



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.