



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

Finał projektu: Kończymy naszą podróż!



Projekt AWARE jest inicjatywą realizowaną w ramach programu Erasmus+. Koncentruje się na promowaniu świadomości lęku i zdrowia psychicznego. Projekt skierowany jest zarówno do pracowników, jak i studentów instytucji szkolnictwa wyższego.

Wydarzenia upowszechniające we wszystkich krajach

Z radością informujemy, że wszyscy partnerzy z powodzeniem zorganizowali wydarzenia upowszechniające w swoich krajach, z których każde przyciągnęło dużą liczbę uczestników. Podczas tych wydarzeń zaprezentowaliśmy wyniki projektu i podnieśliśmy świadomość na temat zdrowia psychicznego w instytucjach szkolnictwa wyższego. Rozpowszechniliśmy również założenia i końcowe cele projektu, udostępniając materiały stworzone w ramach inicjatywy. Działania te skutecznie rozpowszechniły naszą misję zarówno lokalnie, jak i międzynarodowo.

Podsumowanie projektu

Dobiegający końca projekt z powodzeniem wypełnił lukę w świadomości na temat zdrowia psychicznego wśród studentów instytucji szkolnictwa wyższego w całej Europie, ze szczególnym uwzględnieniem lęku. Dzięki szeroko zakrojonym badaniom i opracowaniu praktycznych zasobów, projekt zwiększył umiejętności pracowników szkolnictwa wyższego w zakresie identyfikowania i radzenia sobie z lękiem studentów. Wysiłki te zaowocowały podejściem, które promuje zrównoważony dobrostan psychiczny w instytucjach szkolnictwa wyższego, zapewniając, że zarówno nauczyciele, jak i studenci są lepiej przygotowani do radzenia sobie z wyzwaniami związanymi z lękiem.

Co udało nam się osiągnąć podczas wydarzenia upowszechniającego?

- Wspaniałe interakcje i znaczące rozmowy z szerszą publicznością.
- Rozpowszechnienie wyników i materiałów projektu.
- Otrzymaliśmy bardzo pozytywne opinie od uczestników.

Co udało nam się osiągnąć w tym ramach tego projektu?

- Stworzyliśmy **wytyczne dotyczące dobrych praktyk** w oparciu o badania i oceny potrzeb w celu poprawy podejścia do dobrostanu psychicznego w szkolnictwie wyższym.
- Opracowaliśmy **podręcznik podnoszenia świadomości** jako przewodnik metodologiczny do rozpoznawania i radzenia sobie z lękiem w instytucjach szkolnictwa wyższego.
- **Przeszkoliliśmy** pracowników instytucji szkolnictwa wyższego, aby skutecznie doradzali studentom w zakresie radzenia sobie z lękiem i zwiększali wsparcie w zakresie zdrowia psychicznego w instytucjach, a także studentów w radzeniu sobie z uczuciem lęku i kwestiami zdrowia psychicznego.
- Wszyscy partnerzy projektu wzięli udział w **Finalnej Konferencji** w Warszawie, aby zaprezentować i omówić wyniki projektu.

Kliknij [link](#) do polskiej wersji strony internetowej projektu. Strona jest również dostępna w języku angielskim, greckim i hiszpańskim.

Jesteśmy bardzo zadowoleni, że zrealizowaliśmy wszystkie etapy projektu AWARE. Potwierdza to nasze zaangażowanie w podnoszenie świadomości na temat zdrowia psychicznego i tworzenie solidnych podstaw dla kolejnych projektów w szkolnictwie wyższym.

**Jesteśmy wdzięczni za tę podróż w kierunku świadomości
zdrowia psychicznego**

Dziękujemy!