



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

**RUJAN 2025
BILTEN BR. 6**

FINAL CHAPTER



O projektu StressOut

StressOut je Erasmus+ projekt posvećen borbi protiv stresa i iscrpljenosti na radu **pružajući poslodavcima i zaposlenicima inovativne i praktične alate za prevenciju i upravljanje.**

Tijekom protekle dvije i pol godine, u projektne aktivnosti **uključili smo više od 900 pojedinaca diljem Europe - zaposlenike, poslodavce, stručnjake i kreatore politika** - kako bismo oblikovali rješenja koja istinski odgovaraju stvarnim potrebama radnog mjesta.

Rezultat je cjelovit skup resursa koji pomažu ljudima da bolje razumiju stres, izgrade otpornost i stvore zdravija radna mjesta. I danas s ponosom možemo reći da su ovi rezultati ovdje, potpuni i spremni za istraživanje!

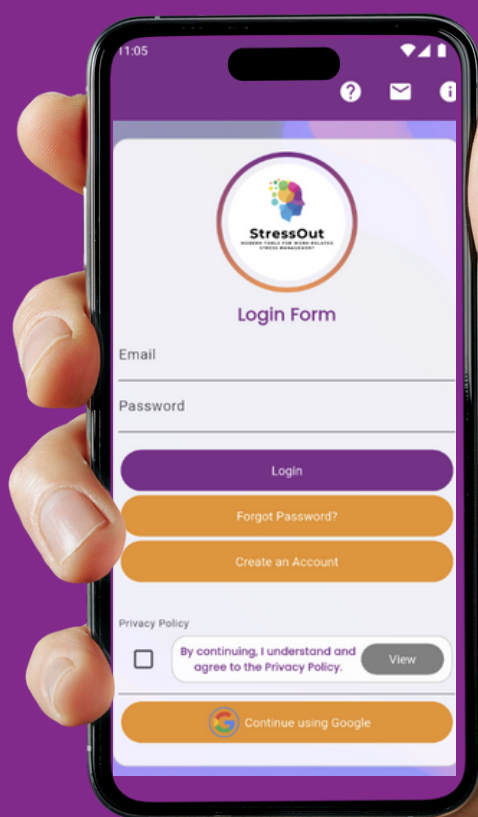


Co-funded by
the European Union

Naša StressOut aplikacija je sada dostupna!

Mobilna aplikacija StressOut je sada dostupna i ne bismo mogli biti više uzbuđeni! Dvije i pol godine rada na sastavljanju **najopsežnijeg, lako razumljivog i praktičnog tečaja o upravljanju stresom i izgaranjem na osobnoj i organizacijskoj razini**. A sada je dostupan potpuno besplatno, bez oglasa i bez ograničenja - sve na vašem telefonu. U našoj mobilnoj aplikaciji StressOut pronaći ćete **sve što vam je potrebno za praktično, svakodnevno upravljanje stresom, uključujući:**

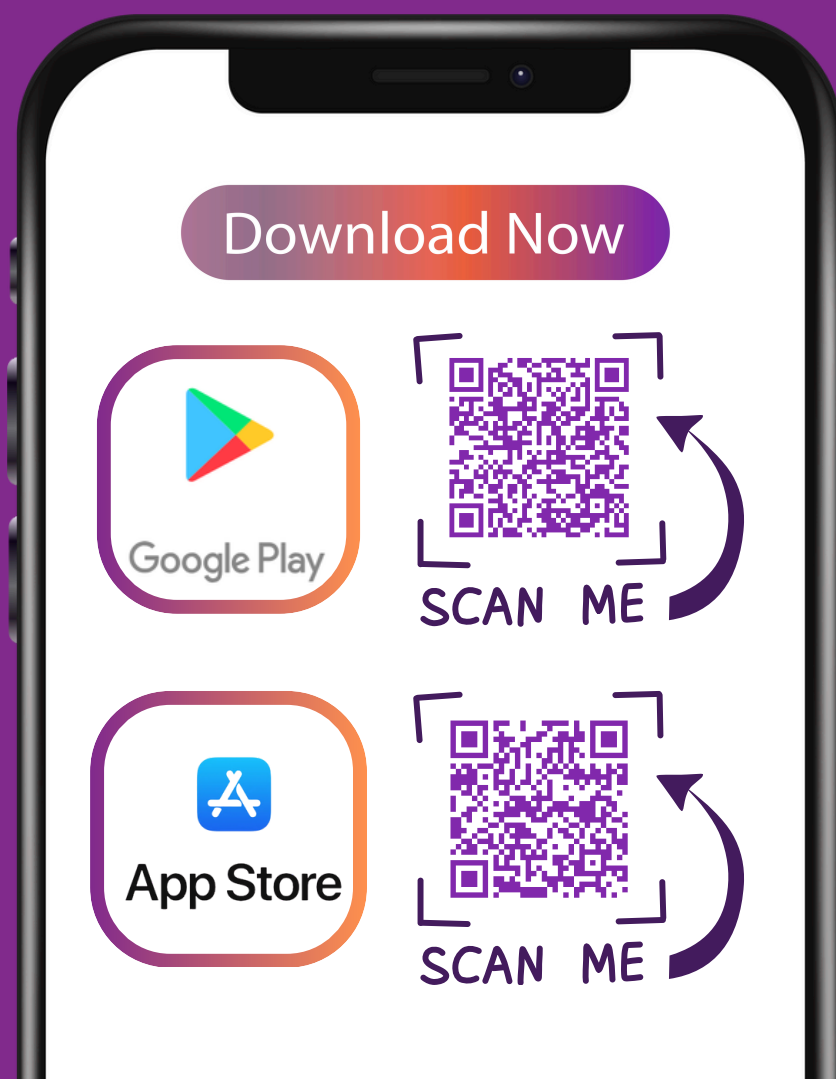
- **5 modula obuke** s više od 140 tema, tehnika i praksi za upravljanje stresom i izgaranjem na radnom mjestu.
- **Vodič za poslodavce** s praktičnim smjernicama za menadžere za stvaranje podržavajuće organizacijske kulture i razvoj vlastitog plana korporativnog blagostanja.
- **Paket prve pomoći** za stresne situacije, koji nudi jasne, praktične korake za ponovno preuzimanje kontrole tijekom ekstremnih stresnih situacija.



Co-funded by
the European Union

- » **Alat za samoprocjenu** za mjerenje razine stresa i pružanje prilagođenih preporuka za učenje na temelju individualnih potreba.
- » **Izvešće o preporukama politika** koje pruža ažuriranu bazu podataka s uvidima u stvarnost ravnoteže između poslovnog i privatnog života te koordinirane političke akcije diljem EU-a.
- » **11 podcasta** sa stručnim gostima, koji osvjetljavaju svakodnevne aspekte stresa.
- » **Funkcionalnost dnevnika stresa**, osnažuje korisnike da aktivno prate i upravljaju svojim stresom.
- » **Knjižnica resursa** s dodatnim materijalima za podršku kontinuiranom učenju i dobrobiti.

Sada dostupno na iOS & Android



Partnerstvo StressOut

Partnerstvo projekta StressOut organizirano je na način koji 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.



KONTAKTIRAJTE NAS



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