



## The Power of Community Conference

La Conferenza finale del progetto INTEGR8 ha avuto luogo il 21 Novembre 2018 a Trim in Irlanda. Durante la conferenza si sono illustrati i risultati del progetto, si è parlato dell'esperienza delle donne Migranti che sono diventate, grazie al corso di formazione all'interno del progetto, Esperte nell'Integrazione di donne migranti "MIE". La conferenza ha permesso ai partner di progetto di condividere le diverse esperienze e i diversi punti di vista sulle opportunità di integrazione e sul lavoro di Comunità. Ci sono stati diversi contributi da parte di esperti e politici che come quello del Ministro agli Affari Europei, Ms. Helen McEntee T.D. che ha aperto i lavori della giornata e evidenziato come il lavoro che è stato fatto nel progetto, in termini di integrazione sociale delle donne Migranti rappresenta un passo verso un'unione permanente e forte attraverso l'Europa.



# INTEGR8





## Sviluppare Resilienza

Il Dr. Shane Martin ha ha condiviso le sue intuizioni su "BOUNCIBILITY" e la Psicologia della Resilienza: come costruire la resilienza all'interno di noi stessi. I suoi 8 suggerimenti includono:

1. Consapevolezza emotiva
2. Evita il panico
3. Empatia
4. Minding Yourself
5. ottimismo
6. Analisi della situazione
7. Connettività sociale
8. preghiera / fede

Per maggiori informazioni contattare Shane su [www.moodwatchers.com](http://www.moodwatchers.com)

## Gallery of Images

Per vedere il nostro documentario di progetto e sentire il coro gospel INTEGR8 potete visitare il nostro sito di progetto: at [www.integrateproject.eu](http://www.integrateproject.eu)



EUROPEAN UNION  
Asylum, Migration  
and Integration Fund

To keep up to date with our project, visit our website:

[www.integrateproject.eu](http://www.integrateproject.eu)

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein. Project Number: HOME/2015/AMIF/AG/INTE/9101