



StressOut

El proyecto StressOut tiene como objetivo proporcionar herramientas para la prevención y gestión del estrés tanto a nivel personal como empresarial. El proyecto generará un curso de formación innovador con actividades de formación experiencial para permitir tanto a los empleadores como a los empleados combatir el estrés y el burnout relacionados con el trabajo, así como técnicas de trabajo sobre cómo prevenirlos a través de herramientas modernas de fácil acceso.



Co-funded by
the European Union

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones y puntos de vista expresados solo comprometen a su(s) autor(es) y no reflejan necesariamente los de la Unión Europea o los de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA pueden ser considerados responsables de ellos.

Contáctanos:



<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

Socios del Consorcio

El proyecto está dirigido por BIC INNOBRIDGE, Bulgaria e involucra a 6 socios de 5 países europeos, cada uno de los cuales aporta su experiencia única para formar un equipo verdaderamente eficaz.



Impacto esperado

El proyecto StressOut tiene como objetivo permitir que las personas aprendan a reconocer, gestionar y prevenir el estrés y el burnout relacionados con el trabajo, a través de herramientas y un curso de formación digital innovadores. El impacto esperado del proyecto es crear conciencia sobre la importancia de la salud mental y contribuir a la creación de lugares de trabajo más seguros y saludables al proporcionar instrumentos innovadores para la gestión y prevención del estrés relacionado con el trabajo.

¿Te gustaría involucrarte? ¡Mantengámonos en contacto!



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)

Resultados esperados



Recomendaciones de política

Un informe completo que ofrece orientación política para abordar el estrés relacionado con el trabajo a nivel de la UE.



Curso de Formación

Un programa de formación estructurado que aborda las técnicas de prevención y gestión del estrés.



Herramienta de evaluación del estrés

Una herramienta para evaluar los niveles de estrés y sugerir estrategias de actuación.



Kit de primeros auxilios

Un recurso específico para ayudar a aprender cómo actuar en las situaciones de estrés severas más extremas.



Aplicación móvil innovadora

Una aplicación multiplataforma que une todos los recursos de StressOut en un único lugar fácil de usar.



Días de Sensibilización sobre el Estrés

Eventos dedicados a la importancia de la salud mental y la prevención del estrés relacionado con el trabajo con el objetivo de ganar un lugar permanente en el calendario de iniciativas de la UE.