

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

DE LA VIZIUNE LA ACȚIUNE

CARE+CONNECT avansează! De la publicarea primului nostru buletin informativ, consorțiul proiectului a realizat progrese importante în transformarea obiectivelor sale în resurse practice pentru învățământul superior. Cele opt module ale programului **CARE** au fost dezvoltate și revizuite, marcând o etapă esențială pentru pachetul de lucru WP2. Totodată, au început activitățile pentru programul **CONNECT** de sprijin între egali (în cadrul WP3), aducând proiectul mai aproape de modelul său integrat de sprijin individual, colegial și instituțional pentru bunăstare mentală în învățământul superior.



O etapă importantă: cele 8 module CARE sunt gata!

Programul CARE oferă o intervenție digitală accesibilă, bazată pe dovezi, destinată studenților din învățământul superior care se confruntă cu anxietate, stres și dificultăți conexe de sănătate mintală. Cele opt module structurate de tip iCBT îmbină conținutul psihoeducațional cu exerciții interactive și activități ghidate de autorefecție, bazate pe principiile terapiei cognitiv-comportamentale.

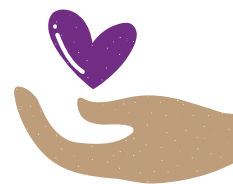


Cele opt module vizează:

- Conștientizarea depresiei și a anxietății
- Restructurare cognitivă
- Rezolvarea problemelor
- Strategii de adaptare (coping)
- Activare comportamentală și stabilirea obiectivelor
- Gestionarea stresului și relaxare
- Stima de sine
- Prevenirea recăderilor

ÎNVĂȚARE ACCESIBILĂ ȘI PRACTICĂ

Programul CARE este conceput pentru a oferi sprijin flexibil pentru sănătatea mintală, adaptat vieții universitare și parcurs în propriul ritm. Modulele vor fi livrate în format digital – incluzând subtitrări, transcrieri și acces optimizat pentru dispozitive mobile – și vor fi disponibile în șase limbi: engleză, poloneză, spaniolă, greacă, germană și română.



Prin intermediul unor instrumente practice, bazate pe dovezi, CARE își propune să ajute studenții să își consolideze reziliența emoțională, să gestioneze anxietatea și stresul și să își dezvolte abilități pe care le pot utiliza în continuare în mod independent.



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

CALITATE PRIN COLABORARE

Dezvoltarea modulelor a reprezentat doar o parte a călătoriei. Consorțiul a finalizat și procesul de evaluare aferent pachetului de lucru WP2, în cadrul căruia partenerii au analizat modulele elaborate.

Această abordare colaborativă a contribuit la asigurarea calității, coerenței și relevanței practice a materialelor de învățare înainte ca acestea să treacă la etapele următoare de implementare. Evaluarea de către colegi (*peer review*) constituie un element important al filozofiei de formare CARE+CONNECT, care pune accent pe un conținut bazat pe dovezi, pe coerență și pe o livrare de înaltă calitate în toate țările partenere.

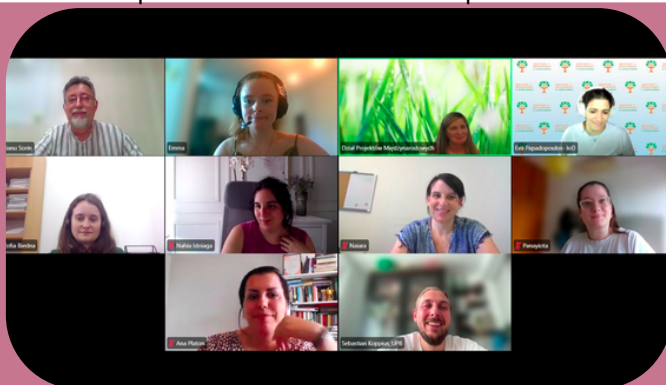
CONNECT va reuni oamenii prin:

- Sprijin reciproc între studenți
- Rețele de colaborare între profesioniști
- Instruire în domeniul ascultării active, al inteligenței emoționale și al conștientizării problemelor de sănătate mintală
- Cafenele de conversație CARE+CONNECT - spații sigure pentru dialog și sprijin reciproc

PASUL URMĂTOR: PROGRAMUL CONNECT DE SPIRIJIN ÎNTRE EGALII (*PEER SUPPORT*)

Odată atinsă etapa aceasta în WP2, proiectul CARE+CONNECT trece la **WP3: Programul CONNECT de sprijin între egali.**

CONNECT completează sprijinul individual oferit de CARE, consolidând dimensiunile sociale și instituționale ale bunăstării psihice. Programul va institui rețele structurate de sprijin între colegi și va dota studenții și personalul universităților cu competențe necesare pentru a oferi sprijin în condiții de siguranță și adecvat rolului fiecăruia, precum și pentru a practica ascultarea activă și a realiza trimeri către servicii specializate în mod corespunzător.



CONSTRUIREA UNEI CULTURI A GRIJII ȘI A CONEXIUNII

Consortiul a început să dezvolte conținutul programului CONNECT, punând bazele viitoarelor sale activități de formare și de sprijin reciproc. Prin crearea unor rețele structurate de sprijin între egali și a unor spații sigure de dialog, CONNECT își propune să reducă izolarea și stigmatizarea, să încurajeze solicitarea timpurie a ajutorului și să consolideze sentimentul de apartenență al studenților. Împreună, inițiativele CARE și CONNECT îmbină autogestionarea individuală cu sprijinul la nivel comunitar, ajutând instituțiile de învățământ superior să construiască o cultură a bunăstării mentale mai favorabilă și mai sustenabilă.



<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.

