom vilken människor förändras, påverkas av kontakt med en annan kultur och deltar i de allmänna förändringarna av deras egen kultur». (Berry, J. W. (1990). Psychology of acculturation. I J. J. Berman Ed.)

2.2 Syfte

Syftet med denna modul är att stimulera övergången från en mångkulturell vision (samlevnad av olika kulturer utan interaktion) till en interkulturell vision av samhället. Att vara interkulturell innebär inte bara samexistens av kulturer, utan interaktion och kommunikation mellan dem för att alla individer ska kunna berika varandra och delta i gemenskapernas sociala liv för allas välbefinnande. Genom den här modulen vill vi ge dig verktygen för att erkänna mångfald i ditt samhälle med respekt, utan fördomar och lära dig att göra det bästa av det. Du kommer också att lära dig att reagera positivt på människor med andra kulturer än din, med syftet att inte uppleva det som ett hot utan som en källa till intresse. För att kunna interagera positivt med invandrare måste man känna dem, respektera dem och välkomna dem i deras mångfald, och se till att landsbygdssamhället kan berikas genom inkludering och deltagande av alla människor som bor i det.

2.3 Varför modulen är viktig

Det finns många positiva aspekter av att främja kulturell empati i landsbygdssamhällen:

- kommer att bidra till alla deras medlemmars välbefinnande eftersom att förstå varandras kultur och seder kommer att undvika kommunikationsproblem eftersom ju fler kulturer det finns i ett samhälle, desto större är risken för missförstånd och förlorad tid för att lösa problem och reparera relationer.

- kommer att öka migrantmedlemmarnas engagemang i samhällets sociala liv, för om de känner sig accepterade kommer de att uppmuntras att komma med förslag och lämna bidrag
- kan förhindra en möjlig obalans: den dominerande gruppen tenderar att tro att deras är den bästa, den normala och den viktiga, men när alla infödda medlemmar lär sig att visa kulturell empati kommer de att upptäcka positiva aspekter i de invandrade medlemmarnas kultur.
- kommer att undvika förvirring: att leva i samma landsbygdssamhälle med människor från andra kulturer bryter mönster som antas vara generella eftersom det introducerar idéer, värderingar, positioner och till och med övertygelser som inte fanns tidigare.
- kommer att undvika svårigheter med att förstå regler, strategier och procedurer och att komma överens och fatta beslut.

2.4 Avsedda läranderesultat

Kunskap och förståelse

Visa en kulturell förståelse för normer och verktyg för att förebygga kognitiva förvrängningar

Färdigheter och förmågor

Hur man skapar inkluderande kulturell empati på landsbygden genom berättande

Bedömning och förhållningssätt

Analysera teoretiska fallkonflikter och gör en bedömning av valet av olika tekniker för att främja social integration i små landsbygdssamhällen

2.5 Övningar

2.5.1 Övning 1

Online-övning

Steg 1: Vänligen svara på följande fråga: Är du nyfiken/uppmärksam på de olika kulturerna/bakgrunderna från ditt landsbygdssamhälle?

Steg 2: Vänligen lista alla kulturella bakgrunder du känner till, från ditt samhälle.

Steg 3: För varje kultur du skrev på listan, vänligen nämn något relaterat till den kulturen, ursprungsland, nationella specifika rätter etc.

Steg 4: Tänk på ett möte du hade med en utländsk medlem från ditt samhälle, eller, om någon, föreställ dig en, och skriv en kort berättelse om hur du erkände hans/hennes mångfald och hur du hanterade den.

Att kunna lista några egenskaper hos din kollega i samhället och deras olika kulturer visar ditt intresse för dem och din önskan om inkludering.

Om du svarade ja på den första frågan om att vara nyfiken på de andra kulturerna, men inte kunde lista så många egenskaper hos de olika kulturerna från ditt samhälle, kan det betyda att du verkligen har lusten men det finns fortfarande några mer praktiska framsteg för att göra.

2.5.2 Övning 2

Ansikte mot ansikte övning

Som handledare kommer du att förklara syftet med denna övning: att erkänna de olika sätten som människor uttrycker sina huvudsakliga känslor och hur man hittar en gemensam grund för att uttrycka dem. Du kan ge ett exempel: medan det i vissa länder är mycket vanligt att uttrycka glädje över att se någon och ge honom/henne en kram, är detta inte tillåtet och kan uppfattas negativt i andra länder.

Steg 1: Uppmuntra var och en att turas om att dela en berättelse om hur de uttrycker glädje, sorg, ilska etc. i sin egen kultur.

Steg 2: Gör tillsammans en lista över de vanliga och utmärkande egenskaperna för att visa känslor. Du som handledare måste vara moderator och uppmuntra alla närvarande personer att delta.

Steg 3: Som handledare hjälper du deltagarna att tillsammans besluta om hur de ska uttrycka och kommunicera huvudkänslor så att inga problem kan uppstå och inga missförstånd.

Du kan förklara för deltagarna att eftersom kulturell empati har att göra med att sätta dig själv i någon annans ställe, att förstå hur olika kulturer hanterar glädje, sorg, ilska, kan hjälpa dig att förstå andra och de kan också förstå dig. Genom den interaktionen kommer var och en att anpassa sig och helt och hållet bygga en gemensam grund som gör det möjligt att undvika missförstånd, förbättrar kommunikationen och säkerställer en positiv miljö i ditt samhälle.

Vad är viktigt att tänka på? Reflektioner efter varje övning.

2.6 Förklaring till övningarna

2.6.1 Övning 1 förklaring

Förberedningstid: *30 min*

Längd: *1 timme*

Omgivning: Öppen plats

Material som behövs: papper och penna

Antal deltagare: Max 20

Online-version: Denna övning kan göras online

Handledaren bör ställa den första frågan och ge deltagarna tillräckligt med tid eftersom det handlar om hur de anser sig själva: som uppmärksamma eller inte för olika kulturer/bakgrunder från sitt landsbygdssamhälle, så steg 1 handlar om hur de ser sig själva.

Steg 2 innebär att lista de olika kulturella bakgrunderna de känner till, och det kommer att göra det möjligt för dem att se om svaret på den första frågan visar sig vara rätt eller fel, eftersom att vara uppmärksam bör bevisas genom att kunna lista några.

Steg 3 går djupare in i deras kunskap om de olika kulturerna i deras landsbygdssamhälle och kommer att förstärka deras allmänna åsikter om att de själva är uppmärksamma eller inte på olika kulturella bakgrunder.

Steg 4 innebär personlig interaktion med människor med olika kulturell bakgrund och det kan förklara det första svaret: varför deltagarna tror att de är uppmärksamma eller inte för människor med olika kulturell bakgrund.

Som handledare bör du förstärka vikten av kulturell empati och att vara uppmärksam på människor med olika kulturell bakgrund, genom ett verkligt positivt interaktivt beteende.

2.6.2 Övning 2 förklaring

Förberedningstid: *30 min*

Längd: *1 timme*

Omgivning: en plats där deltagarna kan sitta i en ring för att se och höra varandra medan de berättar sina historier

Material: papper & penna

Minst antal: 4 personer

Justeringar: kan göras online om du som handledare kan hjälpa deltagarna att dela erfarenheter/berättelser mellan dem. Om det görs online bör varje deltagare skicka sin berättelse och skicka den till dig så att du kan dela den med alla.

