



StressOut

Het StressOut-project wil instrumenten aanreiken voor stresspreventie en stressmanagement op zowel persoonlijk als zakelijk niveau. Het project zal een innovatieve opleiding opleveren met ervaringsgerichte opleidingsactiviteiten om zowel werkgevers als werknemers in staat te stellen werkgerelateerde stress en burn-out te bestrijden, en met behulp van gemakkelijk toegankelijke moderne hulpmiddelen technieken aan te reiken om deze te voorkomen.



Co-funded by
the European Union

Gefinancierd door de Europese Unie. De hier geuite ideeën en meningen komen echter uitsluitend voor rekening van de auteur(s) en geven niet noodzakelijkerwijs die van de Europese Unie of het Europese Uitvoerende Agentschap onderwijs en cultuur (EACEA) weer. Noch de Europese Unie, noch het EACEA kan ervoor aansprakelijk worden gesteld.

Contacteer ons:



<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

Consortium Partners

Het project wordt geleid door BIC INNOBRIDGE, Bulgarije, en omvat 6 partners uit 5 Europese landen, die elk hun unieke expertise inbrengen om een echt doeltreffend team te vormen.



Verwachte impact

Het StressOut-project wil mensen in staat stellen werkgerelateerde stress en burn-out te leren herkennen, beheersen en voorkomen door middel van een innovatieve digitale cursus en instrumenten. Het verwachte effect van het project is de bewustwording van het belang van geestelijke gezondheid te vergroten en bij te dragen aan het creëren van veiligere en gezondere werkplekken door innovatieve instrumenten aan te reiken voor werkgerelateerde stressbeheersing en -preventie.

Wil je meedoen? Laten we contact opnemen!



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)

Verwachte resultaten

→ **Beleidsaanbevelingen**

Een uitgebreid verslag met beleidsrichtsnoeren om werkgerelateerde stress op EU-niveau aan te pakken.

→ **Opleidingscursus**

Een gestructureerd opleidingsprogramma met aandacht voor stresspreventie- en managementtechnieken.

→ **Instrument voor stressbeoordeling**

Een instrument om stressniveaus te evalueren en strategieën voor te stellen om ermee om te gaan.

→ **Eerste Hulp Kit**

Een speciaal hulpmiddel om te leren hoe te handelen in meer extreme stresssituaties.

→ **Innovatieve mobiele app**

Een platformoverschrijdende app die alle StressOut-hulpmiddelen samenbrengt op één gebruiksvriendelijke plek.

→ **Stress Bewustzijn Dagen**

Evenementen gewijd aan het belang van geestelijke gezondheid en preventie van werkgerelateerde stress met als doel een vaste plaats op de EU-kalender van initiatieven te verwerven.