



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

ЮЛИ 2025
БЮЛЕТИН № 5



Какво е StressOut?

Ситуации, при които **натискът, дължащ се на работни изисквания**, като **кратки срокове, голямо натоварване, работа извън работно време, несигурност** и други фактори, често преминават определена граница и способността на човек да се справя с тези фактори може да доведе до **високи нива на стрес и дори прегаряне (бърнаут)**. Това е неизбежен проблем, породен от изискванията на съвременната работна среда.

Свързаният с работата стрес е бил и все още е **нарастващ проблем** за служителите и работодателите в ЕС, особено след пандемията от COVID-19, която се превърна в двигател на значителни промени в работната среда.

StressOut е международен проект, финансиран от програма Еразъм+ на ЕС, който има за цел да предостави **ефективни инструменти за управление и превенция на стреса**, като помага както на работодателите, така и на служителите **да се справят със стреса и прегарянето**, свързани с работата, чрез иновативен и практичен подход.



Co-funded by
the European Union

Курсът за обучение StressOut е тук – Открийте практични инструменти за превенция и справяне със стреса!



С радост ви съобщаваме, че **обучителният курс StressOut вече е на разположение и готов за използване!** Създаден с цел подпомагане на отделни лица и организации по-добре да разбират, предотвратяват и управляват стреса и професионалното прегаряне, този **безплатен курс** предлага богато разнообразие както от теория, така и от практически техники. Чрез 5 тематични раздела ще разгледате теми като: **как стресът влияе на мозъка, емоционална интелигентност, управление на времето и комуникация, осъзнатост, както и методи за релаксация и изграждане на устойчивост.** Независимо дали сте работодател, преподавател или просто човек, който иска по-добре да се грижи за своето благосъстояние, този курс е вашето основно средство за достъп до практични инструменти в **подкрепа на психичното здраве** на работното място и извън него.



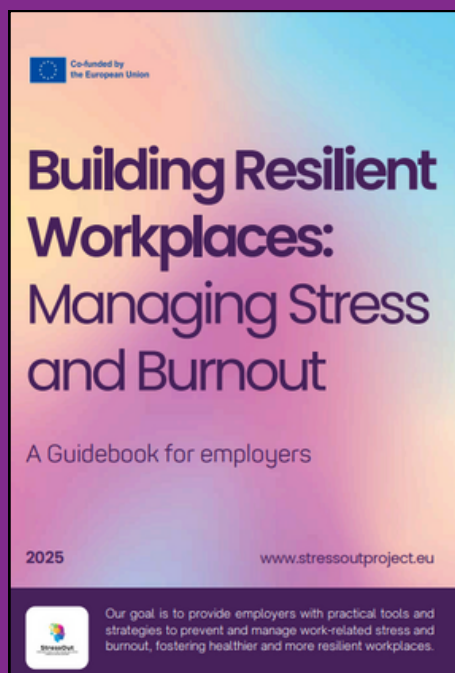
**Открийте обучителният
курс StressOut тук**



Co-funded by
the European Union

Ръководство за работодатели StressOut – Практически ресурс за по-здравословна работна среда

Ръководството за работодатели е практичен ресурс, който предлага ясни и достъпни насоки **как работодателите могат да разпознават, предотвратяват и управляват стреса и професионалното прегаряне** на работното място. Обхващайки ключови теми като организационна култура, лидерство, планиране на натоварването, ангажираност на служителите и стратегии за корпоративно благосъстояние, ръководството включва **интерактивни дейности и реални казуси** в подкрепа на прилагането на препоръките. Независимо дали сте специалист по човешки ресурси, ръководител на екип или собственик на бизнес, това ръководство ще ви помогне да изградите работна среда, в която грижата за благосъстоянието не само се насърчава, но е част от ежедневната практика.



Открийте Ръководството
за работодатели тук



Co-funded by
the European Union

Подкаст „Нека поговорим за стреса“



Открийте **подкаст поредицата StressOut** - пътешествие към причините, науката и решенията зад стреса, свързан с работата. Посветена на **повишаването на осведомеността** и **насърчаването на по-здравословна работна среда**, поредицата кани специалисти, които **споделят стратегии и реални съвети от практиката**, за да ви вдъхнови да предприемете проактивни стъпки към **по-добро психично здраве**.

 **Гледайте в YouTube**

 **Слушайте в Spotify**

Инструмент StressOut за справяне със стреса в кризисни моменти



Инструмента за справяне със стреса в кризисни моменти е практичен и лесен за използване ресурс, създаден да помага на хората да се справят със ситуации на силен стрес, свързан с работата. Инструмента предлага разнообразие от техники за облекчаване на стреса, както и стратегии за самопомощ и съвети как да си позволим почивка и презареждане, когато е необходимо. Инструмента насърчава както служителите, така и мениджърите създават по-здравословна и подкрепяща работна среда.



Co-funded by
the European Union



**Открийте
инструмента**

Какво предстои?

Партньорството по проекта в момента разработва **мобилно приложение**, което ще събере на едно място всички ресурси в лесна за използване платформа. Приложението ще предоставя **достъп до обучително съдържание, видеа, подкасти, упражнения и други ценни инструменти**, създадени в подкрепа на превенцията и управлението на стреса. С интуитивен и удобен интерфейс, приложението ще направи стратегиите за **справяне със стреса и грижа за психичното здраве** достъпни по всяко време и навсякъде, давайки възможност на потребителите да поемат активен контрол върху своето благосъстояние по практичен и ангажиращ начин. **Очаквайте скоро!**

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.



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