CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie

CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Więcej niż sukces akademicki: kultury troski na uczelniach wyższych

Jak budować wspierające środowisko akademickie oparte na świadomości, relacjach i wspólnej odpowiedzialności

Życie studenckie daje możliwości rozwoju, ale wiąże się również z presją akademicką, samotnością i wyzwaniami emocjonalnymi. Projekt CARE+CONNECT promuje w szkolnictwie wyższym kulturę wsparcia poprzez cyfrowe zasoby z zakresu zdrowia psychicznego, wsparcie rówieśnicze oraz rozwój kompetencji kadry, aby pomagać w budowaniu wspierających społeczności akademickich.

Kultura wsparcia zaczyna się od świadomości

Wspierająca uczelnia zaczyna się od uznania, że dobrostan psychiczny dotyczy każdego. Studenci mogą ukrywać trudności emocjonalne z powodu stygmatyzacji, niepewności lub obawy przed oceną. Większa świadomość wśród studentów i pracowników pozwala szybciej dostrzec kryzys, zareagować z szacunkiem i skierować drugą osobę po odpowiednią pomoc. Uważność na drugiego człowieka nie oznacza bycia specjalistą od zdrowia psychicznego, ale bycie obecnym, świadomym i gotowym do pomocy.

Siła międzyludzkich relacji

Wsparcie może zacząć się od prostego gestu: kolegi z roku, który wysłucha bez oceniania, czy wykładowcy, który zauważy, że ktoś zmaga się z trudnościami. Takie interakcje wzmacniają poczucie przynależności i sprawiają, że łatwiej jest poprosić o pomoc. Poprzez program rówieśniczy CONNECT inicjatywa CARE+CONNECT promuje wzajemne wsparcie zarówno wśród studentów, jak i między pracownikami, rozwijając umiejętność aktywnego słuchania, empatię oraz odpowiedzialną komunikację. Wsparcie rówieśnicze nie zastępuje profesjonalnej pomocy psychologicznej, lecz ją uzupełnia i może zachęcać do wcześniejszego szukania wsparcia i kierować do specjalistów, gdy jest to potrzebne. Pielęgnując codzienne relacje, uczelnie mogą sprawić, że studenci i pracownicy poczują się mniej osamotnieni, a bardziej zaopiekowani.

Co-funded by the European Union

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie

CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

From Awareness to Action

Uczelnia oparta na wzajemnej dbałości potrzebuje czegoś więcej niż dobrych intencji. Wymaga zaangażowania każdego z nas.

Wspólna odpowiedzialność na całej uczelni

Kultura wsparcia zależy od całej społeczności akademickiej, a nie wyłącznie od poradni psychologicznych. Wykładowcy mogą reagować z wrażliwością na trudności studentów i kierować ich po odpowiednią pomoc. Pracownicy administracyjni mogą kształtować przyjazne środowisko, a studenci wzmacniać poczucie przynależności poprzez empatię i włączającą postawę. Władze uczelni mogą nadać dobrostanowi priorytet, wspierając szkolenia dla kadry oraz współpracę między różnymi jednostkami. Projekt CARE+CONNECT odzwierciedla tę wspólną odpowiedzialność, łącząc cyfrowe zasoby edukacyjne CARE z modelem wsparcia rówieśniczego CONNECT. Razem mają one na celu wzmacnianie zarówno indywidualnych umiejętności radzenia sobie ze stresem, jak i zdolności samej uczelni do udzielania pomocy.

Od dobrych intencji do codziennej praktyki

Wzajemne wsparcie nabiera sensu dzięki konsekwentnym działaniom: przystępnym informacjom o zdrowiu psychicznym, przestrzeni do rozmów rówieśniczych, rozwojowi kompetencji kadry oraz komunikacji opartej na szacunku. Zasoby cyfrowe pozwalają studentom poznawać sposoby radzenia sobie ze stresem, natomiast wspierające rozmowy zapewniają kontakt z drugim człowiekiem, którego nie zastąpi żadna technologia.
Łącząc te elementy, CARE+CONNECT wskazuje uczelniom praktyczny kierunek tworzenia bardziej otwartego, dostępnego i wspierającego środowiska kształcenia.

Co-funded by the European Union

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie

CARE + CONNECT

Project No: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

W stronę uczelni, na których każdy może się rozwijać

Kultura wsparcia rozwija się dzięki wspólnym wartościom, zaangażowaniu instytucjonalnemu oraz codziennym interakcjom, a nie pojedynczej kampanii czy jednorazowym warsztatom. Celem inicjatywy CARE+CONNECT jest pomoc uczelniom w uczynieniu dobrostanu integralną częścią życia akademickiego. Dobra uczelnia to nie tylko miejsce, w którym studenci osiągają sukcesy w nauce, ale także przestrzeń, w której czują się wspierani, są częścią wspólnoty i mają warunki do pełnego rozwoju.

Dowiedz się więcej: https://careandconnect.eu/

Co-funded by the European Union

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.