3. Modul 2 - Öppenhet

3.1 Introduktion

Öppenhet kan definieras som individers vilja att öppet och på ett lämpligt sätt förklara sig själva och acceptera andras förklaringar. Ingrodd i öppenhet är viljan att känna igen, acceptera och uppskatta olika åsikter och idéer. Begreppet fördomsfrihet består av de inbördes relaterade och gemensamt verkande delarna av mångfald, öppenhet och inkludering. I denna modul får du kunskap och förståelse för öppenhet när du kommunicerar med personer med olika kulturell bakgrund. Då kommer du att kunna skapa berättelser tillsammans med andra med din egen öppenhet som gör att du kan upptäcka olika åsikter och idéer.

Mål för denna modul:

- Att känna till definitionen och den teoretiska bakgrunden om öppenhet,
- För att fördjupa förståelsen för öppenhet genom att använda fallstudier presenterade i digitalt berättelseformat,
- Att utveckla fördomsförmåga och kompetens genom att genomföra praktiska övningar.

3.2 Syfte

I ett sammanhang av mångkultur och gemenskap betyder öppenhetsdrag beredskapen att engagera sig i och med situationen och den andra personen och kulturen. I kommunikation

och interaktion med andra människor krävs öppenhet från båda håll. En bra interkulturell attityd förväntar sig öppenhet från båda sidor och bygger inte på vissa förväntningar och stereotyper. Det är en vilja att lära sig om skillnader och att behandla varje person som en individ på ett sätt som i slutändan kan förstärka beteendeförståelsen för kultur².

När människor från olika kulturer interagerar kan många utmaningar dyka upp. Till exempel:

- **Språk** - Att inte kunna det officiella språket i landet eller annat vanligt språk gör det svårt att kommunicera. I sådana fall kan det leda till missförstånd eller feltolkningar.
- **Stereotyper och fördomar** - Stereotyper är bilder eller förutfattade meningar om en specifik gemenskap, grupp eller kultur. Stereotypning är baserad på en mängd olika faktorer, varav de vanligaste är nationalitet, kön, etnicitet, religion eller ålder. När vi däremot använder denna information för att göra negativa bedömningar om andra människor, utan att känna till dem och deras historia, talar vi inte längre om stereotyper utan om fördomar. Människor ser på andra kulturer med fördomar som "dåliga" eller "svåra att komma överens med", eller "oförståeliga" och behandlar dem med förakt och respektlöshet.
- **Beteenden och övertygelser** – Kroppsspråk, rörelser, tankesätt, kommunikation, uppförande och normer är alla exempel på beteende- och personlighetsskillnader som kan bidra till felkommunikation. Människors olika religiösa eller andliga övertygelser kan också leda till konflikter och tvärkulturella barriärer.
- **"Oss" kontra "dem" (etnocentrism)** - Ur en evolutionär synvinkel gjorde att tillhöra en grupp dig starkare och mer sannolikt att överleva i en fientlig värld. Främlingar eller andra grupper var "fienden", som konkurrerade om mat, säkerhet och territorium. Det här vi-mot-dem-tänkandet är inarbetat i vårt undermedvetna och kan leda till en känsla av utanförskap om någon beter sig på ett sätt som vi inte förstår eller inte förväntar oss — om de inte passar in. En persons standard är hans eller hennes egen kultur; ju mer en annan persons kultur, beteende, språk och övertygelse avviker från det, desto mer "annat" stämplas de. Detta påverkar förståelsen av budskap och skapar fientlighet.

Öppenheten i en gemenskap hjälper till att övervinna dessa utmaningar.

3.3 Varför modulen är viktig

För att uttrycka det enkelt, genom att erkänna och respektera andras övertygelser och praxis kan personen bygga en mer harmonisk relation med andra som leder till en känsla av tillhörighet i en gemenskap. Att ha en känsla av gemenskapstillhörighet är "en känsla av att medlemmarna är viktiga för varandra och för gruppen". Att ha ett öppet sinne kan hjälpa både migranter och infödda invånare att lägga skillnader åt sidan och samarbeta för att utvecklas som individer och som samhälle. I dessa tider är det mångkulturella samhället oundvikligt och av denna anledning kan ett öppet sinne hjälpa till att erkänna och acceptera dessa skillnader.

Fördelarna med att ha ett öppet sinne är:

- **Att vara reflekterande** – Personen är medveten om bedömningar och fördomar och försöker förstå ursprunget till det – om de är baserade på tidigare erfarenheter eller något han/hon hört talas om?

2

<https://oppimateriaalit.jamk.fi/soulbusecoach/2-six-indicators-of-multicultural-competence/2-1-open-mindedness/>

- **Att kunna utmana sina egna tankar** – Personen observerar sina snabba slutsatser och frågar om det är absolut sanning. En öppen person begränsar sig inte och accepterar många möjliga alternativ.
- **Lär sig ständigt** – Den fördomsfria personen försöker se saker från olika vinklar och perspektiv och på så sätt bredda sin förståelse för andra kulturer, grupper och seder.

3.4 Avsedda läranderesultat

Kunskap och förståelse

Förstå definitionen och bakgrunden till öppenhet.

Färdigheter och förmågor

Att utveckla öppenhetsförmåga genom digital berättarmetod.

Bedömning och förhållningssätt

För att utvärdera din öppenhet.

3.5 Övningar

3.5.1 Övning 1

Steg för att utföra övningen:

Steg 1: Välj vilket beteende som är relaterat till öppenhet och vilket som inte är det. Markera de rätta svaren.

		Öppensinnat beteende	Brist på öppenhet
Att njuta av att lära dig om olika människor, länder och kulturer.			
Brist på respekt för de olika världsreligionerna och deras övertygelser.			
Att tänka att alla har värdefulla idéer att dela med världen.			
Att tro att mina idéer är mer värdefulla än andra.			
När man inte håller med någon är det viktigt att lyssna och försöka förstå deras synvinkel.			
När du inte håller med någon är det viktigt att försöka övertyga andra med din åsikt.			
När jag träffar en ny kollega på jobbet som ser ut eller pratar			

annorlunda än jag är jag vänlig och välkomnande.			
När jag träffar en ny kollega på jobbet som ser eller pratar annorlunda än jag försöker jag undvika honom.			
Att lära sig om världshändelser och tänka på hur de påverkar min familj eller min gemenskap.			
Det är viktigt att lära sig om händelser som bara är relaterade till mitt eget land.			

3.5.2 Övning 2

Berättelsens ämne: "Mångfald, fördomar och öppenhet".

Steg för att utföra övningen:

Steg 1: Välj en bild/ord/litet föremål från rutan placerad i rummets cirkel i slumpmässig ordning och börja skapa berättelsen. Den första personen kommer att berätta den första meningen i berättelsen med inbyggd bild/litet föremål/ord i berättelsen. Personen som sitter bredvid väljer den andra bilden/ordet/det lilla föremålet och fortsätter berättelsen och lägger till den andra meningen och detta fortsätter. När bilderna/orden/små föremål är klara slutar berättelsen också.

Steg 2: Reflektera över processen att skapa en berättelse. Vilka var utmaningarna? Hur kan du relatera till berättelsen utifrån din personliga erfarenhet? Var ämnet relevant för dig?

Vad är viktigt att tänka på? Reflektioner efter varje övning.

3.6 Förklaring till övningen

3.6.1 Övning 1 förklaring

Förberedelsetid: 5 min

Längd: 15 min

Material: utdelat material med frågeformulär och pennor

Antal deltagare: Max antal personer- 20

Online-version: Denna övning kan utföras online som dra och släpp-övning.

Handledaren kan börja med att presentera syftet med övningen: att fördjupa förståelsen för öppenhet.

Steg för att utföra övningen:

- Handledaren ber deltagarna att välja vilket beteende de tror är relaterat till öppenhet och uppmanar att markera de korrekta svaren.

