



# StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED  
STRESS MANAGEMENT



LISTOPAD 2024  
BILTEN BR.3

## 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 **izvješće o preporukama za politiku**, koje nudi smjernice za politiku za rješavanje stresa povezanog s poslom na razini EU-a.
- **Program obuke** koji se bavi tehnikama prevencije i upravljanja stresom.
- **Alat za samoprocjenu** 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 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

# StressOut Tečaj



Proteklih godinu dana radimo na stvaranju sveobuhvatnog, **relevantnog i lako razumljivog sadržaja** obuke kako bismo svakom zaposleniku i pojedincu omogućili da nauči kako učinkovito upravljati stresom povezanim s poslom. Nakon opsežnog istraživanja i vrijednih konzultacija sa stručnjacima i dionicima, s ponosom vam predstavljamo StressOut tečaj koji se sastoji od **5 glavnih jedinica i 27 tema:**

1

**Razgovarajmo o stresu:** Teorijski uvod u Stres i Izgaranje

2

**Prevenција 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

Tečaj obuke na engleskom **sada je službeno završen** i partnerstvo radi na njegovom prijevodu na **5 jezika** - bugarski, hrvatski, nizozemski, grčki i španjolski. Uzbuđeni smo što možemo s vama podijeliti da ćete ga moći istražiti **početkom siječnja 2025.**



Co-funded by  
the European Union

**"Upotrijebite ga, nemojte ga izgubiti!"  
– Planirajte svoj sljedeći PTO**



**Plaćeno slobodno vrijeme (PTO)** politika je poslodavaca koja dopušta zaposlenicima da odsustvuju s posla dok još uvijek primaju redovnu plaću. Ovo **slobodno vrijeme može se iskoristiti iz raznih razloga**, uključujući godišnji odmor, osobne dane ili druge osobne stvari.

Unatoč jasnim prednostima PTO-a, mnogi zaposlenici **ne koriste svoje dodijeljene dane i umjesto toga ih gube**. Uobičajeni razlozi za to uključuju radnu kulturu i očekivanja, strah od zaostajanja, financijske brige, loše upravljanje PTO-om, osjećaje krivnje i odgovornosti te sveprisutnost tehnologije i povezanosti.

**Rješavanjem ovih prepreka i poticanjem zdravijeg pristupa slobodnom vremenu**, tvrtke mogu pomoći svojim zaposlenicima da iskoriste prednosti PTO-a, što dovodi do zadovoljnije, produktivnije i angažiranije radne snage. **Provjerite naš blog** kako biste otkrili prednosti vašeg PTO-a!

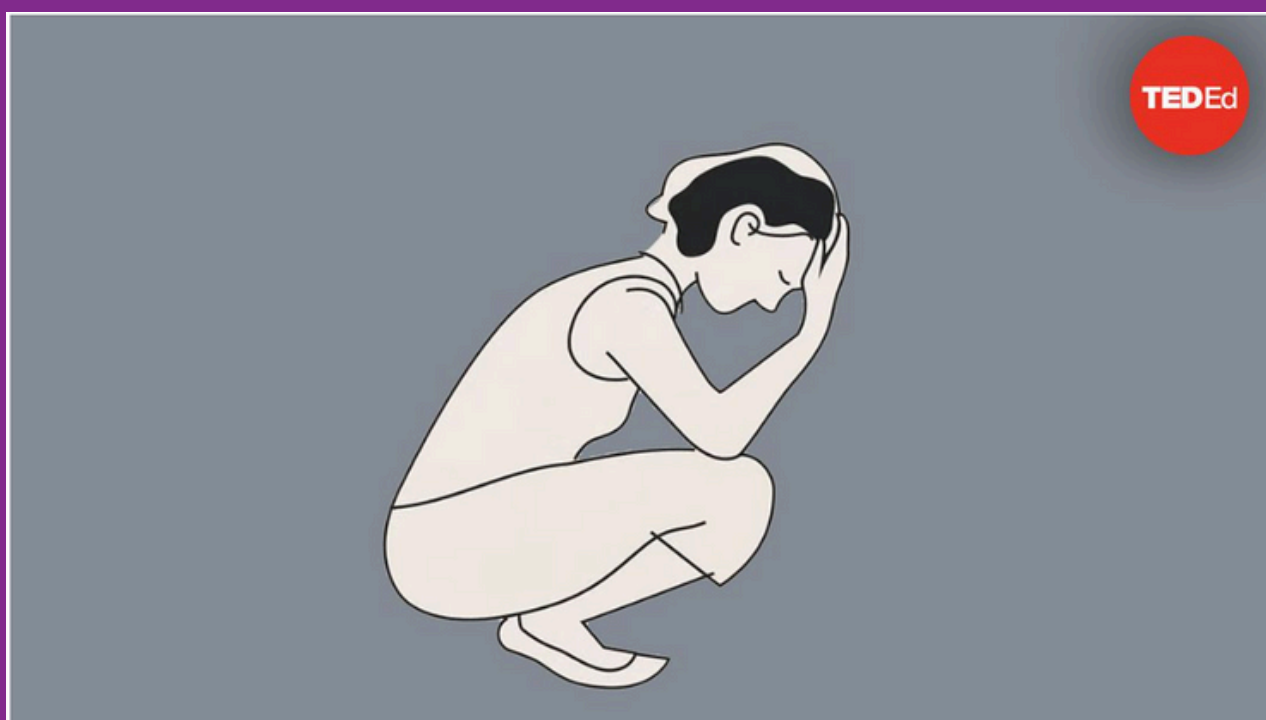
**Pročitajte cijeli članak**



Co-funded by  
the European Union

## Kako stres utječe na vaš mozak?

Stres nije uvijek **negativan** - može pružiti poticaj energije i koncentracije, primjerice tijekom natjecateljskih sportova ili javnih nastupa. Međutim, kada stres postane kroničan, **može početi mijenjati vaš mozak**. U videu Madhumita Murgia objašnjava kako dugotrajni stres **može utjecati na veličinu, strukturu i funkciju mozga, čak i na vaše gene**.



*"Stres nije ono što nam se događa. To je naš odgovor na ono što se događa. A odgovor je nešto što možemo odabrati."*

*– Maureen Killoran*



Co-funded by  
the European Union

## Konzorcij StressOut

**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 inicijativi StressOut!

**Anketa StressOut ostaje otvorena** do kraja projekta, a cilj joj je definirati uzroke stresa na poslu i kako on utječe na 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!

[Ispunite anketu](#)

## KONTAKTIRAJTE NAS



[www.stressout-project.eu](http://www.stressout-project.eu)



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



[hello@stressout-project.eu](mailto:hello@stressout-project.eu)



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



Co-funded by  
the European Union