

CARE + CONNECT

CARE+CONNECT kończy prace nad programem CARE



CARE + CONNECT

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

Konsorcjum CARE+CONNECT ma przyjemność poinformować o pomyślnym zakończeniu prac nad programem CARE. Jest to jeden z głównych rezultatów projektu, stworzony z myślą o wspieraniu zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia studentów uczelni wyższych w całej Europie.

W ostatnich miesiącach partnerzy projektu współpracowali nad stworzeniem opartego na dowodach naukowych programu cyfrowego, który bazuje na zasadach terapii poznawczo-behawioralnej (iCBT). Program został zaprojektowany tak, aby zapewniać łatwo dostępne, praktyczne i inkluzywne wsparcie dla studentów doświadczających lęku, stresu oraz innych powszechnych trudności związanych ze zdrowiem psychicznym.

Program CARE składa się z serii ustrukturyzowanych modułów, których celem jest pomoc studentom w:

- Lepszym zrozumieniu lęku i dobrostanu emocjonalnego.
- Rozwijaniu praktycznych strategii radzenia sobie i samokontroli.
- Budowaniu odporności psychicznej i umiejętności regulacji emocjonalnej.
- Poprawie codziennego samopoczucia dzięki technikom o udowodnionej skuteczności.
- Zapewnieniu dostępu do wsparcia psychologicznego w elastycznej i przyjaznej dla użytkownika formie.

Ukończenie programu CARE stanowi kamień milowy dla projektu CARE+CONNECT i jest efektem ścisłej współpracy wszystkich partnerów na każdym etapie jego tworzenia.

Program będzie wkrótce dostępny na oficjalnej stronie internetowej CARE+CONNECT, co umożliwi uczelniom wyższym, studentom oraz innym zainteresowanym stronom korzystanie z jego zasobów i bliższe zapoznanie się z podejściem projektu do wspierania zdrowia psychicznego studentów.

Równolegle z programem CARE, partnerzy kontynuują prace nad systemem wsparcia rówieśniczego CONNECT oraz nad kolejnymi etapami wdrażania, upowszechniania i angażowania interesariuszy w krajach uczestniczących w projekcie.

CARE+CONNECT niezmiennie dąży do wzmacniania systemów wsparcia zdrowia psychicznego w szkołach wyższych poprzez łączenie innowacyjnych zasobów cyfrowych z inkluzywnym podejściem opartym na społeczności akademickiej.



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**

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the Foundation for the Development of the Education System (FRSE). Neither the European Union nor FRSE can be held responsible for them.