



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT



ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2024
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ Νο 3

Τι είναι το StressOut?

Το **StressOut** είναι ένα πρόγραμμα Erasmus+ 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 στρες και την επαγγελματική εξουθένωση. Δείτε τι μπορείτε να περιμένετε από το έργο StressOut:

- ▶▶▶ Έκθεση **συστάσεων πολιτικής**, η οποία προσφέρει καθοδήγηση πολιτικής για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες 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 **εγχειρίδιο πρώτων βοηθειών** για να μάθετε πώς να ενεργείτε σε ακραίες καταστάσεις άγχους και επαγγελματικής εξουθένωσης.
- ▶▶▶ Μια **εφαρμογή για κινητά** που σας δίνει πρόσβαση σε όλους τους πόρους του StressOut σε ένα φιλικό προς το χρήστη μέρος, συμπεριλαμβανομένων βίντεο, podcasts, ασκήσεων και άλλου πολύτιμου περιεχομένου.
- ▶▶▶ Η εκστρατεία **Ημέρες Ευαισθητοποίησης για το Άγχος** είναι αφιερωμένη στη σημασία της ψυχικής υγείας και της πρόληψης του εργασιακού άγχους.



Co-funded by
the European Union

Η Σειρά Μαθημάτων Κατάρτισης StressOut



Εδώ και ένα χρόνο, εργαζόμαστε για τη δημιουργία ενός ολοκληρωμένου, σχετικού και **εύκολα κατανοητού 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 **27 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 στρες και της επαγγελματικής εξουθένωσης
- 3** **Σε Ποιον Πρέπει να Απευθυνθώ:** Αναζήτηση βοήθειας για τη διαχείριση του εργασιακού άγχους και της επαγγελματικής εξουθένωσης
- 4** **Πάρε μια Ανάσα:** Τεχνικές και μέθοδοι για ανακούφιση από το στρες και χαλάρωση
- 5** **Γίνε η Καλύτερη Εκδοχή του Εαυτού σου:** Φροντίστε για την ευημερία σας

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα στα αγγλικά **έχει πλέον ολοκληρωθεί επίσημα** και η εταιρεία επεξεργάζεται για τη μετάφρασή του σε **5 γλώσσες** - Βουλγαρικά, Κροατικά, Ολλανδικά, Ελληνικά, και Ισπανικά. Με ενθουσιασμό σας ανακοινώνουμε ότι θα είστε σε θέση να το εξερευνήσετε **στις αρχές Ιανουαρίου 2025**.



Co-funded by
the European Union

«Χρησιμοποίησέ την, μη την χάσεις!» - Προγραμμάτσε την επόμενη εργασιακή άδεια



Η **εργασιακή άδεια** είναι μια πολιτική που παρέχεται από τους εργοδότες και **επιτρέπει στους εργαζόμενους να παίρνουν χρόνο μακριά από την εργασία τους**, ενώ εξακολουθούν να λαμβάνουν την κανονική τους αμοιβή. Ο χρόνος αυτός **μπορεί να χρησιμοποιηθεί για διάφορους λόγους**, συμπεριλαμβανομένων των διακοπών, των προσωπικών ημερών ή άλλων προσωπικών ζητημάτων.

Παρά τα σαφή οφέλη της εργασιακής άδειας, πολλοί εργαζόμενοι διαπιστώνουν ότι **δεν χρησιμοποιούν τις ημέρες που τους αναλογούν και, αντίθετα, τις χάνουν**. Οι συνήθεις λόγοι για αυτό περιλαμβάνουν την εργασιακή κουλτούρα και τις προσδοκίες, το φόβο ότι θα μείνουν πίσω, τις οικονομικές ανησυχίες, την κακή διαχείριση της άδειας, τα αισθήματα ενοχής και ευθύνης και την πανταχού παρούσα τεχνολογία και συνδεσιμότητα.

Με την αντιμετώπιση αυτών των εμποδίων και την ενθάρρυνση μιας πιο υγιούς προσέγγισης για τη λήψη άδειας, **οι εταιρείες μπορούν να βοηθήσουν τους υπαλλήλους τους** να αποκομίσουν τα οφέλη της άδειας, οδηγώντας σε ένα πιο ικανοποιημένο, παραγωγικό και αφοσιωμένο εργατικό δυναμικό. **Επισκεφθείτε το ιστολόγιό μας** για να ανακαλύψετε τα οφέλη της εργασιακής άδειας!

