ОСНОВА

Основа — проект о твоем благополучии



Студенческая жизнь стала многосоставной

Учеба

Поиск себя

Проекты



Дедлайны

Мотивация

Работа

С чем сталкиваются студенты?

Тревога

Усталость

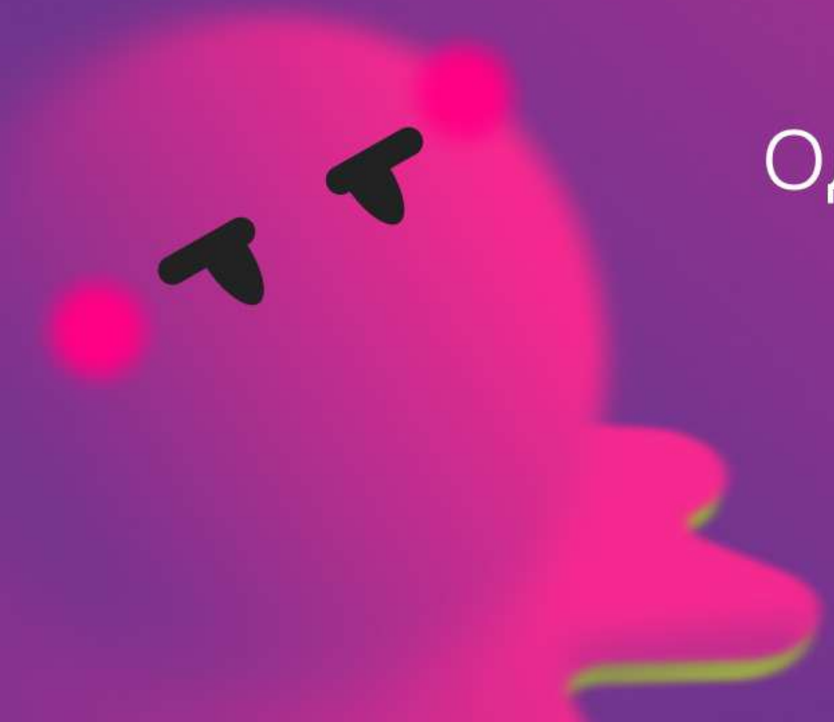
Конфликты

Стресс

Выгорание

Одиночество

Прокрастинация



Это нормальные вызовы студенческой жизни.
Но это не значит, что их нужно игнорировать.

Каждая сфера твоей жизни требует внимания

Эмоциональное благополучие

Физическое благополучие

Социальное благополучие

Академическое благополучие



Что такое «Основа»?

«Основа» – проект о социально-психологическом благополучии студентов для того, чтобы ты мог **вовремя замечать изменения в своем состоянии** и понимать, что с этим можно сделать.

«Основа» состоит из трех онлайн-курсов и социальных сетей. Курсы можно проходить в удобном темпе и возвращаться к материалам тогда, когда это нужно.

Чуть не забыли познакомить:
это маскот проекта!



«Основа» помогает развивать культуру заботы



Курсы *тык*

Платформа

Медиа

Сообщество

Курсы

- «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году»
-
- «Социально-ответственное лидерство»
-
- «Искусство заботы: как поддержать другого в сложной ситуации»

О курсах

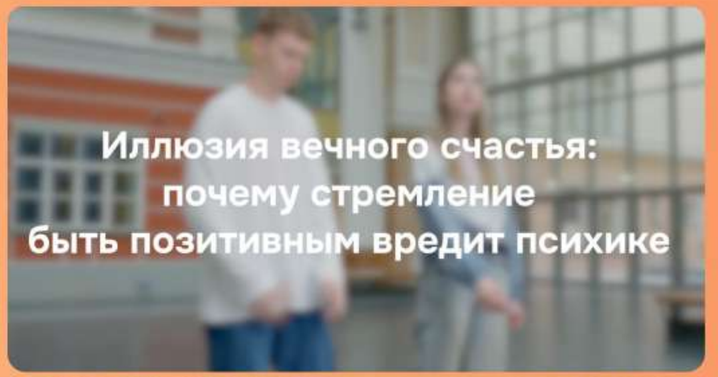
Онлайн-курс «Учеба без стресса: как сохранить мотивацию и силы в учебном году»

Курс помогает разобраться, **как поддерживать себя** в течение учебного года и сохранять стабильность в периоды высокой нагрузки.

В курсе также есть **полезные памятки** и техники саморегуляции. Их можно использовать во время учебы, подготовки к сессии, работы над проектами или в периоды, когда мотивация снижается.



