



Zwiększanie świadomości
lękowej w szkolnictwie
wyższym podczas (po)
pandemii Covid-19

Oto, czym się zajmowaliśmy!



Nasze wspólne wysiłki zaowocowały **bardzo udanym pierwszym rokiem projektu!**

Przeprowadzone prace i jakość osiągnięta w odpowiednich pakietach roboczych projektu w pierwszym roku realizacji są wysoce zadowalające, na co wskazują informacje zwrotne od partnerów i narzędzia oceny. Ogólnie rzecz biorąc, projekt osiągnął swoje cele i kamienie milowe zgodnie z planem pracy, postępując zgodnie z założeniami.

Podręcznik podnoszenia świadomości

Zwieńczeniem naszych wspólnych wysiłków było stworzenie "**Podręcznika podnoszenia świadomości**", kompleksowego przewodnika zaprojektowanego w celu promowania świadomości zdrowia psychicznego wśród studentów, pracowników i wykładowców instytucji szkolnictwa wyższego (HEI).

Co dostarcza podręcznik?

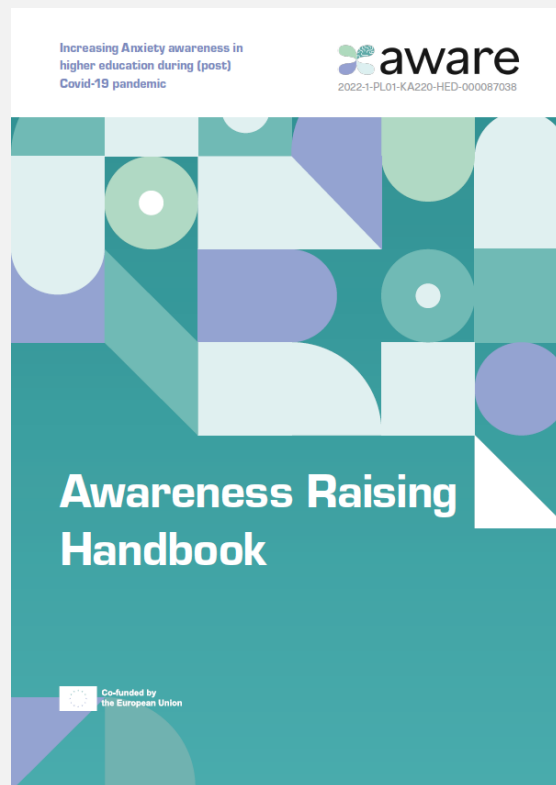
Podręcznik oferuje wiedzę i narzędzia potrzebne do promowania świadomości zdrowia psychicznego.

W kontekście szkolnictwa wyższego zdrowie psychiczne odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu ogólnego doświadczenia studenta. Studenci często napotykają różne czynniki stresogenne, w tym presję akademicką, dostosowanie społeczne i zmiany osobiste.

Zrozumienie ich zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa na wyniki w nauce i jakość życia.

Co zawiera podręcznik

- **Zawartość opracowanych modułów**
 1. Wprowadzenie do zdrowia psychicznego
 2. Przewodnik dotyczący rozpoznawania lęku wśród uczniów
 3. Przewodnik na temat rozwijania umiejętności radzenia sobie z lękiem
 4. Świadomość w zakresie zdrowia psychicznego w instytucjach szkolnictwa wyższego na dużą skalę
- **Podręcznik został przetestowany i zweryfikowany w wielu instytucjach szkolnictwa wyższego w całej Europie, a informacje zwrotne od beneficjentów zostały uwzględnione w procesie finalizacji.**
- Podręcznik zostanie opublikowany online w kwietniu 2024 r. jako otwarty zasób edukacyjny i będzie swobodnie dostępny do powszechnego użytku.



Nasze następne kroki

Naszym kolejnym krokiem jest opracowanie **internetowej platformy** szkoleniowej **zatytułowanej - Łączenie i wymiana doświadczeń**.

Prace te obejmują seminaria szkoleniowe dla pracowników instytucji szkolnictwa wyższego prowadzone na platformie e-szkoleniowej.

Podczas tego szkolenia pracownicy będą mieli okazję zdobyć niezbędną wiedzę, postawy, umiejętności i narzędzia do skutecznego mentorowania swoich studentów w zakresie rozwijania świadomości zdrowia psychicznego w szkolnictwie wyższym.

Jesteśmy podekscytowani tym, co będzie dalej!

Bądź z nami na bieżąco!