



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

ΙΟΥΛΙΟΣ 2024
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
№ 2

STRESS
FREE
ZONE

Τι είναι το έργο StressOut?

Το StressOut είναι ένα έργο **με στόχο την παροχή εργαλείων για την πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους** τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο. Θέλουμε να δημιουργήσουμε ένα ολοκληρωμένο και καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που θα δώσει τη δυνατότητα τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζόμενους **να καταπολεμήσουν το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση**. Δείτε τι μπορείτε να περιμένετε από το έργο StressOut:

- **Έκθεση πολιτικών συστάσεων** ευρείας εμβέλειας, η οποία προσφέρει πολιτική καθοδήγηση για την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους σε επίπεδο ΕΕ.
- Ένα **εκπαιδευτικό πρόγραμμα** που αφορά τεχνικές πρόληψης και διαχείρισης του άγχους.
- Ένα **εργαλείο αυτοαξιολόγησης** για την αξιολόγηση των επιπέδων άγχους και την υπόδειξη στρατηγικών αντιμετώπισης.
- Ένα **κουτί πρώτων βοηθειών** για να μάθετε πώς να ενεργείτε σε ακραίες καταστάσεις άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- **Μια εφαρμογή** που σας προσφέρει πρόσβαση σε πηγές και εκπαιδευτικό υλικό του έργου StressOut μέσω ενός φιλικού προς το χρήστη περιβάλλον, χρησιμοποιώντας διαδραστικά βίντεο, podcasts, ασκήσεις κλπ.
- Η **Μέρα Ευαισθητοποίησης του Άγχους** είναι αφιερωμένη στη σημασία της ψυχικής υγείας και της πρόληψης του εργασιακού άγχους.



Co-funded by
the European Union

«Είσαι Αυτό Που Τρως» - Πώς η διατροφή σας μπορεί να επηρεάσει την ψυχική σας υγεία και το εργασιακό σας άγχος;



Αυτό που καταναλώνουμε παίζει καθοριστικό ρόλο στην ψυχική και συναισθηματική μας ευεξία, επηρεάζοντας την ικανότητά μας να ανταπεξέλθουμε στις απαιτήσεις της εργασίας και της καθημερινής ζωής. Όταν βασιζόμαστε σε μεγάλο βαθμό στα επεξεργασμένα τρόφιμα, όχι μόνο στερούμε από τον οργανισμό μας τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά αλλά και εκθέτουμε τον εαυτό μας σε ουσίες που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά τη λειτουργία του εγκεφάλου μας και τη συνολική ψυχική μας υγεία.

Η ανισορροπία που δημιουργείται από την κατανάλωση επεξεργασμένων τροφών, που είναι φορτωμένες με ανθυγιεινά λίπη, σάκχαρα και πρόσθετα, μπορεί να διαταράξει τη λεπτή ισορροπία των νευροδιαβιβαστών στον εγκέφαλο. Αυτή η ανισορροπία μπορεί να οδηγήσει σε διακυμάνσεις της διάθεσης, εκνευρισμό και μειωμένη γνωστική λειτουργία, τα οποία μπορούν να συμβάλουν σε αυξημένα επίπεδα άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης στον εργασιακό χώρο. Ως εκ τούτου, υπάρχει μια άρρηκτη σχέση μεταξύ του τι τρώμε και του πώς αισθανόμαστε. Ποιοι είναι λοιπόν κάποιοι τρόποι για να διατηρήσετε μια θετική σχέση μεταξύ αυτών των δύο; Πηγαίνετε στο blog μας για να ανακαλύψετε μερικές απλές, καθημερινές εργασίες που μπορείτε να κάνετε.

[Διαβάστε το Άρθρο](#)



Co-funded by
the European Union

Η Έκθεση Πολιτικών Συστάσεων του StressOut έχει δημιουργηθεί!

Φιλοδοξούμε να καταφέρουμε να αλλάξουμε την ενημέρωση για το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση και τον τρόπο με τον οποίο μας επηρεάζουν όλους. Ως εκ τούτου, πριν από περίπου ένα χρόνο ξεκινήσαμε έρευνα σε επίπεδο ΕΕ για την πρόληψη και τη διαχείριση του εργασιακού άγχους. Στο πλαίσιο αυτής της δραστηριότητας, η κοινοπραξία σχεδίασε και μοίρασε ένα ερωτηματολόγιο με στόχο να καταλάβει τα αίτια και τα αποτελέσματα που συνδέονται με το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση. Επιπλέον, στη Βουλγαρία, την Κροατία, την Κύπρο, την Ολλανδία και την Ισπανία οργανώθηκαν ομάδες εστίασης με επίκεντρο τη γενικότερη εικόνα, οι οποίες ενέπλεξαν πιο άμεσα τα ενδιαφερόμενα μέρη του έργου και βοήθησαν στην αντιμετώπιση τυχόν υφιστάμενων αναγκών της κάθε χώρας. Ως αποτέλεσμα αυτών των δραστηριοτήτων, ελήφθησαν πάνω από 150 απαντήσεις σε έρευνες και οργανώθηκαν συνολικά 14 ομάδες εστίασης, στις οποίες συμμετείχαν περισσότεροι από 96 συμμετέχοντες.

