



## StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

## ΑΎΓΟΥΣΤΟΣ 2023 ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΌ ΔΕΛΤΙΟ №1

### ΠΕΡΙ ΤΊΝΟΣ ΠΡΌΚΕΙΤΑΙ ΑΥΤΌ ΤΟ ΈΡΓΟ;

**To StressOut είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ διάρκειας 30 μηνών** που έχει ως στόχο να παρέχει εργαλεία για την πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο. Το έργο διευκολύνει τη δημιουργία ενός καινοτόμου εκπαιδευτικού προγράμματος με βιωματικές εκπαιδευτικές δραστηριότητες, ώστε να μπορέσουν τόσο οι εργοδότες όσο και οι εργαζόμενοι να καταπολεμήσουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς και τεχνικές εργασίας για τον τρόπο πρόληψής τους μέσω ενός εύκολα προσβάσιμου και σύγχρονου εργαλείου. Το έργο αποτελείται από διάφορες δραστηριότητες οι οποίες έχουν σχεδιαστεί με τρόπο ώστε να παράγουν τα ακόλουθα αποτελέσματα:

- ▶▶ **Συνολική έκθεση συστάσεων πολιτικής**, η οποία προσφέρει καθοδήγηση πολιτικής για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες σε επίπεδο ΕΕ.
- ▶▶ **Δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα** που αφορά τεχνικές πρόληψης και διαχείρισης του στρες.
- ▶▶ **Εργαλείο αυτοαξιολόγησης για την αξιολόγηση** των επιπέδων άγχους και την υπόδειξη στρατηγικών αντιμετώπισης.
- ▶▶ **Κουτί πρώτων βοηθειών για να μάθετε** πώς να συμπεριφέρεστε και να ενεργείτε σε καταστάσεις ακραίου στρες.
- ▶▶ **Εφαρμογή για κινητά που συγκεντρώνει** όλους τους πόρους του StressOut σε ένα φιλικό προς το χρήστη μέρος, συμπεριλαμβανομένων βίντεο, podcasts, ασκήσεων κ.λπ.
- ▶▶ **Η εκστρατεία Ημέρες ευαισθητοποίησης** για το άγχος είναι αφιερωμένη στη σημασία της ψυχικής υγείας και της πρόληψης του εργασιακού άγχους.

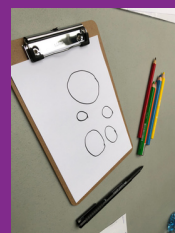


Co-funded by  
the European Union

# Η ΠΡΩΤΗ ΔΙΑΚΡΑΤΙΚΉ ΣΥΝΆΝΤΗΣΗ ΓΙΑ ΤΟ ΈΡΓΟ

Στις αρχές του νέου 2023, στις 9 και 10 Ιανουαρίου, η κοινοπραξία του έργου **StressOut** **συναντήθηκε στη Σόφια της Βουλγαρίας** για την πρώτη της διακρατική συνάντηση. Κατά τη διάρκεια αυτών των 2 ημερών, οι εταίροι είχαν την ευκαιρία να γνωριστούν καλύτερα μεταξύ τους και να καταστρώσουν σχέδια για την επιτυχή υλοποίηση του έργου. Κατά τη διάρκεια της πρώτης ημέρας της συνάντησης, η κύρια συζήτηση επικεντρώθηκε ειδικά στην έναρξη της πρώτης δραστηριότητας του έργου, δηλ. την έρευνα σε επίπεδο ΕΕ για τη διαχείριση και την πρόληψη του εργασιακού στρες, η οποία αργότερα θα αποτελέσει μέρος της έκθεσης συστάσεων πολιτικής με στόχο να προσφέρει καθοδήγηση πολιτικής για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες όχι μόνο σε εθνικό αλλά και σε ευρωπαϊκό επίπεδο.

