



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

Τελική φάση του έργου: Το ταξίδι μας ολοκληρώνεται!



Το έργο AWARE είναι μια πρωτοβουλία Erasmus+ που εστιάζει στην προώθηση της ευαισθητοποίησης για το άγχος και την ψυχική υγεία. Στοχεύει τόσο στο προσωπικό όσο και στους/στις φοιτητές/-τριες των Ανώτατων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων.

Multiplier event στις χώρες των εταίρων

Με ενθουσιασμό ανακοινώνουμε ότι όλοι οι εταίροι μας διεξήγαν επιτυχώς τα multiplier events στις χώρες τους, έχοντας μεγάλο αριθμό συμμετοχών. Κατά της διάρκεια της εκδήλωσης, παρουσιάσαμε τα αποτελέσματα του έργου και ενισχύσαμε την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα. Επιπλέον, διαδώσαμε τους στόχους του έργου, μέσω ενημερωτικού υλικού.

Σύνοψη έργου

Το έργο AWARE που ολοκληρώνετε τώρα, κατάφερε να ενισχύσει την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία, με έμφαση στο άγχος, σε ευρωπαϊκά πανεπιστήμια. Μέσω έρευνας και ανάπτυξης εργαλείων, βοήθησε το ακαδημαϊκό προσωπικό να αναγνωρίζει και να διαχειρίζεται το άγχος των φοιτητών/-τριων, προάγοντας τη διαρκή ψυχική ευεξία σε εκπαιδευτικούς και φοιτητές/-τριες.

Τι καταφέραμε κατά τη διάρκεια του multiplier event:

- Αλληλοεπιδράσαμε και συζητήσαμε ουσιαστικά με το ευρύ κοινό.
- Διαδώσαμε τα αποτελέσματα και το υλικό μου αναπτύχθηκε στο έργο
- Λάβαμε εξαιρετικά θετική ανατροφοδότηση από τα συμμετέχοντα άτομα.

Τι καταφέραμε σε αυτό το έργο:

- Αναπτύξαμε οδηγίες καλών πρακτικών βασισμένες σε έρευνες και αξιολογήσεις αναγκών, με στόχο τη βελτίωση των προσεγγίσεων ψυχικής ευεξίας στην ανώτατη εκπαίδευση.
- Δημιουργήσαμε ένα εγχειρίδιο ευαισθητοποίησης που λειτουργεί ως μεθοδολογικός οδηγός για την αναγνώριση και διαχείριση του άγχους στα ανώτατα εκπαιδευτικά ιδρύματα.
- Εκπαιδεύσαμε το προσωπικό των ανώτατων εκπαιδευτικών ιδρυμάτων ώστε να καθοδηγούν αποτελεσματικά τους/τις φοιτητές/-τριες στη διαχείριση του άγχους και να ενισχύουν την υποστήριξη ψυχικής υγείας εντός των ιδρυμάτων. Επιπλέον, παρείχαμε στους/στις φοιτητές/-τριες τα εργαλεία για να αντιμετωπίζουν τα συναισθήματα άγχους και τα ζητήματα ψυχικής υγείας.

Ακολουθήστε τον [σύνδεσμο](#) για την αγγλική έκδοση της ιστοσελίδας του έργου. Η ιστοσελίδα είναι επίσης διαθέσιμη στα Πολωνικά, Ελληνικά και Ισπανικά.

Είμαστε ενθουσιασμένοι/-νες που το έργο AWARE ολοκληρώθηκε με επιτυχία! Με τις δράσεις μας, καταφέραμε να αυξήσουμε την ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία στα πανεπιστήμια και να θέσουμε τα θεμέλια για πιο ολοκληρωμένες πρωτοβουλίες στο μέλλον.

Ευχαριστούμε για αυτό το ταξίδι στην ευαισθητοποίηση για την ψυχική υγεία.

Ευχαριστούμε!