



Conferência “O Poder da Comunidade”

A conferência final do projeto INTEGR8 decorreu no dia 12 de novembro em Trim, Condado de Meath, na Irlanda. Foi um momento de celebração dos resultados alcançados e o reconhecimento das experiências de várias mulheres migrantes que se formaram como Especialistas de Integração de Migrantes. O evento proporcionou aos parceiros do projeto a oportunidade de partilhar os seus conhecimentos e fazer recomendações sobre futuros trabalhos de integração ao nível comunitário. A conferência contou também com um reconhecido painel de oradores, que passamos a enunciar.

A Ministra Irlandesa dos Assuntos Europeus, Helen McEntee T.D. fez a abertura da conferência chamando a atenção para histórias de sucesso sobre migração e sobre os trabalhos que estão a ser realizados para uma permanente e coesa união por toda a Europa.



INTEGR8



Resiliência

O Dr. Shane Martin, orador convidado, deu a conhecer a sua perspetiva sobre a importância da resiliência (*Bouncability*) e a Psicologia da Resiliência: Como construir a resiliência em nós? Os oito passos indicados para alcançar a resiliência incluem:

1. Consciência emocional
2. Evitar o pânico
3. Empatia
4. Auto-cuidado
5. Otimismo
6. Análise da situação
7. Conectividade social
8. Oração/Fé

Para mais informações:
www.moodwatchers.com

Galeria de Imagens

Para ver o documentário do projeto INTEGR8, ouvir e ver a atuação do coro INTEGR8 ou aceder a toda a nossa galeria de imagens, visite a nossa página de [Facebook](#) ou o nosso site em www.integrateproject.eu