Handledaren presenterar de rätta svaren:

Öppensinnat beteende	Brist på öppenhet
Att njuta av att lära dig om olika människor, länder och kulturer.	Brist på respekt för de olika världsreligionerna och deras övertygelser.
Att tänka att alla har värdefulla idéer att dela med världen.	Jag tror att mina idéer är mer värdefulla än andra.
När man inte håller med någon är det viktigt att lyssna och försöka förstå deras synvinkel.	När du inte håller med någon är det viktigt att försöka övertyga andra med din åsikt.
När jag träffar en ny kollega på jobbet som ser ut eller pratar annorlunda än jag är jag vänlig och välkomnande.	När jag träffar en ny kollega på jobbet som ser eller pratar annorlunda än jag försöker jag undvika honom.
Att lära sig om världshändelser och tänka på hur de påverkar min familj eller min gemenskap.	Det är viktigt att lära sig om händelser som bara är relaterade till mitt eget land.

3.6.2 Övning 2 förklaring

Förberedningstid: 30 min

Längd: 60 min

Material: handledaren tar med bilder och olika småsaker för 20 deltagare (relaterade till ämnet migration, kultur: kommunikation, integration, migration, kartor, länder, etc.)

Omgivning: stolar i en cirkel i rummet

Antal deltagare: Max antal personer - 20

Handledaren kan börja med att presentera syftet med övningen: att förstå vikten av öppenhet för att underlätta integration.

Steg för att utföra övningen:

1. Tränaren lägger bilderna/små föremålen/ orden i rutan i mitten av cirkeln. Deltagarna förses med ämnet: "Mångfald och fördomar och öppenhet".
2. Deltagarna kommer att uppmanas att sitta i cirkeln och välja en bild/ord/litet föremål från lådan i slumpmässig ordning och börja skapa berättelsen.
3. Den första personen kommer att berätta den första meningen i berättelsen med inbyggd bild/litet föremål/ord i berättelsen.
4. Personen som sitter bredvid väljer den andra bilden/ordet/det lilla föremålet och fortsätter berättelsen och lägger till den andra meningen och detta fortsätter. När bilderna/bilderna/orden/små föremål är klara slutar berättelsen också.

Tränaren ber deltagarna att reflektera över processen att skapa en berättelse.

Vilka var utmaningarna? Hur kan de relatera till historien utifrån sin personliga erfarenhet? Var ämnet relevant för dem?

Tränaren ber deltagarna att reflektera efter träningen genom att ställa dessa frågor:

- Har du blivit mer öppensinnad efter att ha känt människor från andra kulturer?
- Står du inför några utmaningar relaterade till kulturella skillnader?
- Hur kan öppenhet hjälpa till att övervinna dessa utmaningar?

4. Modul 3 - Flexibilitet

4.1 Introduktion

Flexibilitet är en kompetens som är mycket viktig när det gäller att förstå och anpassa sig till olika kulturer utan att förlora sin egen identitet. I den här modulen vill vi ge dig lite kunskap och verktyg för att hjälpa dig förstå hur denna kärnkompetens kan hjälpa dig i din vardag och omgivning.

För att vara skicklig på flexibilitet och implementera det i ditt liv måste du kunna leda dig själv och inse hur olika värderingar kan tolkas olika. I den här modulen kommer du att undersöka vilka värderingar som är viktigast för dig, varför du tycker så, hur andra tolkar dig och när dessa värderingar kan överdrivas så att det blir något negativt. Du kommer också att skapa berättelser med dessa värderingar för att hjälpa andra i ditt samhälle att förstå vad som gör oss lika även om vi kan uppfatta saker annorlunda.

4.2 Syfte

Mångfald och inkludering är avgörande för att främja innovation och förbättra de anställdas prestationer; men det finns mer i ekvationen. En känsla av tillhörighet på arbetsplatsen resulterar inte bara i vänskap utan ett större engagemang, större flexibilitet, psykologisk säkerhet, stödjande miljöer, bättre samarbete och problemlösning. Det positiva är att om arbetskraften är mångsidig kan inkludering också arbetas med och vice versa. Det hela är sammankopplat. Tillhörighet är det som gör att arbetsstyrkan kan vara sitt autentiska jag utan rädsla för diskriminering, annorlunda behandling eller straff – och det har en inverkan på prestation och retention.

De anställdas hälsa blir lidande om en anställd känner sig utestängd eller diskriminerad. Anställdas hälsa blir lidande om en anställds behov och välbefinnande ignoreras eller försummas. Flexibilitet, välbefinnande, inkludering och mångfald är alla relaterade.

När man är flexibel är man mångsidig, motståndskraftig och lyhörd för förändringar. Man kan anpassa sig till oväntade krav på arbetsplatsen – plötsliga ökningar i arbetet, akuta problem eller en oförutsägbar händelse.

Med stor entusiasm går de som bor och arbetar i en annan kultur in i dagliga uppgifter med självförtroende och drar nytta av tidigare kunskaper och erfarenheter för att utföra sakerna på sina att-göra-listor varje dag.

Om framgång kräver flexibilitet måste man anpassa planer och åtgärder därefter, lära sig nya sätt att göra saker och bygga relationer som är tillräckligt starka för att få det kulturella stöd som behövs för att kollektivt uppnå målen.

Flexibilitet ger i vår tvärkulturella upplevelse en större chans till framgång och en avancerad möjlighet till hållbar effektivitet.

4.3 Varför modulen är viktig

I det snabbt föränderliga samhället där ny teknik introduceras, förbättras företagen och nya landskap har skapats från coronaviruset början. Vi har nu mer än någonsin insett hur snabbt samhället kan förändras. Förändringarna i vardagen är återkommande och därigenom måste

vi kunna hantera dem inte bara nu utan även i framtiden, detta görs lättare om vi kan vara flexibla. Om du kan anpassa dig till oväntade krav eller förändringar i företaget anses du vara flexibel, detta gör att du snabbt kan reagera på förändringar och lösa akuta problem. Flexibla människor får ofta beröm av chefer och företag eftersom de bidrar till att stabilisera krissituationer.

Flexibilitet ses också som en egenskap där man anstränger sig extra i företaget för att alla ska må bra och vara lugna. Flexibilitet leder också ofta till nya vägar av kunskap och färdigheter som kan leda till att ansvar överstiger din ursprungliga position. Den nya kunskapen kan vara användbar i andra delar av livet eller leda till en befordran eller ansvarsutvidgning.

4.4 Avsedda läranderesultat

Kunskap och förståelse

Visa en kulturell förståelse för normer och verktyg för att förebygga kognitiva förvrängningar.

Färdigheter och förmågor

Utveckla en förmåga att utvärdera sig själv och få självförståelse för att etablera inkluderande beteende.

4.5 Övningar

4.5.1 Övning 1

Handledarna kommer att behöva för att skapa ett utrymme där deltagarna kan delas in i separata rum eller grupper, så att de kan arbeta ostört. Om övningen görs online kan justeringar göras genom att skapa grupprum.

Denna övning är uppdelad i två moment: före själva passet, då varje deltagare ska göra en individuell självvärdering och under passet, där interaktionen med de andra deltagarna sker.

Steg 1: Den första delen representeras av värdeträdet. Utbildarna delar upp deltagarna i grupper om 3-4 personer beroende på gruppens storlek. Deltagarna måste sedan titta på värdeträdet och välja 7 egenskaper från det och prioritera de 3 viktigaste egenskaperna. Utbildarna måste förklara för deltagarna att de ska tänka på fall då de valda egenskaperna ifrågasattes och de var tvungna att stå upp för dem, vilket fick dem att känna sig stolta. Utbildarna måste se till att alla före sessionen har valt sina egenskaper eller ge 10 minuter för att göra det.

