



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

**AUGUSTUS 2023
NIEUWSBRIEF №1**

WAAR GAAT DIT PROJECT OVER?

StressOut is een Erasmus+ project van 30 maanden dat tot doel heeft hulpmiddelen **aan te reiken voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau**. Het project faciliteert de creatie van een innovatieve training met ervaringsgerichte trainingsactiviteiten om zowel werkgevers als werknemers in staat te stellen werkgerelateerde stress en burn-out te bestrijden, evenals werktechnieken om deze te voorkomen met behulp van gemakkelijk toegankelijke en moderne hulpmiddelen. Het project bestaat uit verschillende activiteiten die zo ontworpen zijn dat ze de volgende resultaten opleveren:

- ▶▶ **Uitgebreid rapport met beleidsaanbevelingen**, met beleidsrichtlijnen om werkgerelateerde stress op EU-niveau aan te pakken.
- ▶▶ Gestructureerd **trainingsprogramma met aandacht** voor stresspreventie en managementtechnieken.
- ▶▶ **Zelfevaluatie-instrument** om stressniveaus te evalueren en strategieën voor te stellen om ermee om te gaan.
- ▶▶ **Eerstehulpkit** om te leren hoe te handelen in situaties met extreme stress.
- ▶▶ **Mobiele applicatie** die alle StressOut-hulpmiddelen samenbrengt op één gebruiksvriendelijke plek, inclusief video's, podcasts, oefeningen, enz.
- ▶▶ **Stress Awareness Days** campagne gewijd aan het belang van geestelijke gezondheid en preventie van werkgerelateerde stress.



Co-funded by
the European Union

DE EERSTE TRANSNATIONALE PROJECTBIJENKOMST

Aan het begin van het nieuwe jaar 2023, op 9 en 10 januari, kwam het consortium van het StressOut-project bijeen in Sofia, Bulgarije, voor zijn eerste transnationale vergadering. Tijdens deze 2 dagen hadden de partners de gelegenheid om elkaar beter te leren kennen en plannen te maken voor een succesvolle uitvoering van het project. Tijdens de eerste dag van de bijeenkomst was de belangrijkste discussie specifiek gericht op de lancering van de eerste projectactiviteit, namelijk het **EU-brede onderzoek naar de aanpak en preventie van stress op het werk**, dat later deel zal uitmaken van het rapport met beleidsaanbevelingen, dat tot doel heeft beleidsrichtsnoeren te bieden om werkgerelateerde stress niet alleen op nationaal, maar ook op Europees niveau aan te pakken.

Thet Consortium nam ook de tijd om van gedachten te wisselen over de ontwikkeling van de overige projectresultaten - **de StressOut training en mobiele applicatie, het Stress Assessment instrument en de Eerste Hulp Kit**. De projectbijeenkomst werd afgesloten met een **Neurographica workshop** onder leiding van mevrouw Gergana Deenichina van E-Academy, die demonstreerde hoe je deze techniek kunt gebruiken om stress en angst te overwinnen.



HET STRESSOUT-ONDERZOEK

Aan het begin van het project werd het EU-brede onderzoek naar werkgerelateerde stresspreventie en -management gelanceerd. **Als onderdeel van deze activiteit ontwierp en verspreidde het partnerschap een vragenlijst om meer licht te werpen op de oorzaak-gevolgrelaties van werkgerelateerde stress en burn-out.** Daarnaast werden in alle partnerlanden focusgroepen georganiseerd die zich richtten op het grotere geheel, waardoor de belanghebbenden van het project directer betrokken werden en bestaande nationale behoeften konden worden aangepakt. Als resultaat van deze activiteiten werden meer dan **150 antwoorden op enquêtes ontvangen** en werden in totaal **14 focusgroepen georganiseerd, met meer dan 96 deelnemers.**

De resultaten die tijdens deze fase zijn verzameld, zullen het partnerschap helpen bij het opstellen van een reeks beleidsaanbevelingen, gericht op het aanpakken van nationale beleidslacunes op het gebied van arbeidsomstandigheden, de balans tussen werk en privéleven en stresspreventie en -management, en ook bij het opzetten van een training om individuen en organisaties in staat te stellen om te gaan met werkgerelateerde stress en burn-out.



Co-funded by
the European Union

HET STRESSOUT CONSORTIUM



Het partnerschap van het StressOut project is zo georganiseerd dat het de nodige competenties omvat voor een doeltreffende en succesvolle uitvoering van het project, en bestaat daarom uit **6 organisaties uit 5 verschillende Europese landen** - Bulgarije, Spanje, Kroatië, Cyprus en Nederland.

DE STRESS-ENQUÊTE

De StressOut-enquête blijft open tot het einde van het project en heeft als doel de oorzaken van werkstress en de invloed ervan op iemands welzijn te definiëren om hulpmiddelen te bieden voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau. **Help ons alstublieft ons gemeenschappelijke doel** te bereiken door de vragenlijst in te vullen. Het kost u niet meer dan 10 minuten en uw bijdrage wordt zeer op prijs gesteld.

ONDERZOEK
DOEN



CONTACT MET ONS OPNEMEN



<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