

CARE + CONNECT

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego
w szkolnictwie wyższym



CARE + CONNECT

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

W instytucjach szkolnictwa wyższego w całej Europie studenci borykają się z coraz większym poziomem stresu, niepokoju i problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Presja akademicka, izolacja społeczna, przeciążenie cyfrowe i ograniczony dostęp do usług wsparcia przyczyniają się do rosnącego zapotrzebowania na ustrukturyzowane, dostępne i integracyjne interwencje w zakresie zdrowia psychicznego.



O projekcie

CARE + CONNECT to dwuletni projekt partnerski w ramach programu Erasmus+, którego celem jest sprostanie temu wyzwaniu poprzez wzmocnienie systemów wsparcia zdrowia psychicznego w instytucjach szkolnictwa wyższego (HEI). Projekt rozpoczął się 1 października 2025 r. i potrwa do 30 września 2027 r. Łączy on sześć organizacji partnerskich z całej Europy w celu wspólnego stworzenia praktycznych, opartych na dowodach naukowych narzędzi wspierania zdrowia psychicznego, które można bezpośrednio wdrożyć w środowisku uniwersyteckim.



CARE+CONNECT

- oferuje 8-modułowy program iCBT online dla studentów szkół wyższych
- stworzy ustrukturyzowane sieci wsparcia rówieśniczego dla studentów i pracowników uczelni wyższych
- stworzy bezpieczne przestrzenie do otwartych rozmów na temat zdrowia psychicznego na uniwersytetach
- zapewnia szkolenie pracowników i studentów w zakresie świadomości zdrowia psychicznego i wczesnej interwencji
- Wspiera uczelnie wyższe we wdrażaniu do zrównoważonych praktyk w zakresie zdrowia psychicznego do ich struktur

Program CARE + CONNECT

CARE+CONNECT to dwuczęściowy program edukacyjny mający na celu wzmocnienie wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego w szkolnictwie wyższym.

- **CARE** koncentruje się na indywidualnym samopoczuciu poprzez internetowy program terapii poznawczo-behawioralnej, który pomaga studentom budować odporność emocjonalną i radzić sobie z lękiem.
- **CONNECT** uzupełnia to działanie poprzez tworzenie sieci wsparcia rówieśniczego i przestrzeni do rozmów na uniwersytetach, umożliwiając studentom i pracownikom wzajemne wspieranie się i normalizację otwartych dyskusji na temat zdrowia psychicznego.



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane 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

Wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego
w szkolnictwie wyższym



CARE + CONNECT

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

Program CARE

Program CARE zapewni wielojęzyczny kurs iCBT online, dostosowany specjalnie do realiów życia w szkolnictwie wyższym. Program CARE pomoże studentom:

- lepiej zrozumieć lęk, stres i znaczenie dobrego samopoczucia emocjonalnego
- budować strategie radzenia sobie i odporności emocjonalnej
- uzyskać wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w sposób w elastyczny, dostosowany do indywidualnego tempa nauki i niestygmatyzujący
- opracować praktyczne narzędzia, które mogą zastosować w kontekście akademickim i osobistym

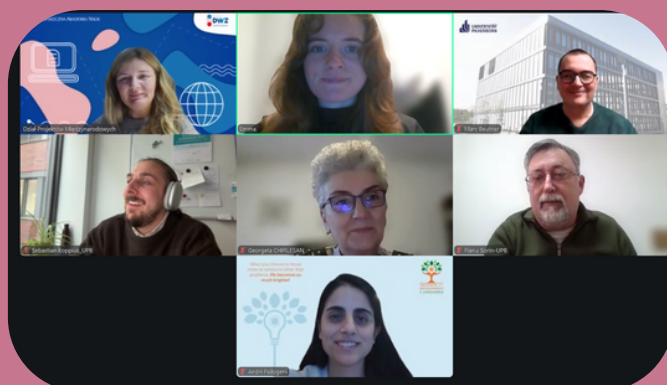
Program CONNECT

Program CONNECT Peer koncentruje się na wzmacnianiu wsparcia rówieśniczego i profesjonalnego w ramach uczelni wyższych. Program CONNECT ma na celu:

- stworzenie sieci wsparcia rówieśniczego między studentami
- stworzenie profesjonalnych społeczności wzajemnego uczenia się dla pracowników uczelni wyższych
- organizowanie kawiarni i przestrzeni dyskusyjnych prowadzonych przez rówieśników
- zapewnienie szkolenia z zakresu aktywnego słuchania, mentoringu i pierwszej pomocy w zakresie zdrowia psychicznego

Partnerzy projektu

- **SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK** – Polska (koordynator projektu)
- **Spectrum Research Centre** – Irlandia
- **University of the Basque Country** – Hiszpania
- **Institute of Development Ltd** – Cypr
- **University of Paderborn** – Niemcy
- **National University of Science and Technology POLITEHNICA Bucharest** – Rumunia



Zaangażuj się

W ciągu najbliższych miesięcy CARE + CONNECT zaangażuje

- studentów uczelni wyższych
- pracowników akademickich i kadrę administracyjną
- kierownictwo uczelni
- specjalistów w zakresie zdrowia psychicznego i innych interesariuszy

Możliwość uczestnictwa obejmuje szkolenia pilotażowe, programy partnerskie, warsztaty i wydarzenia promocyjne w każdym kraju partnerskim.



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



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



careandconnect.eu



<https://careandconnect.eu/>



Co-funded by
the European Union

Sfinansowane 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.