*Eftersom deltagarna i denna övning inte kommer att ha engelska som modersmål kommer även en broschyr med förklaring av egenskaperna att delas ut som finns i PDF-filen som heter - Värdeförklaring

Steg 2: Deltagarna kommer nu att få dela en historia med de utvalda egenskaperna och berätta för de andra varför de har valt egenskaperna, när de har kunnat leva efter den valda egenskapen och om de någon gång har blivit ifrågasatta. Varje deltagare bör turas om och dela sina berättelser. Handledarna måste se till att alla får chansen att tala och dela sin historia. Dessutom måste handledarna se till att deltagarna lyssnar djupt, utan avbrott, feedback eller kommentarer. Grupperna ska turas om så att alla delar sina valda värderingar.

Del två

Steg 1: Deltagarna måste titta på listan och välja 3 styrkor som de ser inom sig själva. Sedan kommer handledarna att kräva att deltagarna delar de valda styrkorna med gruppen och berättar för de andra medlemmarna varför de överväger dessa styrkor.

Steg 2: Handledaren delar ut bladet där du kan se vad som händer om en styrka är överdriven. Handledarna kommer att leda en diskussion kring vad det skulle innebära när styrkorna är överdrivna, vilket möjliggör reflektioner bland deltagarna.

Steg 3: Handledaren ger varje grupp en överdriven styrka och ber deltagarna att tillsammans som en grupp skapa en bild genom att antingen: rita eller ta ett foto, eller skapa en bild med hjälp av ett digitalt program, för att den överdrivna styrkan ska bli positiv.

Steg 4: Det sista steget är att skapa en berättelse eller en förklaring genom att spela in en ljudfil på en telefon om varför egenskapen anses vara så viktig. Handledarna kommer sedan att samla berättelserna och erbjuda utrymme för utvärdering genom att fråga vad deltagarna tar med sig från sessionen.

Vad är viktigt att tänka på? Reflektioner efter varje övning.

4.6 Förklaring till övningen

4.6.1 Övning 1 förklaring

Handledarna måste förbereda omgivningen för övningen genom att säkerställa en jämn fördelning mellan grupperna, samtidigt som de hanterar tidshantering inom varje grupps uppgifter. Tränarens roll är att observera tidsfördelningen, så att allas berättelser och åsikter aktivt lyssnas på. Dessutom ska handledarna hålla en objektiv hållning, endast vägleda diskussionen och erbjuda öppna frågor, så att interaktionen mellan deltagarna följs och berättelserna skapas. Övningen syftar till att öka aktivt lyssnande och förståelse när värderingar, egenskaper och styrkor kommer in i bilden från en flexibilitetssynpunkt, där arbetsgivare reflekterar över tidigare exempel och reaktioner.

5. Modul 4 - Socialt initiativ

5.1 Introduktion

Socialt initiativ kan definieras som den åtgärd som medvetet syftar till att ta itu med sociala svårigheter. Det kan involvera sociala och miljömässiga aspekter, förbättra tillgång och möjligheter för marginaliserade människor, grupper eller samhällen. Vissa forskare definierar det som förmågan att förbättra den sociala välfärden och hjälpa till med hållbar utveckling övergripande (Ankuram, 2018) eller som handlingen bortom pengar och filantropi, som involverar verklig interaktion med personen, samhället eller företaget i behov (Hess, Warren, 2008). Oavsett de olika nyanserna i dessa definitioner är sociala initiativ grunden för en sammanhållen och inkluderande gemenskap, eftersom de syftar till att skapa en gemensam grund för att välkomna all möjlig mångfald. En gemenskap där sociala initiativ genomförs är generellt sett en starkare gemenskap, som drar nytta av alla sina medborgares fulla potential och där sociala barriärer omvandlas till möjligheter till tillväxt och utveckling.

5.2 Syfte

Ett socialt initiativ inom en gemenskap är ett uttryck för värdet av att umgås med andra. Den person som ställer sin tid och sin kompetens till förfogande för andra och för det samhälle som han eller hon tillhör verkar fritt och utan kostnad, främjar kreativa och effektiva svar på behoven hos mottagarna av hans eller hennes handling eller bidrar till förverkligandet av gemensamma varor (Charter of Voluntary Service Values, 2001, CSVnet).

Solidaritet handlar om alla åtgärder som möjliggör åtnjutande av rättigheter, livskvalitet för alla, att övervinna diskriminering och ekonomiska och sociala, kulturella och miljömässiga nackdelar. Genom sociala initiativ bidrar individen till tillväxten av det lokala, nationella och internationella samfundet, för att stödja dess svagaste medlemmar och till att övervinna situationer av förnedring. (Charter of Values of Volunteering, 2001, CSVnet).

Att främja de nödställdas protagonism innebär att främja ett ömsesidigt beroende baserat på solidaritetsdynamik där alla uttrycker sina gåvor och egenheter. Detta är kopplat till att övervinna välfärdsförhållningssätt: sökandet efter och avlägsnandet av orsakerna som leder människor till obehag sker också genom deras protagonism (Caritas, 2006, Reflections on Characteristics and Core Values of Volunteering in relation to Social Institutions).

5.3 Varför modulen är viktig

Bland medlemmarna i en gemenskap bidrar sociala initiativ till att skapa en känsla av sammanhållning. Flera fördelar kommer från socialt agerande, oavsett om det är individuellt eller kollektivt (genom informella grupper och föreningar): samhället ökar sin förmåga att möta och lösa problem, till och med att förutse dem; samarbete mellan medborgare, institutioner och territorium främjas; medlemmar är bättre på att hantera mångfald, vilket gör den till en källa till ömsesidig berikning och inte en fråga om konflikt; utbyte av idéer och information leder till att ge möjligheter och livsalternativ (CESVOT, 2012, Värdet av volontärarbete). Dessa element är särskilt relaterade till framgången med interkulturell integration och mottagandet av invandrarbefolkningen i varje samhälle.

5.4 Avsedda läranderesultat

Kunskap och förståelse

Förstå vad som menas med socialt initiativ och hur man tillämpar det i det egna samhället.
Skaffa teoretiska och praktiska verktyg för att replikera presenterade sociala initiativ.

Färdigheter och förmågor

Utveckla empati och självidentifieringsförmåga genom att berätta om sociala initiativ.

Bedömning och förhållningssätt

Utveckla en inkluderande gemenskapsstrategi för mångfald.

5.5 Övningar

5.5.1 Övning 1

Handledarna läste historien om en ung man som anlände till Italien och välkomnades av en italiensk familj under en begränsad tid (de italienska berättelserna kommer att hämtas från detta projekt <http://www.welchomemodena.it/le-nostre-storie/> - se övning 1 förklaring).

Efter att ha samlat in några kommentarer avslöjar handledarna för deltagarna att det faktiskt inte är historien om en enda person, utan sammanflätningen av berättelserna om tre ungdomar som kom till Italien av olika anledningar. Handledarna förklarar hur många berättelser som kan kopplas samman, utvecklas på liknande eller olika sätt i kraft av de möjligheter och hinder som möter i livet.

Efter denna korta introduktion startar en workshop om kollektivt skrivande och berättelseskapande med att dela in deltagarna i undergrupper. Deltagarna kommer att skriva en livsberättelse där varje medlem i gruppen infogar en del av sin egen berättelse; delarna av varje persons berättelse bör vävas samman för att skapa en enda berättelse. En volontär kommer sedan att läsa berättelsen som produceras och utbildarna kommer att ge möjlighet till de som vill göra det att ingripa, berätta mer om sig själva eller kommentera det som hördes.

Avslutningsvis förklarar handledarna hur berättelser kan ha likheter mellan varandra, även om de kan verka avlägsna, och hur var och ens liv och vägar kan flätas samman precis som i berättelsen som produceras. Endast kunskapen om den andre och kunskapen om hans eller hennes berättelse tillåter en att gå bortom förutfattade barriärer.

