



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

АВГУСТ 2023
БЮЛЕТИН №1

КАКВО Е STRESSOUT?

StressOut е проект, финансиран от програма Еразъм+ на ЕС, **който има за цел да предостави инструменти за за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво**. С изпълнението на този проект, искаме да създадем всеобхватен, иновативен курс за обучение, който да позволи както на работодателите, така и на служителите да се справят успешно със стреса и прегарянето, свързани с работата. Ето какво още можете да очаквате от проекта:

- Широкообхватен **доклад с препоръки**, предлагащ политически насоки за справяне със стреса на работното място на ниво ЕС.
- **Обучителна програма**, предоставяща техники за предотвратяване и управление на стреса.
- **Инструмент за оценка** на нивата на стрес и стратегии за справяне.
- **Инструмент за първа помощ** в ситуации на екстремн стрес и прегаряне.
- **Мобилно приложение**, което дава достъп до всички ресурси на проекта, включително видеа, подкасти, упражнения и друго ценно съдържание.
- **Дни за осъзнаване на стреса**, посветени на важноста на психичното здраве и превенцията на свързания с работата стрес.



Co-funded by
the European Union

ПЪРВА ТРАНСНАЦИОНАЛНА СРЕЩА

В началото на 2023 г., Консорциумът по проекта StressOut се срещна в София, България за **първата си транснационална среща**. През тези 2 дни партньорите имаха възможност да се опознаят по-добре и да направят планове за успешното изпълнение на проекта. По време на първия ден от срещата основната дискусия беше конкретно фокусирана върху стартирането на първата проектна дейност, т.е. **общоевропейското изследване за управление и превенция на стреса на работното място**, което по-късно ще стане част от Доклада за препоръки за политики, целящ да предложи политически насоки за справяне със стреса, свързан с работата, не само на национално, но и на европейско ниво.

Консорциумът отдели и време, за да сподели своите виждания за развитието на останалите резултати от проекта – **обучителния курс и мобилно приложение StressOut, инструмента за оценка на стреса, както и комплекта за първа помощ**. Срещата по проекта завърши с **уъркшоп по нейрографика**, воден от г-жа Гургана Дееничина от E-Academy, която демонстрира от първа ръка как може да се използва тази техника за преодоляване на стреса и безпокойството.



ПРОУЧВАНЕТО STRESSOUT

В началото на проекта беше стартирано **общоевропейско изследване за превенция и управление на стреса, свързан с работата**. Като част от тази дейност, партньорството разработи и разпространи въпросник, целящ да хвърли повече светлина върху причинно-следствените проблеми, свързани със свързания с работата стрес и прегаряне. Освен това във всички държави на партньорите **бяха организирани фокус групи**, фокусирани върху по-голямата картина, които ангажираха по-пряко заинтересованите страни по проекта и помогнаха за справяне с всички съществуващи национални нужди. В резултат на тези дейности **бяха получени над 150 отговора на анкетата и бяха организирани общо 14 фокус групи, в които участваха над 96 участници**.

Резултатите, събрани по време на тази фаза, ще помогнат на партньорството да разработи **набор от препоръки за политики**, насочени към справяне с пропуските в националните политики по отношение на условията на труд, баланса между професионалния и личния живот и превенцията и управлението на стреса, както и **да създаде курс за обучение**, който да позволи лица и организации за справяне със стреса и прегарянето, свързани с работата.



Co-funded by
the European Union

ПАРТНЬОРСТВО STRESSOUT



Партньорството е организирано по начин, който покрива необходимите компетенции за ефективно и успешно изпълнение на проекта. Именно поради тази причина се състои от **6 организации от 5 различни европейски страни** – България, Испания, Хърватия, Кипър и Холандия.

ПРОУЧВАНЕТО STRESSOUT

Проучването StressOut остава отворено до края на проекта и има за цел да определи причините за свързания с работата стрес и как той влияе върху благосъстоянието, за да предостави инструменти за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво. Моля, **помогнете ни да постигнем нашата обща цел**, като отговорите на въпросника. Ще ви отнеме не повече от 10 минути и вашият принос ще бъде високо оценен.

**УЧАСТВАЙТЕ В
АНКЕТАТА**



СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС



<https://stressout-project.eu>



@stressout.project



hello@stressout-project.eu



@stressout-project



Co-funded by
the European Union