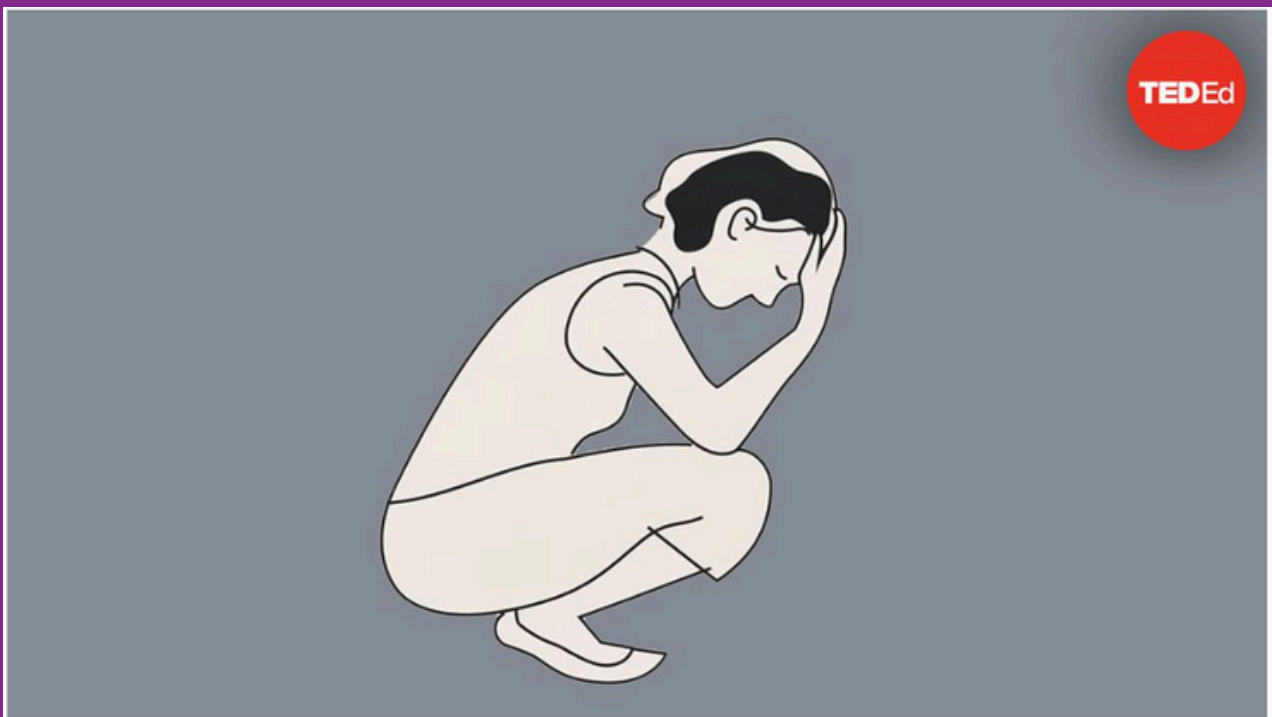
[Διαβάστε Ολόκληρο το Άρθρο](#)



Co-funded by
the European Union

Πώς το Άγχος Επηρεάζει τον Εγκέφαλό σας;

Το άγχος δεν είναι πάντα αρνητικό - μπορεί να δώσει ώθηση στην ενέργεια και τη συγκέντρωση, όπως κατά τη διάρκεια ανταγωνιστικών αθλημάτων ή δημόσιων ομιλιών. Ωστόσο, όταν το στρες γίνεται χρόνιο, μπορεί να αρχίσει να αλλοιώνει τον εγκέφαλό σας. Στο βίντεο, η Madhumita Murgia εξηγεί πώς το μακροχρόνιο στρες μπορεί να επηρεάσει το μέγεθος, τη δομή και τη λειτουργία του εγκεφάλου, επηρεάζοντας ακόμη και τα γονίδιά σας.



«Το άγχος δεν είναι αυτό που μας συμβαίνει. Είναι η αντίδρασή μας σε αυτό που συμβαίνει. Και η αντίδραση είναι κάτι που μπορούμε να επιλέξουμε».

– Maureen Killoran



Co-funded by
the European Union

Η Κοινοπραξία του 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.



Συμμετάσχετε στην Πρωτοβουλία του StressOut!

Η **έρευνα 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