5.5.2 Övning 2

Som inledande stimulans presenteras en video om ett projekt/socialt initiativ för deltagargruppen (de italienska berättelserna kommer att hämtas från detta projekt:

<https://www.youtube.com/watch?v=PyD4pCDn2uY>).

Sedan delar handledarna in deltagarna i två grupper:

- Gruppen *skeptiker* har till uppgift att peka ut alla möjliga hinder för att replikera eller genomföra liknande sociala initiativ i sitt samhälle.

- Den *visionära* gruppen har till uppgift att peka ut alla möjliga möjligheter att replikera eller genomföra liknande sociala initiativ i sitt samhälle.

En debatt startar och varje sida måste övertyga den andra om sina poänger. Handledarna markerar på ett blädderblock "för- och nackdelar" med dessa aktiviteter. I debatten måste fokus ligga på det praktiska i att tillämpa initiativen i deras sammanhang. Handledarna avslutar sessionen med att sammanfatta sina resultat och betona hur ansvarstagande tillsammans med sociala initiativgester leder till många fördelar för samhället som helhet.

Vad är viktigt att tänka på? Reflektioner efter varje övning.

5.6 Förklaring till övningen

5.6.1 Övning 1 förklaring

Innan träningen ska handledare skriva ut ett exemplar per deltagare av följande handling.

N.B. Följande berättelser är hämtade från sanna berättelser om unga migranter i Italien. Handledare är fria att modifiera dem eller skapa nya handlingar från lokala/nationella erfarenheter.

En berättelse om sammanflätning

Jag är Jawad och jag är från Pakistan, jag är 18 år gammal. Jag kom från Iran, där jag i 10-15 dagar var i ett övergivet hus, det fanns ingen mat eller vatten. På grund av detta dog två andra pojkar som var med mig; Jag försökte göra uppror för att åka tillbaka hem, men jag blev slagen och sa att jag inte kunde gå tillbaka. Efter 15 dagar fördes jag till Turkiet och lastades på en jolle, där resan till Italien började. [1]

När jag kom till Italien placerades jag i ett samhälle i 9 månader. Jag var rädd för vad som skulle hända mig när jag fyllde 18, vad kunde jag göra? Vart kunde jag gå? Efter att jag fyllt 18 var jag tvungen att lämna samhället och jag trodde att det inte fanns något utanför för mig, tills jag fick veta att jag kunde bo hos en familj, Emanuela och Raffaele. Emanuela och Raffaele hjälpte mig mycket, de gav mig möjligheten att gå i skolan och att leva som en person bor i Italien. [2]

Jag har också haft många nya upplevelser, jag åkte till fjällen för första gången i snön och jag lärde mig till och med att åka snowboard. Det bästa med att vara med min familj är att jag känner mig omgiven av tillgivenhet, det är mer som att vara hemma med mina föräldrar och syskon. Jag känner mig också mindre ensam och mer avslappnad inför de val jag måste göra för min framtid. [3]

Resurser:

[1] Jawad - <https://www.youtube.com/watch?v=Xt1BYjDaVH8>

[2] Gias - <https://www.youtube.com/watch?v=VOhWjYtugwY>

[3] Mohammed -

<http://www.welchomodena.it/le-nostre-storie/daniele-lucia-cecilia-simone-e-mohamed/>

I början av övningspasset läste handledarna berättelsen om en ung man som anlände till Italien och välkomnades av en italiensk familj under en begränsad tid (de italienska

berättelserna kommer att hämtas från detta projekt <http://www.welchomemodena.it/le-nostre-storie/>). För att initiera ett kort utbyte frågar handledarna deltagarna:

Har du någonsin känt någon med en liknande historia?

Hur många människor i din stad tror du kunde ha upplevt en liknande situation? -max 5/7 min.

Efter att ha samlat in några kommentarer avslöjar handledarna för deltagarna att det faktiskt inte är historien om en enda person, utan sammanflätningen av berättelserna om tre ungdomar som kom till Italien av olika anledningar. Handledarna förklarar hur många berättelser kan kopplas samman, utvecklas på liknande eller olika sätt i kraft av de möjligheter och hinder som man möter i livet.

Efter denna korta introduktion startar en workshop om kollektivt skrivande och berättelseskapande. Handledarna delar in deltagarna i undergrupper på ca 3/4 personer. Syftet är att skriva en livsberättelse där varje medlem i gruppen infogar en del av sin egen berättelse (det kan vara barndom, livet i hans/hennes hemstad/land, skola eller arbetslivserfarenhet, drömmar eller planer för framtiden). Delarna av varje persons berättelse bör vävas samman för att skapa en enda berättelse. Deltagarna kommer att ha 10 minuter på sig att skriva en berättelse på max 20/30 rader.

En volontär läser den framtagna berättelsen och handledarna ger möjlighet till de som så önskar att ingripa, berätta mer om sig själva eller kommentera det som hörts. Om deltagarna önskar kan de också avslöja vilken del av berättelsen som är deras egen – max. 10 minuter.

Avslutningsvis förklarar handledarna hur berättelser kan ha likheter mellan varandra, även om de kan verka avlägsna, och hur var och ens liv och vägar kan flätas samman precis som i berättelsen som produceras. Endast kunskapen om den andre och kunskapen om hans eller hennes berättelse låter en gå bortom förutfattade barriärer- max. 5 min.

5.6.2 Övning 2 förklaring

Inför utbildningen bör handledare ha en kopia per deltagare av en lista över sociala initiativ som en person, som en del av samhället, kan organisera eller delta i. Dessa initiativ bör framför allt kopplas till temat social integration av kulturell mångfald.

En lista över insamlade aktiviteter presenteras nedan. Listan kan berikas med initiativ från lokala samhällen/god praxis.

Lista över sociala initiativ som ska delas ut till deltagarna:

- Att lära ut en färdighet eller ett yrke till en annan person (migrant eller inhemsk) som är intresserad av att lära sig den. Exempel kan vara sömnad/broderi, träbearbetning, trädgårdsarbete eller någon annan aktivitet du är bekant med. (för pensionerade personer);
- Hjälper unga elever som inte har råd med läxahjälp efter skolan. (för elever/lärare);
- Organisera en marknad där oanvända föremål (kläder, möbler, accessoarer) kan skänkas eller bytas ut;
- Delta aktivt - som volontär - eller organisera interkulturella evenemang, såsom sociala etniska middagar, filmfestivaler, fotoutställningar eller små konserter (t.ex. Italiano <http://www.abusuan.com/category/laboratori-ed-eventi>);

När deltagarna anländer kommer handledarna att introducera modulen och visa en video och/eller berätta historien om ett dygdigt exempel på lokala sociala initiativ (de italienska

berättelserna kommer att hämtas från detta projekt:
<https://www.youtube.com/watch?v=PyD4pCDn2uY>) – max. 5/7 min.

Handledarna delar sedan in deltagarna i två grupper:

- Gruppen av *skeptiker*, som måste fokusera på hinder som hindrar dem från att replikera eller genomföra liknande sociala initiativ i sin verksamhet. N.B. "nackdelarna" bör kunna appliceras i deras dagliga liv, inte vara abstrakta eller allmänna.
- Den visionära gruppen, har till uppgift att ange alla möjliga möjligheter att replikera eller implementera sociala initiativ i sin organisation. N.B. även "fördelarna" måste också kunna appliceras i deras dagliga liv, inte vara abstrakta eller generiska.

Varje grupp jämför för att komma fram till en lista med upp till 5 argument "för- eller nackdelar" - max. 10 minuter.

