

CARE + CONNECT

CARE+CONNECT finalizează dezvoltarea
programului CARE



CARE + CONNECT

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

Consortiul CARE+CONNECT are plăcerea să anunțe finalizarea cu succes a Programului CARE, unul dintre principalele rezultate ale proiectului, conceput pentru a sprijini sănătatea mintală și bunăstarea cursanților din învățământul superior din Europa.

În ultimele luni, partenerii proiectului au lucrat în colaborare pentru a dezvolta un program digital bazat pe dovezi, pe baza principiilor Terapiei Cognitiv-Comportamentale (iCBT). Programul a fost conceput pentru a oferi sprijin accesibil, practic și incluziv studenților care se confruntă cu anxietate, stres și alte provocări comune de sănătate mintală.

Programul CARE constă dintr-o serie de module structurate care își propun să ajute studenții să:

- Înțeleagă mai bine anxietatea și bunăstarea emoțională.
- Dezvolte strategii practice de coping și autogestionare.
- Dezvolte abilități de reziliență și reglare emoțională.
- Îmbunătățească bunăstarea de zi cu zi prin tehnici bazate pe dovezi.
- Acceseze sprijin pentru sănătate mintală într-un format flexibil și ușor de utilizat.

Finalizarea Programului CARE reprezintă o etapă importantă pentru proiectul CARE+CONNECT și reflectă strânsa colaborare a tuturor partenerilor proiectului pe tot parcursul dezvoltării sale.

Programul va fi disponibil în curând prin intermediul site-ului oficial CARE+CONNECT, permițând instituțiilor de învățământ superior, studenților și altor părți interesate să acceseze resursele sale și să afle mai multe despre abordarea proiectului de sprijinire a sănătății mintale a studenților.

Alături de Programul CARE, partenerii continuă să lucreze la cadrul de sprijin reciproc CONNECT și la următoarele etape de implementare, diseminare și implicare a părților interesate în țările participante.

CARE+CONNECT își menține angajamentul de a consolida sistemele de sprijin pentru sănătatea mintală în instituțiile de învățământ superior prin combinarea resurselor digitale inovatoare cu abordări incluzive, bazate pe comunitate.



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**

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.