Umbrella Journal

Projet pilote de bien-être sur le campus

Offrez à un groupe étudiant un espace privé pour réfléchir pendant une période exigeante de la session. Choisissez un sujet, une période courte et les éléments à examiner au bilan.

Exemple : deux semaines avant les examens

L'équipe de bien-être invite les étudiantes et étudiants de première année à essayer de courtes réflexions guidées ou de courts bilans. Après les examens, le groupe peut indiquer si les exercices étaient faciles à utiliser et si les participants souhaiteraient les refaire.

Planifier, inviter et faire le bilan

01

Choisir un sujet

Choisissez un sujet comme le stress des examens, l'adaptation à la vie universitaire ou la surcharge. Désignez une personne responsable, choisissez un groupe et fixez les dates de lancement et de bilan.

02

Inviter le groupe

Expliquez comment participer, ce qui reste privé et où obtenir du soutien sur le campus. Envisagez Ella Circles si un petit groupe animé convient.

03

Prendre une décision

Examinez les chiffres de participation convenus et les commentaires volontaires. Décidez de répéter, de modifier ou de clore le projet.

L'expérience étudiante

Des réflexions guidées et de courts bilans dans un espace privé. Ces outils peuvent compléter les services déjà offerts sur le campus.

Ce que le campus peut examiner

Convenez des données à présenter pour l'ensemble du groupe et de la façon de protéger la vie privée dans les petits groupes. Le campus ne reçoit ni les entrées de journal privées ni les transcriptions de conversations.

Présentez une idée lors de la rencontre

Pensez à un groupe, à un sujet ou à une semaine de la session sur laquelle vous aimeriez vous concentrer.

Discuter d'un projet pilote Lire la trousse du projet pilote

Pour les équipes de bien-être, de consultation et des affaires étudiantes. Le projet favorise la réflexion en complément des services du campus. Il ne fournit ni thérapie, ni diagnostic, ni intervention de crise.