

Konsorcjum projektu:



Bashkia Shkodër



Pozostań w kontakcie:

@ holdon.erasmus@gmail.com

www.holdonproject.eu

@HOLDOnPROJECT

@holdonproject



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Projekt został zrealizowany przy wsparciu finansowym Komisji Europejskiej. Niniejszy komunikat odzwierciedla jedynie stanowisko jego autora, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

Numer projektu : 2022-2-FR02-KA220-YOU-0B6EBB79
ERASMUS+ KA2 PARTNERSTWA STRATEGICZNE W SEKTORZE
MŁODZIEŻY

O PROJEKCIE

Projekt "Hold On" ma na celu reagowanie na rosnące problemy ze zdrowiem psychicznym wśród młodych ludzi poprzez rozszerzenie dostępu do nieformalnych usług rówieśniczych w zakresie zdrowia psychicznego w punktach niemedycejskich.

Ma on również na celu uzupełnienie luk w wiedzy i umożliwienie specjalistom niemedycejskim rozpoznawania i oferowania nieformalnego wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego dla młodych osób.



www.holdonproject.eu



Hold on



**Wspieranie dostępu
młodzieży do wsparcia
w zakresie zdrowia
psychicznego**



@holdonpeuproject

Kurs e-learningowy

Kompleksowy **indywidualny** kurs będzie dostosowany do potrzeb młodych ludzi, którzy mają doświadczenie w radzeniu sobie z wyzwaniami związanymi ze zdrowiem psychicznym i/lub są zainteresowani promocją zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Szkolenie będzie dynamiczne i interaktywne, w tym z wykorzystaniem narzędzi multimedialnych, możliwości współpracy uczniów i przedstawiania informacji zwrotnych.

Uczniowie będą mieli dostęp do szeregu materiałów, filmów, tematów badawczych, ćwiczeń i ocen.

Przykładowe tematy kursu:

- Czym jest wsparcie rówieśnicze?
- Wprowadzenie do budowania odporności i strategii radzenia sobie
- Zrozumienie zaburzeń zdrowia psychicznego
- Rozpoznawanie oznak wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym
- Jak zapewnić wsparcie emocjonalne
- Samoopieka w procesie wsparcia rówieśniczego

Kurs będzie dostępny **BEZPŁATNIE**.

“

Ciągłe uczenie się jest warunkiem koniecznym do osiągnięcia sukcesu w każdej dziedzinie

- Brian Tracy -

”