О курсах

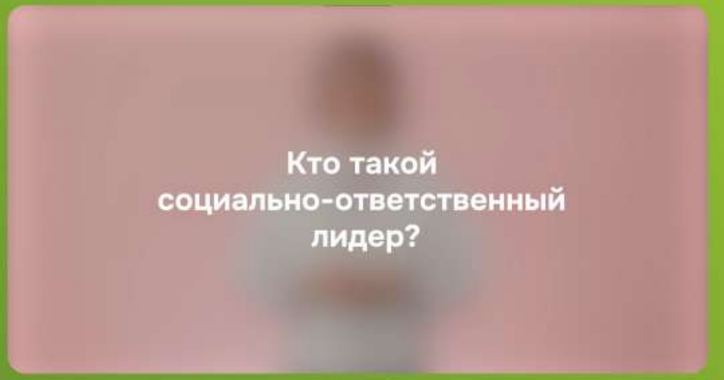


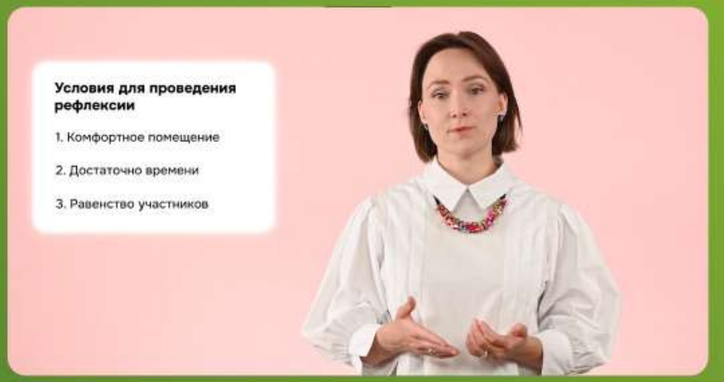


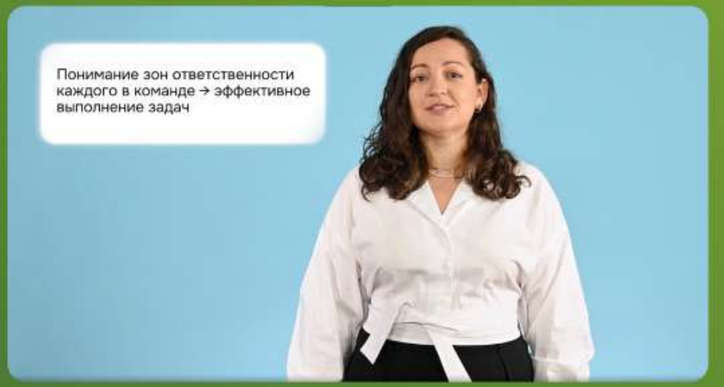


Онлайн-курс «Социально-ответственное лидерство»

Этот курс **будет полезен** тем, кто участвует в студенческих сообществах, организует мероприятия, работает над проектами или хочет лучше понимать, как устроена командная работа.







О курсах

Онлайн-курс «Искусство заботы: как поддержать другого в сложной ситуации»

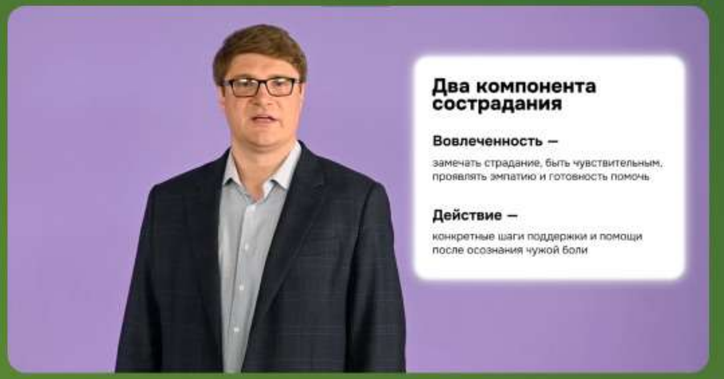
Этот курс посвящен тому, как поддержать другого человека в сложной ситуации и при этом сохранить безопасность для него и для себя. В курсе рассматриваются **основы допсихологической поддержки**: как распознавать нетипичные стрессовые реакции, как создать спокойную и поддерживающую среду, какие шаги можно предпринять в сложной ситуации.



