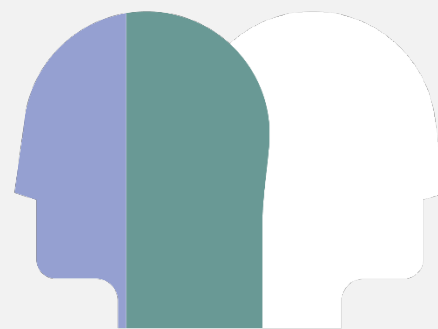




Zwiększanie świadomości  
lękowej w szkolnictwie  
wyższym podczas (po)  
pandemii Covid-19

## Oto, czym się zajmowaliśmy!



Nasze wspólne wysiłki zaowocowały **bardzo udanym pierwszym rokiem projektu!**

Przeprowadzone prace i jakość osiągnięta w odpowiednich pakietach roboczych projektu w pierwszym roku realizacji są wysoce zadowolające, na co wskazują informacje zwrotne od partnerów i narzędzia oceny. Ogólnie rzecz biorąc, projekt osiągnął swoje cele i kamienie milowe zgodnie z planem pracy, postępując zgodnie z założeniami.

### Podręcznik podnoszenia świadomości

Zwieńczeniem naszych wspólnych wysiłków było stworzenie "**Podręcznika podnoszenia świadomości**", kompleksowego przewodnika zaprojektowanego w celu promowania świadomości zdrowia psychicznego wśród studentów, pracowników i wykładowców instytucji szkolnictwa wyższego (HEI).

### Co dostarcza podręcznik?

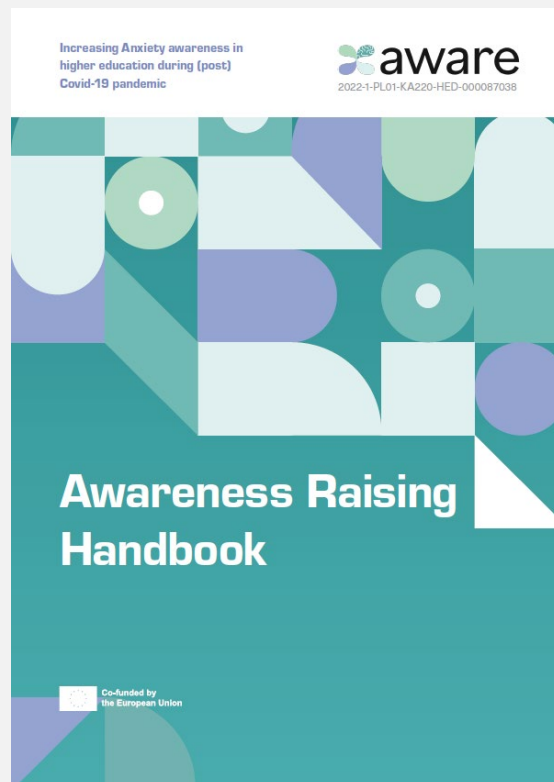
Podręcznik oferuje wiedzę i narzędzia potrzebne do promowania świadomości zdrowia psychicznego.

W kontekście szkolnictwa wyższego zdrowie psychiczne odgrywa kluczową rolę w kształtowaniu ogólnego doświadczenia studenta. Studenci często napotykają różne czynniki stresogenne, w tym presję akademicką, dostosowanie społeczne i zmiany osobiste.

Zrozumienie ich zdrowia psychicznego ma kluczowe znaczenie, ponieważ wpływa na wyniki w nauce i jakość życia.

## Co zawiera podręcznik

- **Zawartość opracowanych modułów**
  1. Wprowadzenie do zdrowia psychicznego
  2. Przewodnik dotyczący rozpoznawania lęku wśród uczniów
  3. Przewodnik na temat rozwijania umiejętności radzenia sobie z lękiem
  4. Świadomość w zakresie zdrowia psychicznego w instytucjach szkolnictwa wyższego na dużą skalę
- **Podręcznik został przetestowany i zweryfikowany w wielu instytucjach szkolnictwa wyższego w całej Europie, a informacje zwrotne od beneficjentów zostały uwzględnione w procesie finalizacji.**
- Podręcznik zostanie opublikowany online w kwietniu 2024 r. jako otwarty zasób edukacyjny i będzie swobodnie dostępny do powszechnego użytku.



## Nasze następne kroki

Naszym kolejnym krokiem jest opracowanie **internetowej platformy** szkoleniowej **zatytułowanej - Łączenie i wymiana doświadczeń.**

Prace te obejmują seminaria szkoleniowe dla pracowników instytucji szkolnictwa wyższego prowadzone na platformie e-szkoleniowej.

Podczas tego szkolenia pracownicy będą mieli okazję zdobyć niezbędną wiedzę, postawy, umiejętności i narzędzia do skutecznego mentorowania swoich studentów w zakresie rozwijania świadomości zdrowia psychicznego w szkolnictwie wyższym.

**Jesteśmy podekscytowani tym, co będzie dalej!**

# Bądź z nami na bieżąco!