

# Complete Study Abroad Experience aneb duševní zdraví studentů je důležité

*Helena Lorenc*

Projekt „Complete Study Abroad Experience!“ (COSTABEX) je evropský projekt pod klíčovou akcí 2 programu Erasmus+. Společně s koordinátorskou univerzitou, což je České vysoké učení technické v Praze (ČVUT) se na projektu podílejí partneři z Litvy, Slovinska a Univerzita Palackého v Olomouci.

COSTABEX je tříletý projekt, který si klade za cíl vybavit studenty vyjíždějící na studijní pobyt do zahraničí potřebnými znalostmi, zejména v oblasti duševního zdraví. Studenti mají možnost zúčastnit se až sedmi workshopů na témata jako Stress Management, Krizové situace, Mezikulturní komunikace nebo Finanční gramotnost. Dalším výstupem je poradenská část. Studentům přicházejí před výjezdem, během výjezdu i po výjezdu tzv. poradenské e-maily, které se doplňují s tématy workshopů. Před výjezdem tak studenti získávají rady např. ohledně ubytování nebo jazykové vybavenosti. V průběhu pobytu pak tipy na zapojení do studentských klubů nebo na efektivní studium. Třetím výstupem projektu je tzv. Handbook. V této brožuře najdou zaměstnanci univerzit, ale i další zájemci veškeré podklady, aby mohli implementovat takovou formu podpory pro studenty i na své univerzitě. K dispozici budou prezentace k workshopům, textové i grafické podklady k poradenským e-mailům a další informace.

Vznik projektu podnítila několikaletá zkušenost s vyjíždějícími studenty v rámci Erasmus+. Následná pandemická situace, která výjezdy i život studentů zásadně ovlivnila, potřebnost projektu jen potvrdila. Oblast duševního zdraví studentů vyjíždějících na výjezdy do zahraničí a jejich příprava v této oblasti byly do té doby opomíjeny, a to i přesto, že mají dosti zásadní vliv na zkušenost studentů a třeba i na jejich motivaci se po příjezdu zpět do ČR stát ambasadory programu na ČVUT. Některé studenty tak od zahraniční zkušenosti může odrazovat špatná zkušenost spolužáků, kteří již vyjeli. Důvodem, proč nevyjet, může být také obava z pobytu v zahraničí z důvodu psychických problémů. Studenti mohou čelit nečekaným problémům a překážkám či pocitům osamělosti a úzkostem. Projekt COSTABEX se zaměřuje právě na tyto problémy. Jeho cílem je zážitek studenta z mobility, která pro něj bude obohacující profesně, studijně i osobnostně, kdy zároveň bude cítit plnou podporu své domovské univerzity před, při i po pobytu. Projekt dává důraz také na inkluzivní přístup. Program je dostupný všem studentům a webové stránky projektu jsou a nadále budou upravovány pro přístupnost a použitelnost všech studentů.

Vzdělávací program v podobě workshopů má jako výstup na starosti Univerzita Palackého v Olomouci, konkrétně OUSHI, které spadá pod Cyrilometodějskou teologickou fakultu. Důraz při zpracování podkladů pro workshopy je kladen na to, aby je následně mohli vést zaměstnanci zahraničních oddělení univerzit. Díky tomu bude zajištěna udržitelnost výstupu i po konci projektu.

Podporu v podobě poradenských e-mailů má na starosti VGTU ve Vilniusu. Původní idea byla vytvořit online podporu pro studenty na webové stránce v podobě odborné, ale i peerské podpory ze strany studentů, kteří již výjezd do zahraničí absolvovali. Tato myšlenka byla ale přetvořena v rámci udržitelnosti výstupu. Nyní existují poradenské e-maily, které studenty

provází již od počátku administrativního řešení výjezdu, ale neopomíjejí ani jejich další rozvoj po příjezdu zpět do České republiky.