О курсах



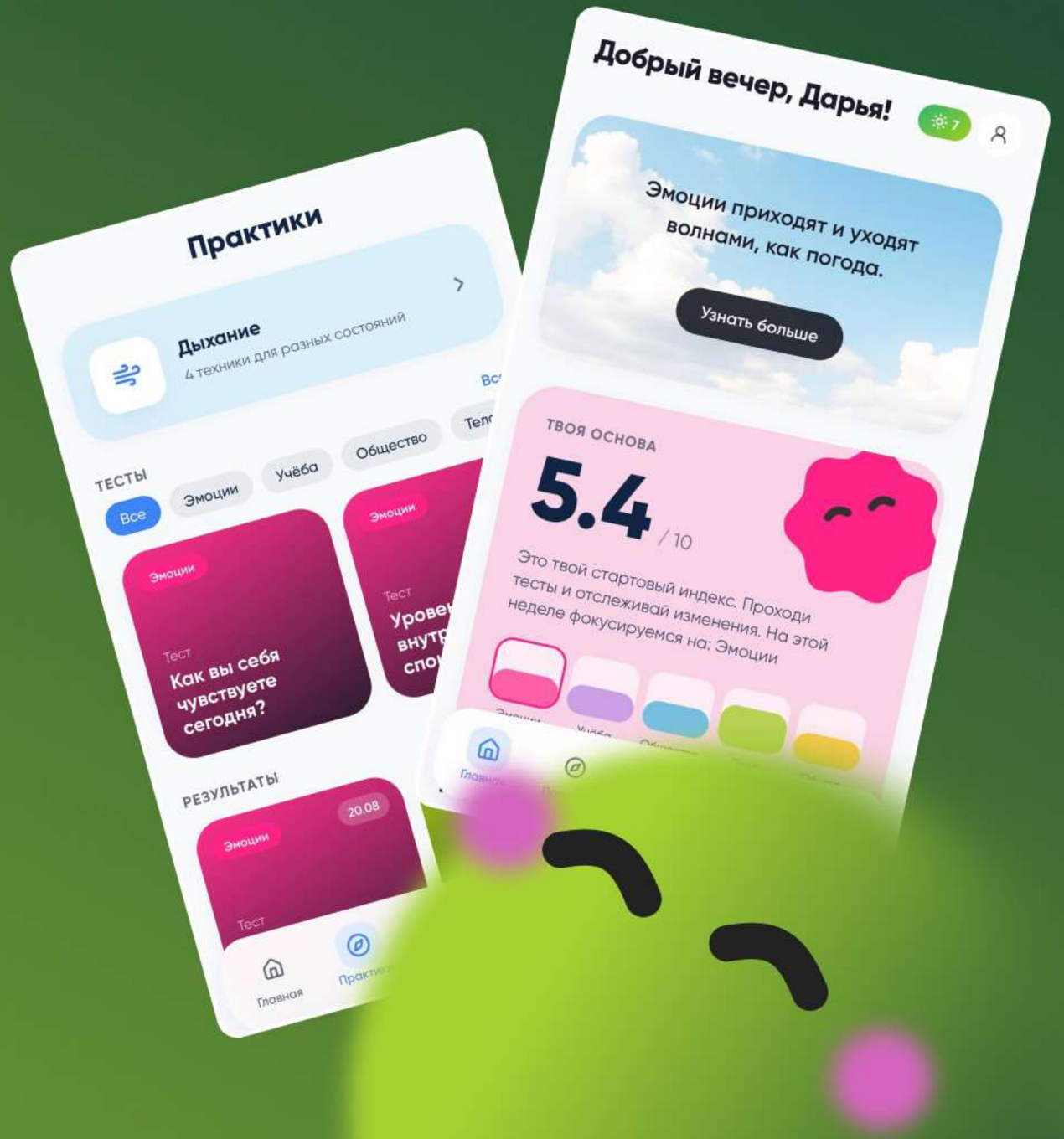




Платформа «Основа»

Когда учебный ритм становится плотным, помогает возможность остановиться и немного вернуть внимание к себе. На платформе собраны короткие практики и материалы, созданные психологами на основе доказательных подходов, которые можно открыть в любой удобный момент.

Платформа



Социальные сети «Основы»



В социальных сетях «Основы» регулярно публикуются материалы о благополучии, учебной нагрузке, самочувствии и заботе о себе.

Это короткие и удобные форматы, к которым можно обращаться в течение учебного года: напоминания, интересные факты и простые рекомендации по темам, которые могут быть актуальны студентам.

ВКонтакте

Telegram

TikTok

MAX

Что может сделать каждый студент?









1.
Пройти курсы

2.
Поддерживать близких

3.
Делиться материалами курсов с друзьями

4.
Создавать культуру заботы в своем университете

А если у меня есть студенческая организация?

1. Встречи

Короткие обсуждения
и поддержка товарищей

2. Наставничество

Помнить про новичков
в коллективе
и поддерживать их

3. Курсы

Расскажите другим о том,
как поддержать ближнего

4. Медиа

Будьте на связи с проектом
в медиа «Основы»