



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



ОКТОМВРИ 2024
БЮЛЕТИН №3

Какво е StressOut?

StressOut е проект, финансиран от програма Еразъм+ на ЕС, **който има за цел да предостави инструменти за за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво.** С изпълнението на този проект, искаме да създадем всеобхватен, иновативен курс за обучение, който да позволи както на работодателите, така и на служителите да се справят успешно със стреса и прегарянето, свързани с работата. Ето какво още можете да очаквате от проекта:

- Широкообхватен **доклад с препоръки**, предлагащ политически насоки за справяне със стреса на работното място на ниво ЕС.
- **Обучителна програма**, предоставяща техники за предотвратяване и управление на стреса.
- **Инструмент за оценка** на нивата на стрес и стратегии за справяне.
- **Инструмент за първа помощ** в ситуации на екстремн стрес и прегаряне.
- **Мобилно приложение**, което дава достъп до всички ресурси на проекта, включително видеа, подкасти, упражнения и друго ценно съдържание.
- **Дни за осъзнаване на стреса**, посветени на важноста на психичното здраве и превенцията на свързания с работата стрес.



Co-funded by
the European Union

Обучителният курс StressOut



През изминалата година работихме и върху създаването на **изчерпателно и лесно за разбиране съдържание за обучение**, което да позволи на всеки човек да се научи как да управлява ефективно стреса, свързан с работата. След задълбочено проучване и ценни консултации с различни експерти и заинтересовани страни, ние сме горди да ви представим обучителния курс StressOut, състоящ се от **5 основни модула и 27 теми**:

1

Да поговорим за стреса: Теоретично въведение в темата за стреса и прегарянето

2

Превенцията е най-добрата намеса: Предотвратяване на свързаните с работата стрес и прегаряне

3

Към кого да се обърна: Намиране на помощ за управление на свързаните с работата стрес и прегаряне

4

Поемете си дъх: Техники и методи за облекчаване на стреса и релаксация

5

Бъдете най-добрата версия на себе си: Ключови защитни фактори за грижа за вашето благополучие

Обучителният курс на английски език е вече **официално завършен** и партньорите усилено работят върху неговият превод на **5 езика** - български, хърватски, нидерландски, гръцки и испански. Вълнуваме се да споделим с вас, че ще можете да се възползвате от него **в началото на месец януари 2024г.**



Co-funded by
the European Union

“Използвай го, за да не го загубиш!” – Планирай следващият си платен отпуск



Платеният отпуск е политика, предоставена от работодателите, която **позволява на служителите да отсъстват от работа**, като в същото време получават редовното си заплащане. Отсъствието може да бъде поради ред лични причини, включително за ваканция.

Въпреки ясните предимства на платеният отпуск, се оказва, че много служители **не се възползват от дните за почивка, които им се полагат и вместо това ги губят**. Често срещаните причини за това включват работна култура и очаквания, страх от изоставане, финансови проблеми, лошо управление, чувство за вина, както и използването на все повече технологии, които не ни позволяват да се откъснем от работното място.

Като се справят с тези бариери и насърчават по-здравословен подход за използването на отпуск, **компаниите могат да помогнат** на своите служители да се възползват от предимствата на платеният отпуск, което води до по-удовлетворена, продуктивна и ангажирана работна сила.

Натиснете върху бутона по-долу, за да научите какви са предимствата на платеният отпуск.

