

CARE + CONNECT

Zapewnienie wsparcia psychologicznego na uczelniach wyższych w całej Europie



CARE + CONNECT

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

CARE+CONNECT kontynuuje prace nad rozwojem programu partnerskiego CONNECT

Po opracowaniu i przeglądzie ośmiu modułów programu CARE, konsorcjum CARE+CONNECT przechodzi do kolejnego ważnego etapu projektu, jakim jest opracowanie **programu partnerskiego CONNECT**.

Program CARE, opracowany w ramach drugiego pakietu roboczego, dostarcza oparty na internecie ośmiomodułowy kurs terapii poznawczo behawioralnej dla studentów szkół wyższych. Jego moduły obejmują kluczowe obszary, takie jak świadomość lęku i depresji, restrukturyzacja poznawcza, rozwiązywanie problemów, strategie radzenia sobie, aktywacja behawioralna i wyznaczanie celów, stres i relaksacja, samoocena oraz zapobieganie nawrotom. Program łączy usystematyzowaną naukę z praktycznymi ćwiczeniami i kierowaną autorefleksją, aby wspierać studentów w rozwijaniu umiejętności dbania o dobrostan psychiczny. Po zakończeniu prac nad treścią konsorcjum ukończyło również proces weryfikacji merytorycznej, dbając o wysoką jakość, spójność i praktyczną przydatność materiałów edukacyjnych przed przejściem do etapu wdrożenia.

Po osiągnięciu tego kamienia milowego partnerzy przystąpili do prac nad treścią **programu partnerskiego CONNECT w ramach trzeciego pakietu roboczego**. Program CONNECT uzupełni program CARE poprzez wzmocnienie wsparcia ze strony rówieśników oraz potencjału wczesnej interwencji w instytucjach szkolnictwa wyższego. W ramach programu powstaną dwie ustrukturyzowane sieci wsparcia rówieśniczego: **sieć profesjonalistów** łącząca pracowników uczelni i specjalistów w dziedzinie zdrowia psychicznego oraz **sieć studentów** przygotowująca ich do odpowiedniego wspierania innych studentów. Szkolenia obejmą aktywne słuchanie, inteligencję emocjonalną, świadomość w zakresie zdrowia psychicznego oraz bezpieczne ścieżki kierowania po pomoc.

Program CONNECT wprowadzi również kawiarnie dyskusyjne CARE+CONNECT jako bezpieczne i włączające przestrzenie, w których można otwarcie rozmawiać o zdrowiu psychicznym. Poprzez sieci wsparcia rówieśniczego, szkolenia i uporządkowane możliwości dialogu projekt ma na celu wzmocnienie poczucia przynależności, zachęcanie do wczesnego szukania pomocy oraz budowanie wspierającej kultury opartej na współodpowiedzialności za dobrostan w społecznościach akademickich.

Połączenie programów CARE i CONNECT pozwala na zestawienie indywidualnego, opartego na **dowodach wsparcia cyfrowego ze wsparciem rówieśniczym** na poziomie społeczności, co przyczynia się do bardziej włączających i zrównoważonych podejść do zdrowia psychicznego i dobrostanu w europejskim szkolnictwie wyższym.



www.careandconnect.eu



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



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



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