

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

OD WIZJI DO DZIAŁANIA

Projekt CARE+CONNECT idzie naprzód! Od czasu naszego pierwszego newslettera konsorcjum projektu poczyniło znaczne postępy w przekładaniu swoich celów na praktyczne zasoby dla szkolnictwa wyższego. Osiem modułów programu **CARE** zostało opracowanych i zweryfikowanych, co stanowi ważny kamień milowy dla drugiego pakietu roboczego. Jednocześnie rozpoczęto prace nad programem partnerskim **CONNECT** w ramach trzeciego pakietu roboczego, co przybliży projekt do zintegrowanego modelu wsparcia indywidualnego, rówieśniczego i instytucjonalnego w zakresie dobrostanu psychicznego w szkolnictwie wyższym.



Ważny kamień milowy: osiem modułów programu CARE jest gotowych!

Program CARE zapewnia dostępną, opartą na dowodach cyfrową interwencję dla studentów szkół wyższych doświadczających lęku, stresu i powiązanych trudności ze zdrowiem psychicznym. Jego osiem ustrukturyzowanych modułów iCBT łączy treści psychoedukacyjne z interaktywnymi ćwiczeniami oraz działaniami w ramach kierowanej autorefleksji, opartymi na zasadach terapii poznawczo behawioralnej.

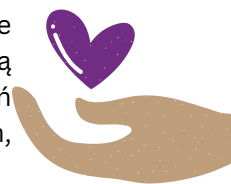


Osiem modułów obejmuje:

- Świadomość depresji i lęku
- Restrukturyzacja poznawcza
- Rozwiązywanie problemów
- Strategie radzenia sobie
- Aktywacja behawioralna i wyznaczanie celów
- Stres i relaksacja
- Samoocena
- Zapobieganie nawrotom

NAUKA, KTÓRA JEST DOSTĘPNA I PRAKTYCZNA

Program CARE został zaprojektowany tak, aby oferować elastyczne, realizowane we własnym tempie wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego dostosowane do życia uniwersyteckiego. Moduły będą dostarczane w formacie cyfrowym, z napisami, transkrypcjami i dostępem przyjaznym dla urządzeń mobilnych, i będą dostępne w sześciu językach: angielskim, polskim, hiszpańskim, greckim, niemieckim i rumuńskim.



Poprzez praktyczne, oparte na dowodach narzędzia program CARE ma na celu pomaganie studentom w budowaniu odporności emocjonalnej, radzeniu sobie z lękiem i stresem oraz rozwijaniu umiejętności, z których mogą nadal korzystać w sposób niezależny.



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

Numer projektu: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

JAKOŚĆ DZIĘKI WSPÓŁPRACY

Opracowanie modułów stanowiło tylko część drogi. Konsorcjum ukończyło również proces weryfikacji w ramach drugiego pakietu roboczego, a partnerzy dokonali przeglądu opracowanych modułów.

To podejście oparte na współpracy wpłynęło na jakość, spójność i praktyczną przydatność materiałów edukacyjnych przed ich przejściem do kolejnych etapów wdrożenia. Weryfikacja przez partnerów jest ważnym elementem filozofii szkoleniowej projektu CARE+CONNECT, który kładzie nacisk na treści oparte na dowodach, spójność i wysoką jakość realizacji we wszystkich krajach partnerskich.

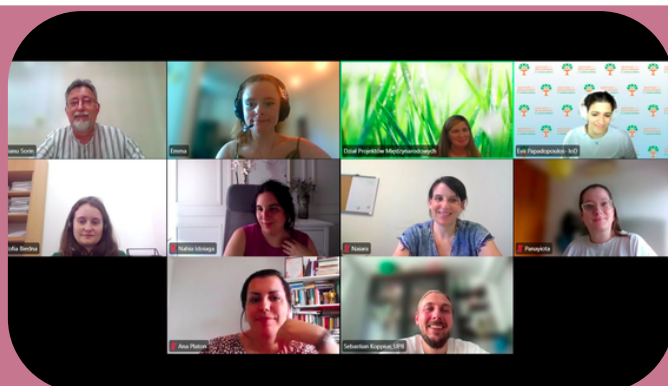
NASTĘPNY KROK: PROGRAM PARTNERSKI CONNECT

W momencie, gdy drugi pakiet roboczy osiąga ten ważny kamień milowy, projekt CARE+CONNECT przechodzi do realizacji **trzeciego pakietu roboczego – programu partnerskiego CONNECT**.

Program CONNECT uzupełnia indywidualne wsparcie oferowane w ramach programu CARE poprzez wzmocnienie społecznego i instytucjonalnego wymiaru dobrostanu psychicznego. Ustanowi ustrukturyzowane sieci wsparcia rówieśniczego oraz wyposaży studentów i pracowników szkół wyższych w umiejętności w zakresie bezpiecznego, odpowiedniego do roli wsparcia, aktywnego słuchania i właściwego kierowania po pomoc.

Program CONNECT połączy ludzi poprzez:

- **Wsparcie rówieśnicze na poziomie studenckim**
- **Sieci wsparcia rówieśniczego dla profesjonalistów**
- Szkolenia z zakresu aktywnego słuchania, inteligencji emocjonalnej i świadomości zdrowia psychicznego
- **Kawiarnie dyskusyjne CARE+CONNECT** będące bezpiecznymi przestrzeniami do dialogu i wsparcia rówieśniczego



BUDOWANIE KULTURY TROSKI I WIĘZI

Konsorcjum rozpoczęło prace nad tworzeniem treści programu CONNECT, kładąc fundamenty pod jego przyszłe działania szkoleniowe i wsparcie rówieśnicze. Poprzez tworzenie ustrukturyzowanych sieci rówieśniczych i bezpiecznych przestrzeni do rozmowy, CONNECT ma na celu ograniczenie poczucia izolacji i stygmatyzacji, zachęcanie do wczesnego szukania pomocy oraz wzmocnianie poczucia przynależności u studentów. Programy CARE i CONNECT łącznie łączą indywidualne samozarządzanie ze wsparciem opartym na społeczności, pomagając uczelniom wyższym w budowaniu bardziej wspierającej i zrównoważonej kultury dobrostanu psychicznego.



<https://www.linkedin.com/company/care-connect-project>



<https://www.facebook.com/careandconnectproject/>



[careandconnect_eu](https://www.instagram.com/careandconnect_eu)



<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.