



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

SRPANJ 2024
BILTEN BR.2

STRESS
FREE
ZONE

Što je StressOut?

StressOut je Erasmus+ projekt koji **ima za cilj pružiti alate za prevenciju i upravljanje stresom na osobnoj i poslovnoj razini**. Želimo—stvoriti sveobuhvatan i inovativan tečaj obuke koji će omogućiti poslodavcima i zaposlenicima da se bore protiv stresa i izgaranja na poslu. Evo što možete očekivati od StressOut projekta:

- ▶▶▶ Široko **Izvešće o Političkim preporukama**, koje nudi smjernice za politiku rješavanje stresa povezanog s poslom na razini EU-a.
- ▶▶▶ **Program obuke** koji se bavi tehnikama prevencije i upravljanja stresom.
- ▶▶▶ **Alat za samoprocjenu** za procjenu razine stresa i predlaganje strategija suočavanja.
- ▶▶▶ **Komplet prve pomoći** koji će vam pomoći da naučite kako se ponašati u ekstremnim situacijama stresa i iscrpljenosti.
- ▶▶▶ **Mobilna aplikacija** koja vam omogućuje pristup svim StressOut resursima na jednom mjestu jednostavnom za korištenje, uključujući videozapise, podcaste, vježbe i druge vrijedne sadržaje.
- ▶▶▶ Kampanja **Dani svjesnosti o stresu** posvećena važnosti mentalnog zdravlja i prevenciji stresa na poslu.



Co-funded by
the European Union

“Ono Što Jedete” - Kako Vaša Prehrana Može Utjecati Na Vaše Mentalno Zdravlje i Stres Vezan Uz Posao?



Ono što konzumiramo igra **ključnu ulogu** u našem mentalnom i emocionalnom blagostanju, utječući na našu sposobnost suočavanja sa zahtjevima posla i svakodnevnog života. Kada se u velikoj mjeri oslanjamo na prerađenu hranu, ne samo da **lišavamo svoja tijela esencijalnih hranjivih tvari**, već se i izlažemo tvarima koje mogu negativno utjecati na funkciju mozga i cjelokupno mentalno zdravlje.

Neravnoteža stvorena konzumacijom prerađene hrane—pune nezdravih masti, šećera i aditiva—može **poremetiti osjetljivu ravnotežu neurotransmitera u mozgu**. Ova neravnoteža može dovesti do promjena raspoloženja, razdražljivosti i smanjene kognitivne funkcije, što sve može pridonijeti povećanim razinama stresa i izgaranja na radnom mjestu. Stoga, postoji nerazdvojiva **veza između onoga što jedemo i kako se osjećamo**. Koji su neki načini održavanja pozitivnog odnosa između tih dvaju aspekata? Posjetite naš blog kako biste otkrili jednostavne svakodnevne zadatke koje možete poduzeti u tom smislu.

[Pročitaj članak](#)



Co-funded by
the European Union

Izašlo je Izvješće o Političkim Preporukama StressOut!

Mi smo na ambicioznoj misiji **promjene svijesti o stresu i izgaranju povezanom s radom te o njihovom utjecaju na sve nas**. Stoga smo prije otprilike godinu dana pokrenuli EU-istraživanje StressOut o prevenciji i upravljanju stresom povezanim s radom. U sklopu ove aktivnosti, partnerstvo je osmislilo i distribuiralo upitnik **s ciljem boljeg razumijevanja uzročno-posljedičnih problema povezanih s radnim stresom i izgaranjem**. Osim toga, fokusne grupe usmjerene na širu sliku organizirane su u Bugarskoj, Hrvatskoj, Cipru, Nizozemskoj i Španjolskoj, čime su projektni dionici bili izravno uključeni i pomogli u rješavanju postojećih nacionalnih potreba. Kao rezultat ovih aktivnosti, primljeno je preko **150 odgovora na anketu** i organizirano je ukupno **14 fokus grupa** u kojima je sudjelovalo više od **96 sudionika**.

Godinu dana kasnije, objavljeno je prvo izdanje našeg izvješća s preporukama za politiku. Izvješće otkriva važne aspekte stresa povezanog s radom i pruža svježije podatke o svijesti o ovom problemu među zaposlenicima iz raznih sektora. Na primjer:



su prijavili poteškoće sa spavanjem



nisu primili nikakvu podršku ili nisu znali za nju



prekovremeni rad im nije iznimka



organizacija nema korporativni wellness plan

U izvješću možete saznati još zanimljivih podataka iz istraživanja. Također ćete saznati koji su neki koraci koji se mogu poduzeti kako bi se poboljšalo zakonodavstvo EU-a i nacionalna zakonodavstva o upravljanju stresom na poslu.

[Preuzmite Izvješće](#)



Co-funded by
the European Union

StressOut Tečaj



Već godinu dana radimo na stvaranju **sveobuhvatnog, relevantnog i lako razumljivog sadržaja za obuku** kako bismo omogućili svakom zaposleniku i pojedincu da nauči kako učinkovito upravljati stresom povezanim s radom. Nakon opsežnog istraživanja i vrijednih konzultacija s ekspertima i dionicima, ponosni smo što vam možemo predstaviti StressOut tečaj koji se sastoji od **5 glavnih jedinica i 28 tema**:

- 1 Razgovarajmo o stresu:** Teorijski uvod u stres i izgaranje
- 2 Prevencija je najbolja intervencija:** Sprječavanje stresa na poslu i izgaranja
- 3 Kome se trebam obratiti:** Pronaći pomoć u upravljanju stresom na poslu i izgaranjem
- 4 Udahnite:** Tehnike i Metode za ublažavanje stresa i opuštanje
- 5 Budite najbolja verzija sebe:** Ključni zaštitni čimbenici za brigu o vašem blagostanju

Partnerstvo sada radi na finaliziranju i prevođenju sadržaja za obuku na **5 jezika**: bugarski, hrvatski, nizozemski, grčki i španjolski. Ostanite s nama kako biste bili među prvima koji će ga isprobati.



Co-funded by
the European Union

StressOut konzorcij

Partnerstvo projekta StressOut organizirano je na način da pokriva potrebne kompetencije za učinkovitu i uspješnu provedbu projekta, te se stoga sastoji od **6 organizacija iz 5 različitih europskih zemalja** – Bugarske, Španjolske, Hrvatske, Cipra i Nizozemske.



Pridružite se StressOut inicijativi!

Anketa StressOut ostaje otvorena do kraja projekta, a cilj joj je definirati uzroke stresa na poslu i kako on utječe na našu dobrobit, kako bi se pružili alati za prevenciju i upravljanje stresom na osobnoj i poslovnoj razini. **Molimo Vas da nam pomognete u ostvarenju zajedničkog cilja** ispunjavanjem upitnika. Neće vam trebati više od 10 minuta, a vaš doprinos ćemo jako cijiniti!

[Popuni anketu](#)

KONTAKTIRAJTE NAS



www.stressout-project.eu



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



hello@stressout-project.eu



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



Co-funded by
the European Union