



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

**KOLOVOZ 2023
NEWSLETTER №1**

O ČEMU SE RADI OVAJ PROJEKT?

StressOut je 30-mjesečni Erasmus+ projekt koji ima za cilj pružiti alate za prevenciju i upravljanje stresom na osobnoj i poslovnoj razini. Projekt omogućuje stvaranje inovativnog tečaja osposobljavanja s iskustvenim aktivnostima osposobljavanja kako bi se i poslodavcima i zaposlenicima omogućila borba protiv stresa i izgaranja na poslu, kao i radnim tehnikama kako ih spriječiti putem lako dostupnih i modernih alata. Projekt se sastoji od različitih aktivnosti koje su osmišljene na način da proizvedu sljedeće rezultate:

- ▶▶ **Sveobuhvatno izvješće o preporukama politike**, koje nudi smjernice politike za rješavanje stresa povezanog s poslom na razini EU-a.
- ▶▶ Strukturirani **program obuke** koji se bavi tehnikama prevencije i upravljanja stresom.
- ▶▶ **Alat za samoprocjenu** za procjenu razine stresa i predlaganje strategija suočavanja.
- ▶▶ **Kutija prve pomoći** koja će vam pomoći da naučite kako se ponašati i djelovati u ekstremnim stresnim situacijama.
- ▶▶ **Mobilna aplikacija** koja objedinjuje sve StressOut resurse na jednom mjestu jednostavnom za korištenje, uključujući videozapise, podcaste, vježbe itd.
- ▶▶ **Kampanja Dani svjesnosti o stresu posvećena** važnosti mentalnog zdravlja i prevenciji stresa na poslu.



Co-funded by
the European Union

PRVI TRANSNACIONALNI PROJEKTI SASTANAK

Početak nove 2023. godine, 9. i 10. siječnja, u Sofiji u Bugarskoj sastao se **Konzorcij projekta StressOut na svom prvom transnacionalnom sastanku**. U ta 2 dana partneri su imali priliku bolje se upoznati i napraviti planove za uspješnu provedbu projekta. Tijekom prvog dana sastanka, glavna rasprava bila je posebno usmjerena na pokretanje prve projektne aktivnosti, tj. istraživanja diljem **EU-a o upravljanju i prevenciji stresa na radnom mjestu**, koje će kasnije postati dio Izvješća o preporukama politike s ciljem pružanja smjernica politika za rješavanje stresa povezanog s poslom ne samo na nacionalnoj, već i na europskoj razini.



Konzorcij je također posvetio malo vremena kako bi podijelio svoje poglede na razvoj preostalih rezultata projekta – **StressOut tečaja obuke i mobilne aplikacije, alata za procjenu stresa, kao i kompleta prve pomoći**. Projektni sastanak zaključen je **radionicom Neurographica** koju je vodila gđa Gergana Deenichina iz E-Academy, koja je iz prve ruke pokazala kako se ovom tehnikom može pobijediti stres i tjeskoba.

ISTRAŽIVANJE STRESA

Na početku **projekta pokrenuto je istraživanje na razini cijele EU o prevenciji i upravljanju stresom na poslu**. Kao dio ove aktivnosti, partnerstvo je dizajniralo i distribuiralo upitnik s ciljem boljeg osvjetljavanja uzročno-posljedičnih problema povezanih sa stresom na poslu i izgaranjem. Osim toga, fokusne grupe usmjerene na širu sliku organizirane su u svim zemljama partnera, što je izravnije uključilo dionike projekta i pomoglo u rješavanju svih postojećih nacionalnih potreba. Kao rezultat ovih aktivnosti pristiglo je preko **150 anketnih odgovora** te je organizirano ukupno **14 fokus grupa u kojima je sudjelovalo više od 96 sudionika**.

Rezultati prikupljeni tijekom ove faze pomoći će partnerstvu da razradi skup preporuka za politiku, s ciljem rješavanja nedostataka nacionalne politike u pogledu radnih uvjeta, ravnoteže između poslovnog i privatnog života te prevencije i upravljanja stresom, kao i da osmisli tečaj obuke koji će omogućiti pojedincima i organizacijama kako bi se nosili sa stresom na poslu i izgaranjem.



Co-funded by
the European Union

STRESSOUT CONSORCIUM



Partnerstvo projekta StressOut organizirano je na način da pokriva potrebne kompetencije za učinkovitu i uspješnu provedbu projekta, te se stoga sastoji od **6 organizacija iz 5 različitih europskih zemalja** – Bugarske, Španjolske, Hrvatske, Cipra i Nizozemske.

ANKETA O STRESU

Anketa StressOut ostaje otvorena do kraja projekta, a cilj joj je definirati uzroke stresa na poslu i kako on utječe na dobrobit kako bi se pružili alati za prevenciju i upravljanje stresom na osobnoj i poslovnoj razini. **Molimo Vas da nam pomognete u ostvarenju zajedničkog cilja ispunjavanjem upitnika.** Neće vam trebati više od 10 minuta i vaš doprinos ćemo jako cijiniti.

UZETI ANKETU



KONTAKTIRAJTE NAS



<https://stressout-project.eu/>



[@stressout.project](https://www.facebook.com/stressout.project)



hello@stressout-project.eu



[@stressout-project](https://www.linkedin.com/company/stressout-project)



Co-funded by
the European Union