



Χρηματοδοτείται από την Ευρωπαϊκή Ένωση. Ωστόσο, οι απόψεις και οι γνώμες που εκφράζονται είναι μόνο του ή των συγγραφέων και δεν αντικατοπτρίζουν απαραίτητα εκείνες της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Εθνικού Οργανισμού. Ούτε η Ευρωπαϊκή Ένωση ούτε ο Φορέας επιχορήγησης μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για αυτά.
Αριθμός έργου: 2022-1-PL01-KA220-HED-000087038



Ενίσχυση της ευαισθητοποίησης
για το άγχος στην τριτοβάθμια
εκπαίδευση κατά τη (μετά)
πανδημία Covid-19

Τι έχουμε κάνει
μέχρι στιγμής!



Οι συλλογικές μας προσπάθειες επέφεραν ένα **άκρως επιτυχημένο πρώτο έτος του έργου!**

Οι εργασίες που πραγματοποιήθηκαν και η ποιότητα που επιτεύχθηκε στα σχετικά αποτελέσματα του έργου μας κατά τη διάρκεια του πρώτου έτους υλοποίησης είναι ιδιαίτερα ικανοποιητικές, όπως προκύπτει από την ανατροφοδότηση των εταίρων αλλά και τα σχετικά εργαλεία αξιολόγησης. Συνολικά, το έργο έως τώρα πέτυχε τους στόχους του, πάντα με βάση το πλάνο εκτέλεσης, ακολουθώντας τους προγραμματισμένους σκοπούς του.

Εγχειρίδιο ευαισθητοποίησης

Η συλλογική μας προσπάθεια κατέληξε στη δημιουργία του «Εγχειριδίου ευαισθητοποίησης», ενός ολοκληρωμένου οδηγού που έχει σχεδιαστεί για την προώθηση της ευαισθητοποίησης των φοιτητών, του προσωπικού και του διδακτικού προσωπικού των Ιδρυμάτων Ανώτατης Εκπαίδευσης (ΑΕΙ) σε θέματα ψυχικής υγείας.

Τι περιλαμβάνει το εγχειρίδιο;

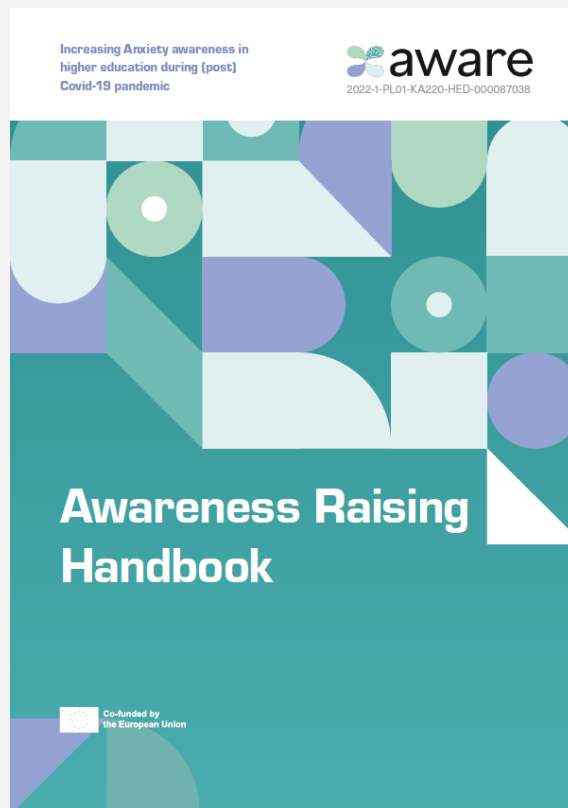
Το Εγχειρίδιο προσφέρει τις γνώσεις και τα εργαλεία που απαιτούνται για την προώθηση της ευαισθητοποίησης σε θέματα ψυχικής υγείας.

Στο πλαίσιο της τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, η ψυχική υγεία διαδραματίζει καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της συνολικής εμπειρίας των φοιτητών. Οι φοιτητές συχνά αντιμετωπίζουν διάφορους στρεσογόνους παράγοντες, όπως ακαδημαϊκές πιέσεις, κοινωνικές προσαρμογές και προσωπικές μεταβατικές καταστάσεις.

Η κατανόηση της ψυχικής τους υγείας είναι ζωτικής σημασίας, καθώς επηρεάζει τις ακαδημαϊκές επιδόσεις και κατ' επέκταση την ποιότητα ζωής τους.

Τι θα βρείτε μέσα στο Εγχειρίδιο

- Το περιεχόμενο των ενοτήτων που αναπτύχθηκαν
 1. Εισαγωγή στην Ψυχική Υγεία
 2. Οδηγός για την αναγνώριση του άγχους μεταξύ των φοιτητών
 3. Οδηγός ανάπτυξης δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους
 4. Ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία σε ΑΕΙ όλης της χώρας
- Το Εγχειρίδιο δοκιμάστηκε και αναθεωρήθηκε σε πολλά ΑΕΙ σε όλη την Ευρώπη και τα σχόλια που λήφθηκαν βοήθησαν στη διαδικασία οριστικοποίησης του.
- Το Εγχειρίδιο θα δημοσιευτεί στο διαδίκτυο τον Απρίλιο του 2024 ως Ανοικτός Εκπαιδευτικός Πόρος και θα είναι ελεύθερα διαθέσιμο για ευρεία χρήση.



Τι έρχεται!

Το επόμενο μας βήμα είναι να αναπτύξουμε μια διαδικτυακή εκπαιδευτική πλατφόρμα με τίτλο «Σύνδεση και ανταλλαγή εμπειριών».

Αυτή η δράση περιλαμβάνει εκπαιδευτικά σεμινάρια για το προσωπικό των ΑΕΙ σε μια πλατφόρμα ηλεκτρονικής εκπαίδευσης.

Κατά τη διάρκεια αυτής της εκπαιδευτικής δραστηριότητας, το προσωπικό θα έχει την ευκαιρία να αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις, δεξιότητες και εργαλεία για την κατάλληλη καθοδήγηση των φοιτητών του, όσον αφορά την ευαισθητοποίηση σε θέματα ψυχικής υγείας στα ΑΕΙ.

Είμαστε ενθουσιασμένοι για το τι ακολουθεί!
Μείνετε συντονισμένοι!