Sedan startar en debatt och varje sida måste övertyga den andra om sina poänger; handledarna markerar på ett blädderblock "för- och nackdelar" med dessa aktiviteter. I debatten måste fokus ligga på det praktiska i att tillämpa initiativen i deras sammanhang. Handledarna avslutar sessionen med att sammanfatta sina resultat och betona hur ansvarstagande tillsammans med sociala initiativgester leder till många fördelar för samhället som helhet – max. 10 minuter.

6. Modul 5 - Emotionell stabilitet

6.1 Introduktion

Emotionell stabilitet är en egenskap som är svår att definiera eftersom den är subjektiv för individen. Emotionell stabilitet kan dock beskrivas som egenskapen att markera i vilken utsträckning och med vilken effektivitet det emotionella systemet automatiskt återgår till sin utgångspunkt, eller jämvikt (Li, Ahlstrom, 2016). Ju högre känslomässig stabilitet desto svårare är det för omgivningen att påverka det känslomässiga systemet, det kan återvända på ett mer effektivt sätt till jämvikt. Detta kommer att göra det lättare för individer att anpassa sig till olika situationer och händelser.

Med andra ord, emotionell stabilitet är förmågan att behålla ditt fokus oavsett hur svårt eller utmanande saker kan bli. Du hindrar dina känslor från att kontrollera dig, därför behåller du kontrollen.

6.2 Syfte

Livet är fullt av motgångar och förändringar och varje person reagerar olika. Det är här vikten av känslomässig stabilitet skiner. Emotionell stabilitet hänvisar till en persons förmåga att förbli stabil och balanserad. Att ha känslomässig stabilitet innebär att en person kan stå emot den virvelvind som livet kastar i vägen, och ändå vara produktiv och kapabel genom den. Emotionell stabilitet är en önskvärd egenskap. Det betyder att du kan stå emot svåra situationer, hantera motgångar och förbli produktiv och kapabel hela tiden. När du är känslomässigt stabil har du förutsägbarhet och konsekvens i känslomässiga reaktioner, med frånvaro av snabba humörförändringar.

6.3 Varför modulen är viktig

Emotionell stabilitet avser förmågan att hålla sig lugn och självsäker i stressiga situationer (McCrae & Costa, 1997) och det ses också som en viktig förutsägelse för subjektivt välbefinnande (Vitterso, 2001). Emotionell stabilitet kommer från emotionell intelligens. Emotionell intelligens definieras som förmågan att förstå och hantera dina egna känslor, samt känna igen och påverka känslorna hos omgivningen. Emotionell intelligens är vanligtvis uppdelad i fyra kärnkompetenser: självmedvetenhet, självförvaltning, social medvetenhet, relationshantering (Goleman, D., 1999). Människor med högre nivåer av emotionell intelligens kan anpassa sina känslor för att anpassa sig till sin omgivning, hantera dem och använda dem positivt.

Obs: Forskning har funnit att det finns universella ansikts- och röstuttryck för vissa känslor, såsom ilska, sorg, rädsla, njutning, avsky och förvåning; Men kulturen påverkar hur vi ser på och uttrycker känslor.

6.4 Avsedda läranderesultat

Kunskap och förståelse

Öka den ömsesidiga förståelsen och solidariteten.

Bättre förstå kulturell mångfald i små och landsbygdssamhällen.

Färdigheter och förmågor

Förbättra kulturella, sociala och medborgerliga kompetenser.

Förbättra deras interkulturella effektivitet och interkulturella kommunikation.

6.5 Övningar

6.5.1 Övning 1

Ansikte mot ansikte övning

Hur det ska göras:

- Handledaren frågar deltagarna om de är medvetna om känsloregleringen. Varje deltagare tar ordet för att prata om vad han/hon tror att det är.
- Sedan läser handledaren högt upp följande berättelse för klassen:
"På ett grannmöte kritiserar en kvinna offentligt av sina grannar för den höga musik som spelades häromdagen under hennes födelsedagsfest. Hon ignorerar kroppens signaler som säger att hon är arg och sårad av deras kritik och går vidare med mötet. Den kvällen känner kvinnan en hård knut i magen, men inser inte att det är hennes kropps sätt att berätta för henne att hon har obehagliga känslor att bearbeta från dagen. Det är inte förrän hon gör en kroppsskanning med mindfulness innan hon lägger sig som hon förstår sambandet mellan hennes magsmärta och grannmötet. Hon tillåter sig nu att känna känslorna, låter dem passera genom sig och fattar det sunda beslutet att prata med sina grannar om hur de behandlade henne."
- Deltagarna diskuterar berättelsen och svarar på frågor som "Reglade hon sina känslor? Hur?", "Hur skulle du reagera om du var i hennes situation?" osv. Svar: Hon reglerade sina känslor genom att undertrycka dem för att hon inte ville det acceptera eller uppleva dem, vilket har visat sig påverka en persons fysiska och psykiska hälsa negativt.
- Därefter måste deltagarna lista sätt att reglera sina känslor och identifiera vilka som är deras sätt att reglera sina känslor.

6.5.2 Övning 2

Online-övning

- I lådan finns blandade känslor och känsloregleringstekniker. Deltagaren ska göra två listor och separera känslorna från känsloregleringsteknikerna.

känsljournal panik medlidande omvärdering
skam sympati besvikelse
självlugnande optimism undertryckande
uppmärksamhetskontroll irritation självdistansering

- Efter att ha kontrollerat de två listorna för misstag ska deltagarna berätta om de tekniker de använder för att reglera sina känslor och dela med sig av sina erfarenheter. Om de inte gör det är det ett bra tillfälle att prova och anamma några tekniker i framtiden.

Lista på känslor: panik, medlidande, skam, sympati, besvikelse, optimism, irritation

Lista på tekniker: känsljournal, omvärdering, självlugnande, uppmärksamhetskontroll, självdistansering, undertryckande

Källor:

- <https://peopledynamics.co/importance-emotional-stability/>
- Gross, J. (2002). Emotion regulation: affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39 3, 281-91
- <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/#skills>
- <https://positivepsychology.com/emotion-regulation/>
- <https://www.healthline.com/health/how-to-control-your-emotions>
- <https://ggie.berkeley.edu/my-well-being/>

Vad är viktigt att tänka på? Reflektioner efter varje övning.

6.6 Förklaring till övningarna



Syftet med båda aktiviteterna är att göra deltagarna bekanta med känsloregleringstekniker. Enligt forskarna när vi reglerar våra känslor använder vi processer som påverkar "vilka känslor vi har, när vi har dem och hur vi upplever och uttrycker dem." Dessa processer används med både trevliga och obehagliga känslor, och kan göras antingen omedvetet (att bita på naglarna när man är nervös) eller medvetet (uttrycka glädje när man får en medelmåttig present).

Definition: "Emotionell reglering avser den process genom vilken individer påverkar vilka känslor de har, när de har dem och hur de upplever och uttrycker sina känslor. Emotionell reglering kan vara automatisk eller kontrollerad, medveten eller omedveten, och kan ha effekter på en eller flera punkter i den känsloproducerande processen."

Några vanliga känsloregleringsstrategier är:

- Emotionell undertryckning består i att hämma de yttre tecknen på inre känslor.
- Kontrollera vår övertygelse om känslor. Att ta en stund att kolla med dig själv om ditt humör kan hjälpa dig att börja få tillbaka kontroll.
- Att skriva om våra känslor är ett sätt att identifiera och vidta åtgärder kring dina känslor. Att skriva om våra erfarenheter gör oss till aktiva skapare av våra egna

livsberättelser och som ett resultat känner vi oss mer bemyndigade att hantera utmaningar.

