

Nasce *Health Mode On*, la rete di università e conservatori per promuovere il benessere psicologico nella formazione superiore

Health Mode On è un progetto nazionale selezionato e finanziato dal MUR nell'ambito del bando **PRO-BEN** e coordinato dall'**Università di Pavia**.

La rete coinvolge numerosi atenei e istituti AFAM, tra cui: Università di Pisa, Scuola Superiore Sant'Anna di Pisa, Università degli Studi di Udine, Università Vita-Salute San Raffaele, Università del Piemonte Orientale, Conservatorio Pietro Mascagni di Livorno, Conservatorio Giuseppe Verdi di Milano, Conservatorio Antonio Vivaldi di Alessandria.

Per una nuova cultura del benessere nelle università

Health Mode On si impegna a migliorare il benessere psicologico della comunità studentesca, creando le condizioni ideali per sostenere la crescita personale e sociale delle persone. Vogliamo contribuire a un cambiamento culturale che metta al centro dell'attenzione degli atenei la salute mentale, l'ascolto e l'inclusione. Immaginiamo campus in cui ogni persona venga accolta, ascoltata e accompagnata nel proprio percorso, in ambienti che valorizzano il potenziale individuale e collettivo.

Come lavora *Health Mode On*

Il progetto si articola in cinque direttrici tra loro integrate, pensate per affrontare in modo sistemico il disagio psicologico in ambito universitario e promuovere il benessere. Si parte dalla mappatura dei bisogni e dei fattori di rischio (WP1), seguita dalla progettazione e sperimentazione di interventi mirati (WP2). Contemporaneamente si lavora sulla formazione delle figure chiave della comunità accademica (WP3), sulla promozione di una nuova cultura condivisa del benessere (WP4), e su un'attività trasversale di coordinamento e valutazione (WP5) per garantire efficacia, impatto e replicabilità.

Benessere in campus: il primo passo

Tutto parte da *Benessere in campus*, la nostra prima indagine (anonima) per raccogliere dati sull'esperienza universitaria: gestione dello stress, qualità della vita accademica, accesso ai servizi di supporto, strategie personali. I risultati guideranno le azioni future. Per questo **il contributo di studentesse e studenti è fondamentale**: per rendere questo progetto un vero punto di svolta e non una parentesi virtuosa.

Costruiamo insieme università in cui si sta meglio

Crediamo che la salute mentale non sia un extra, ma una parte essenziale del diritto allo studio. Per questo ti invitiamo a seguirci e partecipare:

👉 [Visita il sito di Health Mode On](#)

🔗 Seguici su [LinkedIn](#) e [Instagram](#)

🏠 *Costruiamo insieme un ambiente accademico più accogliente, consapevole e attento alle persone.*

Health Mode On