



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

СЕПТЕМВРИ 2025
БЮЛЕТИН №6

FINAL CHAPTER

Относно проекта StressOut

StressOut е проект по програма „Еразъм+“, посветен на борбата със стреса и "бърнаута", свързани с работата, **като предоставя на работодатели и служители, иновативни и практични инструменти за превенция и управление.**

През последните две години и половина **в дейностите по проекта се включиха над 900 души** от цяла Европа – служители, работодатели, експерти и управници – с цел да се изработят решения, които наистина отговарят на реалните нужди на работното място.

Резултатът е пълен набор от ресурси, които помагат на хората **да разберат по-добре стреса, да изградят устойчивост и да създадат по-здравословни работни места.** Днес с гордост можем да кажем, че тези резултати са тук, пълни и готови да бъдат разгледани от вас!

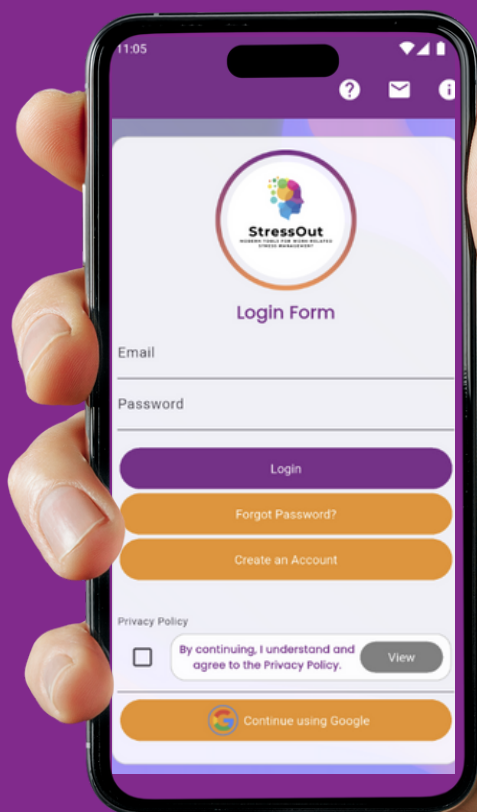


Co-funded by
the European Union

Нашето приложение StressOut излезе на пазара!

Мобилното приложение StressOut вече е на пазара и ние сме изключително развълнувани! Две години и половина работа по съставянето на най-изчерпателния, лесен за разбиране и **практичен обучителен курс за управление на стреса и "бърнаута"** на лично и организационно ниво. И сега той е **напълно безплатен, без реклами и ограничения** – всичко това в телефона ви. В мобилното приложение StressOut ще намерите всичко необходимо за **практическо, ежедневно управление на стреса**, включително:

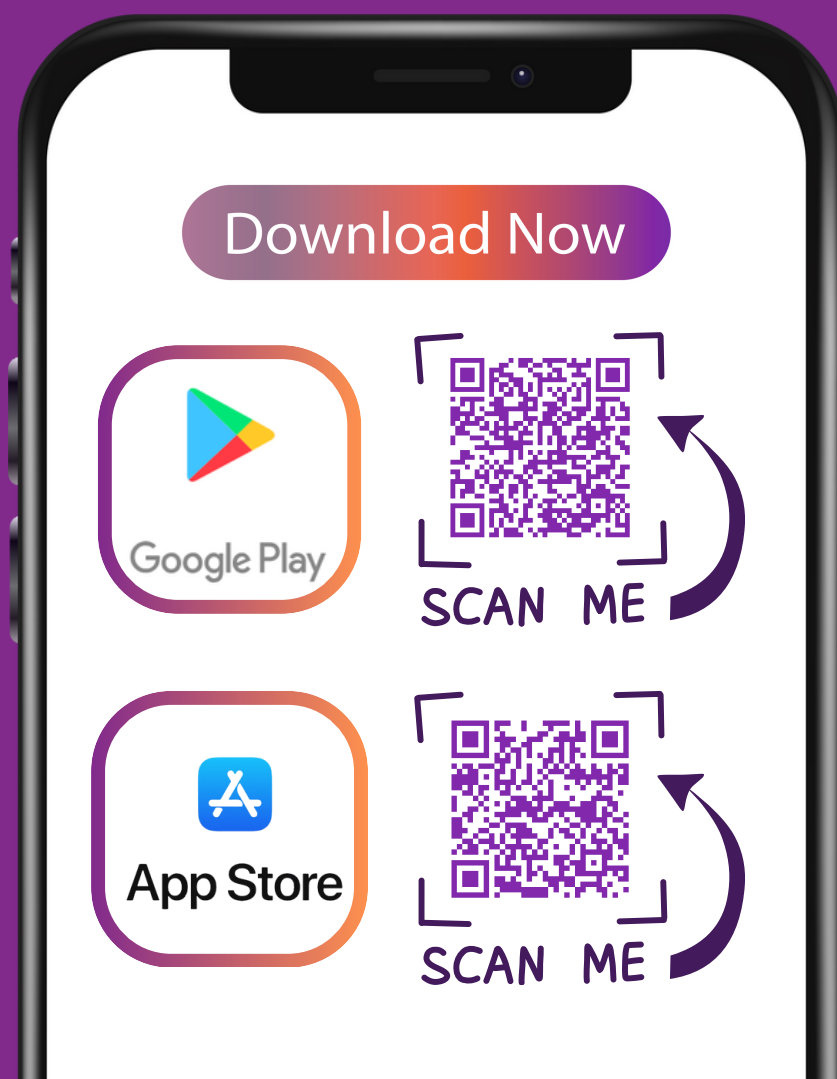
- **5 обучителни модула** с повече от 140 теми, техники и практики за справяне със стреса и изгарянето на работното място.
- **Наръчник за работодатели** с практически насоки за мениджърите за създаване на подкрепяща организационна култура и разработване на собствен корпоративен план за възстановяване на здравето.
- **Комплект за първа помощ** при стресови ситуации, предлагащ ясни и практични стъпки за възвръщане на контрола в екстремни стресови ситуации.



Co-funded by
the European Union

- **Инструмент за самооценка** за измерване на нивата на стрес и предоставяне на персонализирани препоръки за обучение въз основа на индивидуалните нужди.
- **Доклад с препоръки за политики**, предоставящ актуална база данни с информация за реалния баланс между професионалния и личния живот и координирани политически действия в целия ЕС.
- **11 подкаста** с участието на експерти, които хвърлят светлина върху ежедневните аспекти по отношение на стреса.
- Функционалност **„Дневник на стреса“**, която дава възможност на потребителите активно да проследяват и управляват стреса си.
- **Библиотека с ресурси** с допълнителни материали в подкрепа на непрекъснатото обучение и благополучие.

Вече достъпно на iOS и Android



Партньорството в StressOut

Партньорството по проекта StressOut е организирано по начин, който обхваща необходимите компетенции за ефективно и успешно изпълнение на проекта, и затова се състои от **6 организации от 5 различни европейски държави** – България, Испания, Хърватия, Кипър и Нидерландия.



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