- Att använda självdistanserande eller övningen att observera oss själva inklusive dina tankar, känslor och beteenden, som om du vore en utomstående observatör. Med andra ord, föreställ dig att du är en "fluga på väggen", tittar på din upplevelse eller pratar om din upplevelse i tredje person.
- Omvärdering består av att förändra hur en situation tolkas för att minska dess känslomässiga påverkan.
- Självlugnande, i vilken form som helst, kan minska de giftiga effekterna av ilska, sorg och vanda som negativa upplevelser ger (Heiy & Cheavens, 2014). Forskare tror att självlugnande, i motsats till självkonfrontation, garanterar bättre och snabbare svar när det gäller att hantera tankar och känslor.
- Uppmärksamhetskontroll börjar med omvärdering. Den syftar till att avleda vår uppmärksamhet bort från den negativa känslan och låter oss se på den ur ett givande perspektiv.

Dessutom kan vi också bli oreglerade av positiva känslor. Till exempel kan intensiv lycka driva oss att bara ta hänsyn till de positiva sakerna och ta risker av enorma proportioner. Människor i detta förhöjda "happy overdrive"-läge engagerar sig i mer riskfyllda beteenden och tenderar att bortse från hot, inklusive överdriven alkoholkonsumtion, hetsätning, sexuell promiskuitet och droganvändning. Enligt forskning är det mindre sannolikt att vi lider av ångest och depression när vi använder en strategi för att reglera känslor som att namnge de specifika känslor vi känner, och att vi deltar i riskbeteende som hetsdryck, våld och självskada, och bättre kunna hantera avslag.

7. Utvärdering

För att utvärdera effektiviteten av utbildningen i "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen" och deltagarnas tillfredsställelse utvecklade partnerskapet utvärderingsformuläret (se bilagorna).

Detta utvärderingsformulär består av 15 frågor för hela IO3-utbildningsprogrammet "Digitalt berättande för små och landsbygdssamhällen" 3 frågor tillägnade var och en av modulerna för att göra den första utvärderingen (se bilaga nr 1).

För efterutvärderingen - summativ utvärdering kommer att utföras med hjälp av ett frågeformulär som kommer att mäta den färdighetsnivå som har uppnåtts samt deltagarnas åsikter och nivå av tillfredsställelse och beredskap att genomföra utbildningens ämnen. Samma 15 frågor kommer att användas och några ytterligare frågor kommer att läggas till endast avsedda för efterutvärderingen efter piloteringen av utbildningskursen (se bilaga nr 2).

I utvärderingsformuläret finns några korta beskrivningar av konceptet för varje modul och sedan ombeds deltagarna att fylla i frågeformuläret.

8. Bilaga

Utvärderingsformulär – Inledande utvärdering

Detta utvärderingsformulär syftar till att utvärdera:

- Deltagarnas kunskaper, färdigheter och attityder i början av utbildningen för att jämföra dem med de kunskaper, färdigheter och attityder som förvärvats under pilotimplementeringen av utbildningsprogrammet *Digital Storytelling för små och landsbygdssamhällen*. Syftet är att mäta utbildningens effektivitet.

Läs den korta beskrivningen av konceptet och fyll sedan i frågeformuläret.

Kulturell empati

Kulturell empati definieras som en allmän färdighet eller attityd som människor har när de pratar med en person. Förmågan är att erkänna och bygga broar mellan de kulturella klyftor som kan finnas. Kulturell empati används ofta när en person känner att kommunikationen brister och det finns mindre förståelse. Bristen på kommunikation kan ofta lösas genom kulturell empati genom att erkänna och få en djupare förståelse för andra samtidigt som man bibehåller en tydlig uppfattning om att gränsen mellan deras och din upplevelse är åtskild. Detta kräver åtgärder från båda parter både för att förstå och förklara (Dyche, Zayas, 2001).

Frågor för utvärdering

Markera det svar som speglar dig mest

1. Hur viktigt tror du att kommunikation är för att bygga en relation med människor från andra kulturer?

1 – menas "Inte alls viktigt"

10 – menas "Mycket viktigt"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Tror du att arbetsplatsen ska vara ett positivt element i integrationen av migranter?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tror du att det är på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"

10 – menas "Mycket viktigt"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Är du medveten om hur känslor kan bli influerade av olika kulturella bakgrunder?

- Ja
- Nej

Om ja, hur villig är du att förstå detta i kommunikation på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls villig"

10 – menas "Mycket villig"

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Öppenhet

Öppensinnad är helt enkelt en person som är villig att överväga andra åsikter eller idéer som skiljer sig från de redan existerande. Det kommer med största sannolikhet att leda till en bredare kognitiv förmåga och nya sätt att tänka (Cambridge, 2021).

Markera det svar som speglar dig mest

4. Tycker du att det är viktigt att samla fakta och sedan bestämma dig för vad du tycker, istället för att bara hålla med om vad andra säger och att inte agera baserat på negativa fördomar?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tror du att det är på en skala från 1-10?

<i>1- menas "Inte alls viktigt"</i>					<i>10 – menas "Mycket viktigt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

5. Tycker du att det är viktigt att vara snäll och respektfull mot folk från olika länder?

<i>1- menas "Håller inte alls med"</i>					<i>10 – menas "Håller med helt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Hur villig skulle du vara att lyssna på och försöka förstå en persons ståndpunkt när du inte håller med?

<i>1 – menas "Inte alls villig"</i>					<i>10 – menas "Mycket villig"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Flexibilitet

Flexibilitet kan definieras som en persons eller grupps förmåga att förändras eller lätt förändras efter omgivningen eller situationen (Cambridge, 2021).

Markera det svar som speglar dig mest

7. Hur relevant tror du att tolerans mot förändring är i relationer i samhället?

<i>1 – Menas "Helt irrelevant"</i>					<i>10 – menas "helt relevant"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Tror du att det är avgörande att lätt förändras efter omgivningen eller situationen?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tror du att det är för dig i ditt samhälle på en skala från 1-10?

<i>1 – Menas "Inte alls viktigt"</i>					<i>10 – menas "mycket viktigt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

9. Tycker du att det är viktigt att känna igen olika möjligheter till självutveckling?

- Ja
- Nej

Om ja, hur villig skulle du vara att leta efter olika möjligheter till självutveckling på en skala från 1-10?

<i>1 – Menas "Inte alls villig"</i>					<i>10 – menas "Mycket villig"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Socialt initiativ

Nedan kommer vi att presentera några frågor om *socialt initiativ*. Med "socialt initiativ" menar vi "åtgärden som medvetet syftar till att ta itu med sociala svårigheter, det kan vara sociala och miljömässiga aspekter, förbättra tillgång och möjligheter för marginaliserade människor, grupper eller samhällen."

Markera det svar som speglar dig mest

10. Tror du att sociala initiativinsatser kan påverka integrationsprocesser positivt?

- Ja
- Nej

Om ja, hur användbara skulle du betygsätta dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls användbara"					10 – menas "Mycket användbara"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Har du någonsin hört historier om sociala initiativ som involverar både migranter och invånare?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tycker du att det är att replikera dem i ditt samhälle på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "Mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Hur villig skulle du vara att aktivt delta i implementeringen av dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls villig"					10 – menas "Mycket villig"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotionell stabilitet

Emotionell stabilitet är förmågan att upprätthålla sin känslomässiga balans under stressiga omständigheter. Emotionell stabilitet gör det möjligt för personen att utveckla ett integrerat och balanserat sätt att uppfatta livets problem. Denna organisationsförmåga och strukturerade uppfattning hjälper en att utveckla verklighetsorienterat tänkande, omdöme och utvärderingsförmåga. Man utvecklar känslor, uppfattningar och attityder som hjälper till att förstå livets realiteter.

