

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

CARE+CONNECT avansează cu dezvoltarea programului CONNECT de sprijin între colegi (peers)

În urma elaborării și revizuirii celor opt module ale programului CARE, consorțiul CARE+CONNECT trece la următoarea etapă importantă a proiectului: dezvoltarea **Programului CONNECT Peer**.

Programul CARE, dezvoltat în cadrul WP2, oferă studenților din învățământul superior un curs online de terapie cognitiv-comportamentală (iCBT) structurat pe opt module. Acestea abordează domenii esențiale, precum: conștientizarea anxietății și a depresiei, restructurarea cognitivă, rezolvarea problemelor, strategiile de adaptare (*coping*), activarea comportamentală și stabilirea obiectivelor, gestionarea stresului și relaxarea, stima de sine, precum și prevenirea recăderilor. Programul îmbină învățarea structurată cu exerciții practice și auto-reflecția ghidată, pentru a sprijini studenții în dezvoltarea abilităților necesare gestionării propriei stări psihice de bine.

După elaborarea conținutului, consorțiul a finalizat și procesul de evaluare, asigurând astfel calitatea, coerența și relevanța practică a materialelor de învățare CARE, înainte ca programul să treacă la etapa de implementare.

Odată atinsă această etapă importantă, partenerii au început elaborarea conținutului **Programului CONNECT** de sprijin între egali (*Peer Programme*) în cadrul **WP3**. CONNECT va completa proiectul CARE prin consolidarea sprijinului între egali și a capacității de intervenție timpurie în cadrul instituțiilor de învățământ superior.

Programul va institui două rețele structurate de sprijin între egali: una de tip „**profesionist-către-profesionist**”, reunind personalul instituțiilor de învățământ superior și specialiști în sănătate mintală, și una de tip „**student-către-student**”, pregătind studenții să își sprijine colegii în mod adecvat. Activitățile de formare vor viza ascultarea activă, inteligența emoțională, conștientizarea problemelor de sănătate mintală și mecanismele sigure de direcționare către servicii de specialitate.

De asemenea, CONNECT va introduce „Cafenelele de Conversație CARE+CONNECT” – spații sigure și incluzive în care sănătatea mintală poate fi abordată deschis. Prin intermediul rețelelor de sprijin între egali, al instruirii și al oportunităților structurate de dialog, programul urmărește să consolideze sentimentul de apartenență, să încurajeze solicitarea timpurie a ajutorului și să contribuie la crearea unei culturi a sprijinului și a responsabilității comune pentru bunăstare în cadrul comunităților universitare. Prin reunirea inițiativelor CARE și CONNECT, proiectul îmbină **sprijinul digital individual, bazat pe dovezi, cu sprijinul comunitar oferit de egali**, contribuind astfel la abordări mai incluzive și mai sustenabile privind sănătatea mintală și bunăstarea în învățământul superior european.



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.