Η κοινοπραξία αφιέρωσε επίσης λίγο χρόνο για να μοιραστεί τις απόψεις της σχετικά με την ανάπτυξη των υπόλοιπων αποτελεσμάτων του έργου - **το εκπαιδευτικό πρόγραμμα StressOut και την εφαρμογή για κινητά, το εργαλείο αξιολόγησης του στρες**, καθώς και το κιτ πρώτων βοηθειών. Η συνάντηση του έργου ολοκληρώθηκε με ένα εργαστήριο Neurographica με επικεφαλής την κ. Gergana Deenichina από την E-Academy, η οποία έδειξε πώς μπορεί κανείς να χρησιμοποιήσει αυτή την τεχνική για να ξεπεράσει το άγχος και το στρες από πρώτο χέρι.



## Η ΈΡΕΥΝΑ STRESSOUT

Στην αρχή του έργου, **ξεκίνησε η έρευνα σε επίπεδο ΕΕ για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού στρες**. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, η σύμπραξη σχεδίασε και διένειμε ένα ερωτηματολόγιο με στόχο να ρίξει περισσότερο φως στα ζητήματα αιτίου-αποτελέσματος που συνδέονται με το εργασιακό στρες και την επαγγελματική εξουθένωση. Επιπλέον, σε όλες τις χώρες των εταίρων διοργανώθηκαν ομάδες εστίασης με επίκεντρο τη γενικότερη εικόνα, οι οποίες ενέπλεξαν πιο άμεσα τους ενδιαφερόμενους του έργου και βοήθησαν στην αντιμετώπιση τυχόν υφιστάμενων εθνικών αναγκών. Ως αποτέλεσμα αυτών των δραστηριοτήτων, ελήφθησαν πάνω από **150 απαντήσεις σε έρευνες** και οργανώθηκαν συνολικά **14 ομάδες εστίασης, στις οποίες συμμετείχαν περισσότεροι από 96 συμμετέχοντες**.

Τα αποτελέσματα που συγκεντρώθηκαν κατά τη διάρκεια αυτής της φάσης θα βοηθήσουν την εταιρική σχέση να εκπονήσει μια σειρά συστάσεων πολιτικής, με στόχο την αντιμετώπιση των εθνικών κενών πολιτικής όσον αφορά τις συνθήκες εργασίας, την ισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής και την πρόληψη και διαχείριση του άγχους, καθώς και τη δημιουργία ενός κύκλου μαθημάτων κατάρτισης που θα επιτρέψει σε άτομα και οργανισμούς να αντιμετωπίσουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση.



Co-funded by  
the European Union

## Η ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ STRESSOUT



Η σύμπραξη του έργου **StressOut** είναι οργανωμένη κατά τρόπο που να καλύπτει τις απαραίτητες αρμοδιότητες για την αποτελεσματική και επιτυχή υλοποίηση του έργου και, ως εκ τούτου, αποτελείται από **6 οργανισμούς από 5 διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες** - τη Βουλγαρία, την Ισπανία, την Κροατία, την Κύπρο και τις Κάτω Χώρες.

## Η ΔΙΑΔΡΟΜΗ STRESSOUT

Η έρευνα **StressOut** παραμένει ανοικτή μέχρι το τέλος του έργου και αποσκοπεί στον προσδιορισμό των αιτιών του εργασιακού άγχους και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζει την ευημερία του ατόμου, προκειμένου να παρέχει εργαλεία για την πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο. Παρακαλούμε, βοηθήστε μας να επιτύχουμε τον κοινό μας στόχο απαντώντας στο ερωτηματολόγιο. Δεν θα σας πάρει περισσότερο από 10 λεπτά και η συμβολή σας θα εκτιμηθεί ιδιαίτερα.

**ΛΆΒΕΤΕ Μ'ΕΡΟΣ  
ΣΤΗΝ ΈΡΕΥΝΑ**



**ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΉΣΤΕ  
ΜΑΖΙ ΜΑΣ**



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



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



[hello@stressout-project.eu](mailto:hello@stressout-project.eu)



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



Co-funded by  
the European Union