

CARE + CONNECT

Furnizarea de sprijin pentru sănătate mintală în instituțiile de învățământ superior din Europa



CARE + CONNECT

Nr. proiect: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

În instituțiile de învățământ superior din Europa, studenții se confruntă cu niveluri tot mai mari de stres, anxietate și probleme de sănătate mintală. Presiunea academică, izolarea socială, supraîncărcarea digitală și accesul limitat la servicii de sprijin contribuie la o nevoie tot mai mare de intervenții structurate, accesibile și incluzive în domeniul sănătății mintale.



Despre proiect

CARE + CONNECT este un proiect Erasmus+ de tip parteneriat pentru cooperare cu o durată de doi ani, conceput pentru a aborda această provocare prin consolidarea sistemelor de sprijin pentru sănătatea mintală din cadrul instituțiilor de învățământ superior. Proiectul a început la 1 octombrie 2025 și va dura până la 30 septembrie 2027. Acesta reunește șase organizații partenere din întreaga Europă pentru a crea în comun instrumente pentru sănătatea mintală, practice și bazate pe dovezi, care pot fi integrate direct în mediile universitare.



CARE+CONNECT va:

- Implementa un program online iCBT cu 8 module pentru studenții din învățământul superior
- Stabili rețele structurate de sprijin reciproc pentru studenți și personalul instituțiilor de învățământ superior
- Crea spații sigure pentru conversații deschise în cadrul universităților despre sănătatea mintală
- Instrui personalul și studenții în domeniul conștientizării sănătății mintale și a intervenției timpurii
- Sprijini instituțiile de învățământ superior pentru a integra practici durabile de sănătate mintală în structurile lor

Programul CARE + CONNECT

CARE+CONNECT este un program de învățare în două părți, conceput pentru a consolida sprijinul pentru sănătatea mintală în învățământul superior.

- **CARE** se concentrează pe starea de bine individuală prin intermediul unui program de Terapie Cognitiv-Comportamentală bazat pe internet, care ajută studenții să-și dezvolte reziliența emoțională și să gestioneze anxietatea.
- **CONNECT** completează acest lucru prin dezvoltarea de rețele de sprijin între colegi și spații de conversație în cadrul universităților, permițând studenților și personalului să se sprijine reciproc și să normalizeze discuții deschise despre sănătatea mintală.



Co-funded by
the European Union

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

CARE + CONNECT

Furnizarea de sprijin pentru sănătate mintală în instituțiile de învățământ superior din Europa



CARE + CONNECT

Nr. proiect: 2025-1-PL01-KA220-HED-000357751

Programul CARE

Programul CARE va oferi un curs online multilingv, iCBT, adaptat în mod special realităților vieții din învățământul superior. Programul CARE va sprijini studenții să:

- Înțeleagă mai bine anxietatea, stresul și bunăstarea emoțională
- Dezvolte strategii de adaptare și de reziliență emoțională
- Acceseze sprijinul pentru sănătate mintală într-un mod flexibil, în ritmul propriu și fără stigmatizare
- Dezvolte instrumente practice pe care le pot aplica în contexte academice și personale

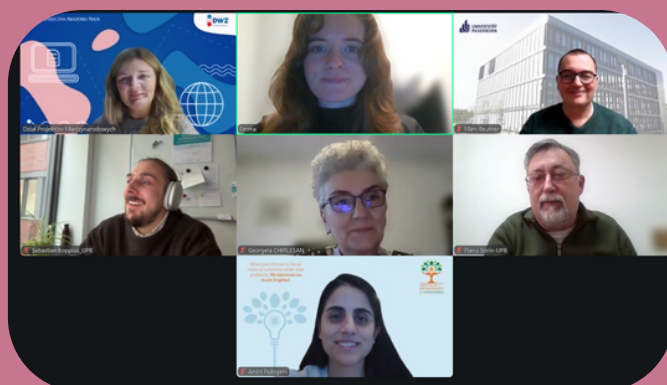
Programul CONNECT

Programul CONNECT Peer se concentrează pe consolidarea sprijinului profesional și de la egal la egal în cadrul instituțiilor de învățământ superior. Programul CONNECT își propune să:

- Stabilească rețele de sprijin reciproc între studenți
- Creeze comunități de învățare reciprocă între profesioniști, pentru personalul HEI
- Faciliteze 'Cafenele de conversație' și spații de discuții conduse de colegi
- Ofere instruire în ascultare activă, mentorat și primă intervenție în sănătate mintală

Faceți cunoștință cu partenerii

- **SPOŁECZNA AKADEMIA NAUK** (University of Social Sciences) – Polonia (Coordonatorul proiectului)
- **Spectrum Research Centre** – Irlanda
- **University of the Basque Country** – Spania
- **Institute of Development Ltd** – Cipru
- **University of Paderborn** – Germania
- **Universitatea Națională de Știință și Tehnologie POLITEHNICA București** – România



Implicați-vă

În lunile următoare, CARE + CONNECT va implica:

- Studenți din învățământul superior
- Personal academic și de sprijin
- Conducerea universităților
- Profesioniști din sănătatea mintală și părți interesate din domeniul politicilor

Oportunitățile de participare vor include traininguri pilot, programe inter pares, ateliere și evenimente de diseminare în fiecare țară parteneră.



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



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



careandconnect.eu



<https://careandconnect.eu/>



Co-funded by
the European Union

Cofinanțat de Uniunea Europeană. Părerile și opiniile exprimate aparțin exclusiv autorului/autorilor și nu reflectă neapărat opiniile Uniunii Europene sau ale Fundației pentru Dezvoltarea Sistemului Educațional (FRSE). Nici Uniunea Europeană, nici FRSE nu pot fi considerate responsabile pentru acestea.

