



StressOut

Проектът StressOut има за цел да предостави инструменти за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво. Проектът ще създаде иновативен курс за обучение с дейности за учене чрез преживяване, които да дадат възможност както на работодатели, така и на служители да се справят със стреса и прегарянето на работното място, както и ефективни техники за предотвратяването им чрез лесно достъпни съвременни инструменти.



Съфинансирано от
Европейския съюз

Финансирано от Европейския съюз. Изразените възгледи и мнения принадлежат изцяло на техния(ите) автор(и) и не отразяват непременно възгледите и мненията на Европейския съюз или на Европейската изпълнителна агенция за образование и култура (EACEA). За тях не носи отговорност нито Европейският съюз, нито EACEA.

Свържете се с нас



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



hello@stressout-project.eu



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



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



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

Партньори по проекта

Проектът се ръководи от VIC INNOBRIDGE, България и включва 6 партньора от 5 европейски държави, всеки от които внася своята уникална експертиза, сформирайки един наистина ефективен екип.



Очаквано въздействие

Проектът StressOut има за цел да даде възможност на хората да се научат как да разпознават, управляват и предотвратяват свързания с работата стрес и прегаряне чрез иновативен дигитален курс и инструменти за обучение. Очакваното въздействие на проекта е да повиши осведомеността относно важността на психичното здраве и да допринесе за създаването на по-безопасни и по-здравословни работни места чрез предоставяне на иновативни инструменти за управление и превенция на стреса на работното място.

Искате ли да се включите? Нека работим заедно!



www.stressout-project.eu



hello@stressout-project.eu



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



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

Очаквани резултати

→ Препоръки за политики

Доклад предлагащ политически насоки за справяне със стреса на работното място на Европейско ниво.

→ Курс за обучение

Структурирана програма за обучение, предлагаща техники за предотвратяване и управление на стреса.

→ Инструмент за самооценка

Инструмент за оценка на нивата на стрес и предлагане на стратегии за справяне с тях.

→ Комплект за първа помощ

Специален ресурс, който да помогне с реагирането в по-екстремни стресови ситуации.

→ Мобилно приложение

Приложение ще обедини и предложи всички ресурси на проекта на едно, удобно за потребителя място.

→ Информационни събития

Серия от събития, посветени на значимостта на психичното здраве и превенцията на стреса на работното място, с цел те да заемат постоянно място в календара с инициативи на Европейския съюз.