



COSTABEX

Complete Study Abroad Experience

International Mental Health Program

COSTABEX - jūsų nepamiršamos kelionės į užsienį vadovas.

Pradėkime nuo keleto akis atveriančių faktų:

- 80 proc. universitetų studentų bent retkarčiais patiria stresą (Amerikos nerimo ir depresijos asociacija, 2021 m.)
- 51 % stresą patiriančių asmenų taip pat susiduria su depresijos simptomais (Psichikos sveikatos fondas 2018 m.)
- 45 % studentų konsultuojasi dėl su stresu susijusių problemų (Amerikos psichologų asociacija 2019 m.)

Kas yra COSTABEX? Tai specialiai sukurta psichikos sveikatos programa, skirta studentams, besiruošiantiems išvykti pagal Erasmus programą arba jau šiuo metu studijuojantiems užsienyje. Ji skirta padėti prieš kelionę, jos metu ir po jos, užtikrinant, kad jūsų patirtis būtų kuo geresnė.

Kaip mes jums padedame? - per įtraukiančią mokymų programą ir informatyvius konsultacinius el. laiškus.

Mokymo programą sudaro gyvus seminarus, vaizdo įrašus, internetinius seminarus ir meditacinius garso įrašus. Nagrinėjamos šios temos:

1. Streso valdymas: įgykite vertingų strategijų, kaip veiksmingai valdyti stresą studijuojant užsienyje.
2. Kultūrinis šokas: supraskite ir lengvai įveikite sudėtingas prisitaikymo prie naujos kultūros problemas.
3. Psichikos sveikata: supraskite savo psichinę sveikatą ir išmokite sau padėti.
4. Krizių valdymas: išmokite užtikrintai elgtis netikėtose situacijose.
5. Tarpkultūrinis bendravimas: patobulinkite savo bendravimo su skirtingai žmonėmis įgūdžius.
6. Konfliktų sprendimas: išmokite metodų, kaip draugiškai išspręsti konfliktus.
7. Finansų valdymas: gaukite praktinių patarimų, kaip išmintingai valdyti savo finansus studijų mobilumo metu.

Konsultaciniai laiškai - tai 15 įžvalgių naujienlaiškių, pritaikytų padėti jums nuo išvykimo iki grįžimo, užtikrinant visapusišką ir turiningą studijų užsienyje patirtį.

Norite gauti daugiau informacijos? [Costabex.eu](https://www.costabex.eu) svetainė yra pagrindinis šaltinis, kuriame gausu seminarų medžiagos, įdomių vaizdo ir garso įrašų, skirtų mokytis ir atsipalaiduoti.

Reikia individualios pagalbos? Mūsų interneto svetainėje pateiktas išsamus sąrašas kontaktų, kuriais galite kreiptis dėl psichologinių konsultacijų, akademinės ar karjeros pagalbos.

Nesvarbu, ar esate studentas, trokštantis kuo geriau išnaudoti studijų užsienyje patirtį, ar universiteto atstovas, norintis pasinaudoti COSTABEX ištekliais, kviečiame apsilankyti costabex.eu svetainėje. Atraskite gausią medžiagą ir net specialų vadovą universitetams, padėsiantį pagerinti studentų mobilumo patirtį.

Projekto Ambasadoriai

Jei norite gauti patarimų iš pirmų lūpų, parašykite projekto Ambasadoriams!

Žemiau pateikiame sąrašą studentų, kurie jau dalyvavo Erasmus studijų mobilumo programoje ir yra pasirengę pasidalinti savo patirtimi.

Studentas	Elektroninio pašto adresas	Universitetas, kuriame studijavo pagal Erasmus+ programą
Saulė Černeckytė	saulė.cerneckyte@stud.vilniustech.lt	Brno Mendel universitetas
Samanta Lopetaitytė	samanta.lopetaityte@stud.vilniustech.lt	Braunšveigo technikos universitetas
Kotryna Šniukštaitė	kotryna.sniukstaite@stud.vilniustech.lt	University of Florence
Chen Wang	chen.wang@stud.vilniustech.lt	Kyungpook National University
Jekaterina Lancova	jekaterina.lancova@stud.vilniustech.lt	Josip Juraj Strossmayer University of Osijek
Adrija Vyšniauskaitė	adrija.vysniauskaite@stud.vilniustech.lt	Inholland University of Applied Sciences
Sabuhi Aghayev	sabuhi.aghayev@stud.vilniustech.lt	Southern Denmark University
Veronika Soldatenko	veronika.soldatenko@stud.vilniustech.lt	Mendel University in Brno
Kamilė Kadišaitė	kamile.kadisaite@stud.vilniustech.lt	Lisbon University



Erasmus+



Finansuoja
Europos Sąjunga

Finansuojama Europos Sąjungos lėšomis. Tačiau išreiškiamas požiūris ar nuomonė yra tik autoriaus (-ių) ir nebūtinai atspindi Europos Sąjungos ar Europos švietimo ir kultūros vykdomosios įstaigos (EACEA) požiūrį ar nuomonę. Nei Europos Sąjunga, nei EACEA negali būti laikoma už juos atsakinga.