Veškeré informace o projektu komunikované ke studentům i k univerzitám lze nalézt na webových stránkách projektu – [costabex.eu](http://costabex.eu). K jednotlivým workshopům jsou doplněna krátká videa shrnující dané téma moderní formou, ale také prezentace pro studenty ke stažení nebo audio nahrávky k relaxačním cvičením. Na webové stránky bude také umístěn, po jeho dokončení, Handbook, který bude sloužit jako pomocník pro univerzity a další zájemce při implementaci projektu nebo jeho částí na jejich domovských univerzitách.

Aktuálně se projekt COSTABEX nachází lehce za polovinou projektového období. Úspěšně se uskutečnila série workshopů na ČVUT v Praze i na partnerské univerzitě v Litvě. V druhé části tohoto roku proběhnou pilotně workshopy také na partnerských univerzitách ve Slovinsku a v Olomouci.

Jak první dva semestry workshopů hodnotí studenti ČVUT? Z dosavadních zpětných vazeb vyplynulo, že workshopy studentům pomohly uvědomit si a přemýšlet nad tím, jak se před výjezdem cítí a kde mohou hledat pomoc. Studenti oceňovali zjištění, že se svými problémy nejsou sami a že na ně nejsou sami. Celkově studenti vyhodnotili, že se cítí na svůj Erasmus+ studijní výjezd lépe připraveni. Ve druhém semestru byly workshopy otevřeny také pro studenty Vysoké školy chemicko-technologické a část workshopů byla uspořádána v anglickém jazyce. Největší zájem byl v obou semestrech o workshop na téma Finance při výjezdu do zahraničí, kterého se účastnilo po oba semestry několik desítek studentů.

Studenti také měli možnost přidat jakékoliv doporučení, co zlepšit či přidat do dalších sérií workshopů. V návrzích se objevil například návrh na dokonce více relaxačních cvičení nebo vytvořit krátký souhrn jednotlivých témat. Na webové stránce jsou tak k dispozici zmiňovaná videa, která shrnují témata jednotlivých workshopů, ale i odkazy na nahrávky relaxačních cvičení. Studenti také doporučili uvést více případových studií k výjezdům. *„Čekají nás workshopy na partnerských univerzitách, další rozvoj webové stránky i poradenské části. Poradenská část bude například reagovat právě na situace, které mohou studenty potkat. U webové stránky se zaměříme na dostupnost pro co nejvíce uživatelů. V roce 2024 budeme pořádat setkání, kde se budou moci zástupci zahraničních univerzit s projektem i jeho výstupy seznámit“* dodává Eva Kopecká, koordinátorka projektu.

Bohužel počet studentů vyjíždějících na studium do zahraničí konstatně klesá. Projekt COSTABEX tak může být impulzem pro další české univerzity jako možnost, jak své studenty podpořit. Zahraniční oddělení univerzit tak mohou dosáhnout nejen zvýšení motivace studentů k výjezdům a jejich připravenosti, ale také k ochotě po svém návratu fungovat jako ambasadoři mezi studenty a zvyšovat tak povědomí o možnostech výjezdů.

*„Jsme rádi, že se nám projekt daří díky podpoře z programu Erasmus+ realizovat. Snažíme se také o průběžné šíření výstupů v České republice i zahraničí. V České republice to bylo například při příležitosti v rámci Erasmus days. V zahraničí jsme o projektu informovali například na setkáních v Turecku, Francii a Srbsku“* říká Eva Kopecká.

Několik tipů na závěr pro ostatní zájemce o implementaci projektu na jejich univerzitě:

Uspořádejte první setkání více informační a přivítejte své ambasadorů. Stanovte si maximální počet studentů pro jednotlivá setkání, aby bylo možné zachovat koncept workshopu. Zajímavou

drobností může být vystavení certifikátu za účast na minimálně několika workshopech. Studenti následně mohou certifikát využít na svém LinkedIn profilu nebo v portfoliu.

Informace o projektu najdete na webové stránce [www.costabex.eu](http://www.costabex.eu)

*Bc. Helena Lorenc*

[helena.pechova@cvut.cz](mailto:helena.pechova@cvut.cz)

České vysoké učení technické v Praze

Rektorát

Odbor zahraničních vztahů

Jugoslávských partyzánů 1580/3

160 00 Praha 6 - Dejvice