Ένα χρόνο αργότερα, η πρώτη έκδοση της έκθεσης πολιτικών συστάσεων έχει πλέον δημοσιευθεί. Η έκθεση αποκαλύπτει σημαντικές πτυχές του άγχους που σχετίζεται με την εργασία και παρέχει νέα στοιχεία σχετικά με την ευαισθητοποίηση του θέματος μεταξύ των εργαζομένων από διάφορους τομείς. Παραδείγματος χάριν:

40%

ανέφεραν
δυσκολίες
ύπνου

74%

δεν έλαβαν ή
δεν γνώριζαν
πως να πάρουν
υποστήριξη

55%

εργάζονται
υπερωριακά
όχι κατ'
εξαίρεση

81%

των οργανισμών
δεν έχουν εταιρικό
σχέδιο ευεξίας

Αποκτήστε πρόσβαση στην έκθεση για να μάθετε περισσότερα ενδιαφέροντα στοιχεία από την έρευνα. Θα μάθετε επίσης ποια είναι ορισμένα βήματα που μπορούν να γίνουν για τη βελτίωση των νομοθεσιών της ΕΕ και των εθνικών νομοθεσιών σχετικά με τη διαχείριση του εργασιακού άγχους.

[Κατεβάστε την Έκθεση](#)



Co-funded by
the European Union

Η Σειρά Μαθημάτων Κατάρτισης StressOut



Εδώ και ένα χρόνο, εργαζόμαστε για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου, σχετικού και ευκολονόητου εκπαιδευτικού περιεχομένου που θα επιτρέψει σε κάθε εργαζόμενο και άτομο εκεί έξω να μάθει πώς να διαχειρίζεται αποτελεσματικά το εργασιακό άγχος. Μετά από εκτεταμένη έρευνα και πολύτιμες διαβουλεύσεις με εμπειρογνώμονες και ενδιαφερόμενους φορείς, είμαστε υπερήφανοι που σας παρουσιάζουμε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα StressOut που αποτελείται από 5 κύριες ενότητες και 28 θέματα:

- 1** **Ας Μιλήσουμε για το Άγχος:** Θεωρητική εισαγωγή στο άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση
- 2** **Η Πρόληψη είναι η Καλύτερη Παρέμβαση:** Πρόληψη του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης
- 3** **Σε Ποιον Πρέπει να Απευθυνθώ:** Βρίσκοντας βοήθεια για διαχείριση εργασιακού άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης
- 4** **Πάρτε μια Ανάσα:** Τεχνικές και μέθοδοι για ανακούφιση από το άγχος και για χαλάρωση
- 5** **Γίνε η Καλύτερη Εκδοχή Του Εαυτού Σου:** Βασικοί προστατευτικοί παράγοντες για την φροντίδα υγείας σας

Η κοινοπραξία εργάζεται τώρα για την οριστικοποίηση και τη μετάφραση του περιεχομένου της κατάρτισης σε **5 γλώσσες**: Ολλανδικά, Βουλγαρικά, Κροατικά, Ελληνικά και Ισπανικά. Μείνετε συντονισμένοι για να είστε από τους πρώτους που θα το δοκιμάσουν.



Co-funded by
the European Union

Κοινοπραξία StressOut

Η **κοινοπραξία** του έργου StressOut είναι οργανωμένη με τρόπο που να καλύπτει τις απαραίτητες αρμοδιότητες για την αποτελεσματική και επιτυχή υλοποίηση του έργου και, ως εκ τούτου, αποτελείται από **6 οργανισμούς από 5 διαφορετικές ευρωπαϊκές χώρες** - Βουλγαρία, Ισπανία, Κροατία, Κύπρο και Ολλανδία.



Γίνετε μέλος της δράσης StressOut!

Η έρευνα του StressOut παραμένει ανοικτή μέχρι το τέλος του έργου και αποσκοπεί στον προσδιορισμό των αιτιών του εργασιακού άγχους και του τρόπου με τον οποίο επηρεάζει την ευημερία του ατόμου, προκειμένου να παρέχει εργαλεία για την πρόληψη και τη διαχείριση του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε επιχειρηματικό επίπεδο. Παρακαλούμε, βοηθήστε μας να επιτύχουμε τον κοινό μας στόχο απαντώντας στο ερωτηματολόγιο. Δεν θα σας πάρει περισσότερο από 10 λεπτά και η συμβολή σας θα εκτιμηθεί ιδιαίτερα!

Λάβετε μέρος στην έρευνα

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΉΣΤΕ ΜΑΖΪ ΜΑΣ



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