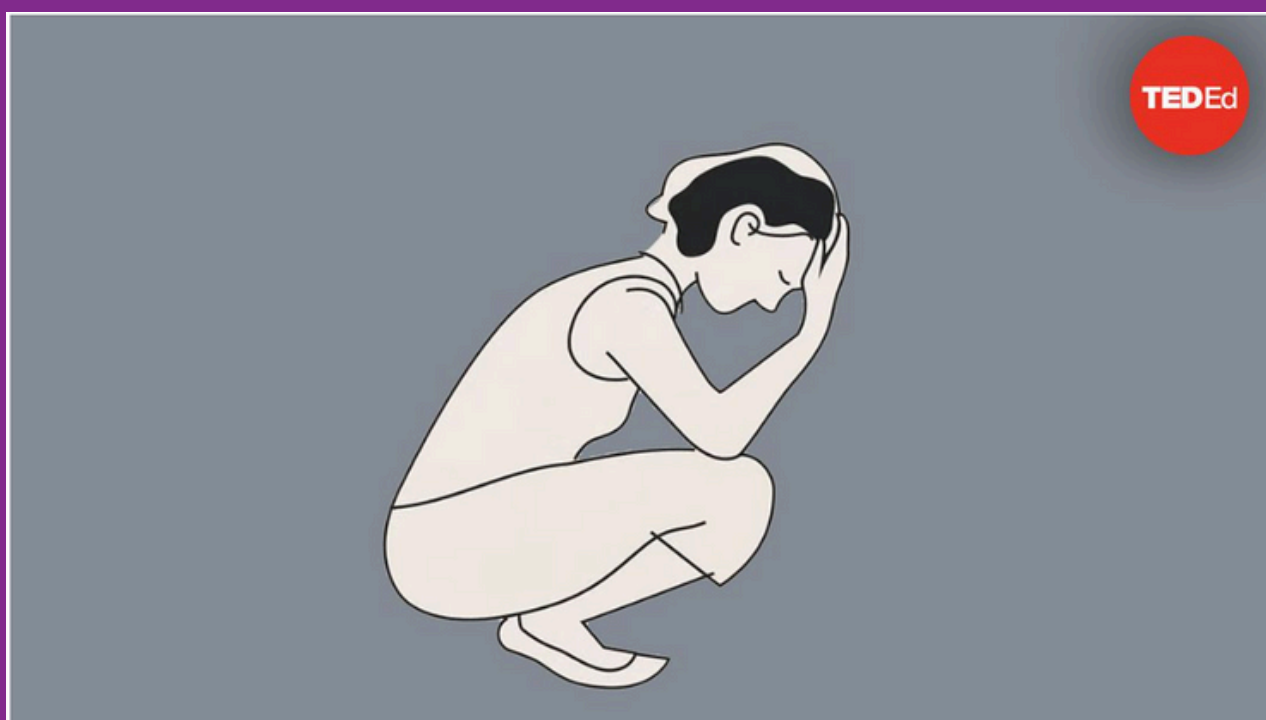
[Прочетете статията](#)



Co-funded by
the European Union

Как стресът влияе на мозъка ви?

Стресът не винаги е **негативен** - той може да осигури **прилив на енергия и концентрация**, както по време на състезателни спортове или публични изказвания. Въпреки това, хроничният стрес може **да повлияе негативно на мозъка ви**. В това видео, Мадхумита Мургия разяснява **как дългосрочният стрес може да повлияе на размера, структурата и функцията** на мозъка, дори да повлияе на вашите гени.



„Стресът не е това, което ни се случва. Това е нашият отговор на случващото се. А реакцията ни е нещо, което можем да изберем.“

– Maureen Killoran



Co-funded by
the European Union

Партньорство StressOut

Партньорството е организирано по начин, който покрива необходимите компетенции за ефективно и успешно изпълнение на проекта. Именно поради тази причина се състои от **6 организации от 5 различни европейски страни** – България, Испания, Хърватия, Кипър и Холандия.



Присъединете се към инициативата StressOut!

Проучването StressOut остава отворено до края на проекта и има за цел да определи причините за свързания с работата стрес и как той влияе върху благосъстоянието, за да предостави инструменти за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво. Моля, **помогнете ни да постигнем нашата обща цел**, като отговорите на въпросника. Ще ви отнеме не повече от 10 минути и вашият принос ще бъде високо оценен!

Попълнете анкетата

СВЪРЖЕТЕ СЕ С НАС



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