



## StressOut

Το Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα StressOut στοχεύει να παρέχει εργαλεία για την πρόληψη του άγχους και τη διαχείριση του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο. Μέσα από το πρόγραμμα θα δημιουργηθεί ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με βιωματικές δραστηριότητες κατάρτισης που θα επιτρέψει τόσο στους εργοδότες όσο και ~~επικοινωνήστε εργαζομένους~~ να καταπολεμήσουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, καθώς και τεχνικές εργασίας για τον τρόπο πρόληψης τους μέσω εύκολα προσβάσιμων σύγχρονων εργαλείων.



Co-funded by  
the European Union

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

## Επικοινωνήσ

τε μαζί μας  
<https://stressout-project.eu/>



hello@stressout-project.eu



@stressout.project



@stressout-project



## StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT

# Κοινοπραξία

Συντονιστής του έργου είναι το BIC INNOBRIDGE, Βουλγαρία, και συμμετέχουν 6 εταίροι από 5 ευρωπαϊκές χώρες, ο καθένας από τους οποίους προσφέρει τη μοναδική του εμπειρία για να σχηματίσει μια πραγματικά αποτελεσματική ομάδα.



# Αναμενόμενος αντίκτυπος

Το έργο StressOut έχει ως στόχο να δώσει τη δυνατότητα στα άτομα να μάθουν πώς να αναγνωρίζουν, να διαχειρίζονται και να προλαμβάνουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση, μέσω ενός καινοτόμου ψηφιακού εκπαιδευτικού προγράμματος και εργαλείων. Ο αναμενόμενος αντίκτυπος του έργου είναι η ευαισθητοποίηση σχετικά με τη σημασία της ψυχικής υγείας και η συμβολή στη δημιουργία ασφαλέστερων και υγιέστερων χώρων εργασίας με την παροχή καινοτόμων μέσων για τη διαχείριση και την πρόληψη του εργασιακού άγχους.

## Θα θέλατε να συμμετάσχετε; Ας επικοινωνήσουμε!



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



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



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



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

# Αναμενόμενα αποτελέσματα



## Συστάσεις πολιτικής

Μια ολοκληρωμένη έκθεση που προσφέρει καθοδήγηση πολιτικής για την αντιμετώπιση του άγχους που σχετίζεται με την εργασία σε επίπεδο ΕΕ.



## Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα

Ένα δομημένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που αφορά τεχνικές πρόληψης και διαχείρισης του άγχους.



## Εργαλείο Αξιολόγησης του άγχους

Ένα εργαλείο για την αξιολόγηση των επιπέδων άγχους και την πρόταση στρατηγικών αντιμετώπισης.



## Κουτί Πρώτων Βοηθειών για το πρόγραμμα

Μια ειδική πηγή για να μάθετε πώς να ενεργείτε σε πιο ακραίες και σοβαρές καταστάσεις άγχους.



## Καινοτόμος εφαρμογή για κινητά

Μια εκπαιδευτική πλατφόρμα που ενώνει όλους τους πόρους του StressOut σε ένα φιλικό προς το χρήστη μέρος.



## Ημέρες ευαισθητοποίησης για το άγχος

Εκδηλώσεις αφιερωμένες στη σημασία της ψυχικής υγείας και της πρόληψης του εργασιακού άγχους με στόχο να κερδίσουν μια μόνιμη θέση στο ημερολόγιο πρωτοβουλιών της ΕΕ.