Emotionell stabilitet är en viktig indikator för mångkulturella kompetenser.

Markera det svar som speglar dig mest

13. Är du medveten om vilka de viktigaste känsloregleringsteknikerna är som du kan använda om det blir nödvändigt?

- Ja
- Nej

Om ja, hur användbara skulle du betygsätta dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls användbara"					10 – menas "Mycket användbara"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Tror du att emotionell stabilitet kan påverka interkulturella relationer?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tror du att det är i ditt samhälle på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hur villig skulle du vara att samarbeta med människor från olika bakgrunder i ditt samhälle?

1 – menas "Inte alls villig"					10 – menas "Mycket villig"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utvärderingsformulär – Efterutvärdering

Detta utvärderingsformulär syftar till att utvärdera:

- Effektiviteten av utbildningen av *Digital Storytelling för små och landsbygdssamhällen* och
- Deltagarnas tillfredsställelse.

Läs den korta beskrivningen av konceptet och fyll sedan i frågeformuläret.

Kulturell empati

Kulturell empati definieras som en allmän färdighet eller attityd som människor har när de pratar med en person. Förmågan är att erkänna och bygga broar mellan de kulturella klyftor som kan finnas. Kulturell empati används ofta när en person känner att kommunikationen brister och det finns mindre förståelse. Bristen på kommunikation kan ofta lösas genom kulturell empati genom att erkänna och få en djupare förståelse för andra samtidigt som man bibehåller en tydlig uppfattning om att gränsen mellan deras och din upplevelse är åtskild. Detta kräver åtgärder från båda parter både för att förstå och förklara (Dyche, Zayas, 2001).

Markera det svar som speglar dig mest

1. Hur viktig tror du att kommunikation är för att bygga en relation med människor från andra kulturer?

1- menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "Mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

2. Anser du att arbetsplatsen ska vara ett positivt inslag i integrationen av invandrare?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tycker du att det är på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "Mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3. Är du medveten om hur känslor kan påverkas av olika kulturella bakgrunder?

- Ja
- Nej

Om ja, hur villig är du att förstå detta i kommunikation på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls villig"					10 – menas "Mycket villig"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

4. Vänligen betygsätt på en skala från 1-10 hur mycket din kunskap om detta ämne har ökat sedan utbildningen.

1- menas "Inte alls ökat"					10 – menas "Ökat mycket"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Öppenhet

Öppensinnad är helt enkelt en person som är villig att överväga andra åsikter eller idéer som skiljer sig från de redan existerande. Det kommer med största sannolikhet att leda till en bredare kognitiv förmåga och nya sätt att tänka (Cambridge, 2021).

Markera det svar som speglar dig mest

5. Tycker du att det är viktigt att ta reda på fakta och bestämma sig för saker, snarare än att bara gå med på vad andra säger, och att inte bete sig utifrån de negativa fördomarna?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tycker du att det är på en skala från 1-10?

<i>1- menas "Inte alls viktigt"</i>					<i>10 – menas "Mycket viktigt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

6. Tror du att det är viktigt att vara snäll och respektfull mot människor från olika länder?

<i>1- menas "Håller inte alls med"</i>					<i>10 – menas "Håller med helt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

7. Hur villig skulle du vara att lyssna och försöka förstå personens synvinkel när du inte håller med?

<i>1 – menas "Inte alls villig"</i>					<i>10 – menas "Mycket villig"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

8. Fick du möjlighet att diskutera och fördjupa dina kunskaper om inflytandet av ett fördomsfritt förhållningssätt på integration samtidigt som du omsätter det i praktiken?

<i>1- menas "Håller inte med alls"</i>					<i>10 – menas "Håller med helt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Flexibilitet

Flexibilitet kan definieras som en persons eller grups förmåga att förändras eller lätt förändras efter omgivningen eller situationen (Cambridge, 2021).

Markera det svar som speglar dig mest

9. Hur relevant tror du att tolerans mot förändring är i relationer i samhället?

<i>1- Menas "Helt irrelevant"</i>					<i>10 – menas "helt relevant"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

10. Tror du att det är avgörande att lätt förändras efter omgivningen eller situationen?

- Ja
- Nej

Om ja, hur tror du att det är viktigt för dig i ditt samhälle på en skala från 1-10?

<i>1 – Menas "Inte alls viktigt"</i>					<i>10 – menas "mycket viktigt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

11. Tycker du att det är viktigt att känna igen olika möjligheter till självutveckling?

- Ja
- Nej

Om ja, hur villig skulle du vara att leta efter olika möjligheter till självutveckling på en skala från 1-10?

<i>1 – Menas "Inte alls villig"</i>					<i>10 – menas "Mycket villig"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

12. Håller du med om att du har reflekterat över vikten av att återanpassa dig till oväntade förändringar som en del av en positiv integrationsdynamik?

<i>1- Menas "Håller inte med alls"</i>					<i>10 – menas "Håller med helt"</i>				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Socialt initiativ

Nedan kommer vi att presentera några frågor om socialt initiativ. Med "socialt initiativ" menar vi "åtgärden som medvetet syftar till att ta itu med sociala svårigheter, det kan vara sociala och miljömässiga aspekter, förbättra tillgång och möjligheter för marginaliserade människor, grupper eller samhällen."

Markera det svar som speglar dig mest

13. Tror du att sociala initiativinsatser kan påverka integrationsprocesser positivt?

- Ja
- Nej

Om ja, hur användbara skulle du betygsätta dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls användbara"					10 – menas "Mycket användbara"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

14. Har du någonsin hört historier om sociala initiativ som involverar både migranter och invånare?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tycker du att det är att replikera dem i ditt samhälle på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "Mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

15. Hur villig skulle du vara att aktivt delta i implementeringen av dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls villig"					10 – menas "Mycket villig"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

16. Vänligen betygsätt på en skala från 1-10 hur mycket din kunskap om detta ämne har ökat sedan utbildningen.

1 – menas "Inte alls ökat"					10 – menas "Ökat mycket"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Emotionell stabilitet

Emotionell stabilitet är förmågan att upprätthålla sin känslomässiga balans under stressiga omständigheter. Emotionell stabilitet gör det möjligt för personen att utveckla ett integrerat och balanserat sätt att uppfatta livets problem. Denna organisationsförmåga och strukturerade uppfattning hjälper en att utveckla verklighetsorienterat tänkande, omdöme och utvärderingsförmåga. Man utvecklar känslor, uppfattningar och attityder som hjälper till att förstå livets realiteter.

Emotionell stabilitet är en viktig indikator för mångkulturella kompetenser.

Markera det svar som speglar dig mest

17. Är du medveten om vilka de viktigaste känsloregleringsteknikerna är som du kan använda om det blir nödvändigt.

- Ja
- Nej

Om ja, hur användbara skulle du betygsätta dem på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls användbara"					10 – menas "Mycket användbara"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Tror du att emotionell stabilitet kan påverka interkulturella relationer?

- Ja
- Nej

Om ja, hur viktigt tror du att det är i ditt samhälle på en skala från 1-10?

1 – menas "Inte alls viktigt"					10 – menas "Mycket viktigt"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

19. Hur villig skulle du vara att samarbeta med människor från olika bakgrunder i ditt samhälle?

1- menas "Inte alls villig"					10 – menas "Mycket villig"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

20. Vänligen betygsätt på en skala från 1-10 hur mycket din kunskap om detta ämne har ökat sedan utbildningen.

1- menas "Inte ökat alls"					10 – menas "Ökat mycket"				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Var vänlig att specificera:

- Hur kommer din nya kunskap att ändra dina handlingar i framtiden?
