



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

SRPANJ 2025
BILTEN BR. 5



Što je StressOut?

Situacije u kojima pritisak **zbog radnih zahtjeva** poput **kratkih rokova, velikog opterećenja, dugog radnog vremena, nesigurnosti posla i drugih faktora stresa** prelazi određenu granicu i osobnu sposobnost suočavanja s tim faktorima, mogu dovesti do iskustva onoga što poznajemo kao **stres povezan s poslom**. To je neizbježan problem uzrokovan zahtjevima suvremenog radnog okruženja.

Stres povezan s poslom bio je i još uvijek jest sve veća briga za zaposlenike i poslodavce u EU, posebno s globalnom pandemijom COVID-19, koja je postala pokretač značajnih promjena u radnom okruženju milijuna poslodavaca i zaposlenika.

StressOut je Erasmus+ projekt čiji je cilj **pružiti učinkovite alate za upravljanje i prevenciju stresa**, posebno na radnom mjestu, pomažući i poslodavcima i zaposlenicima da se **nose sa stresom i izgaranjem povezanim s poslom** inovativnim i praktičnim pristupom.



Co-funded by
the European Union

StressOut Tečaj obuke je stigao – Istražite praktične alate za sprječavanje i upravljanje stresom!



Uzbuđeni smo što možemo objaviti da je **tečaj obuke StressOut sada dostupan i spreman za istraživanje!** Osmišljen kako bi pomogao pojedincima i organizacijama da bolje razumiju, spriječe i upravljaju stresom i izgaranjem povezanim s poslom, ovaj besplatni tečaj nudi bogat izbor sadržaja - od teorije do praktičnih tehnika. **Kroz 5 tematskih cjelina, zaronit ćete u teme poput utjecaja stresa na mozak, emocionalne inteligencije, upravljanja vremenom i komunikacijom, kao i svjesnosti, metoda opuštanja i izgradnje otpornosti.** Bez obzira jeste li poslodavac, edukator ili jednostavno netko tko želi bolje brinuti o svojoj dobrobiti, ovaj tečaj vaš je izvor praktičnih alata koji podržavaju mentalno zdravlje na poslu i izvan njega.



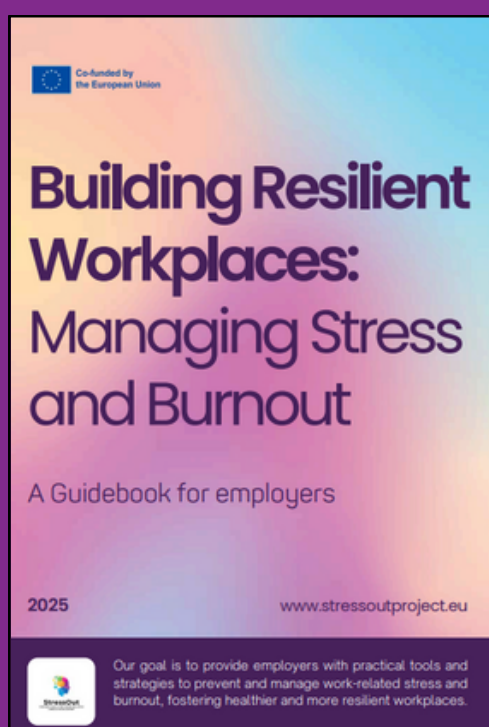
**Pristupite StressOut
Tečaju obuke**



Co-funded by
the European Union

StressOut Vodič za poslodavce - Praktični resurs za zdravija radna mjest

Vodič za poslodavce praktičan je resurs koji pruža jasne i pristupačne smjernice o tome kako **poslodavci mogu prepoznati, spriječiti i upravljati stresom i izgaranjem povezanim s poslom** unutar svojih timova. Obuhvaćajući ključne teme poput organizacijske kulture, vodstva, planiranja radnog opterećenja, angažmana zaposlenika i strategija korporativne dobrobiti, **vodič uključuje interaktivne aktivnosti i scenarije iz stvarnog života koji podržavaju provedbu**. Bez obzira jeste li HR stručnjak, voditelj tima ili vlasnik tvrtke, ovaj će vam vodič pomoći u izgradnji radnog mjesta u kojem se dobrobit ne samo potiče, već je ugrađena u svakodnevnu praksu.



**Pristupite Vodiču za
poslodavce**



**Co-funded by
the European Union**

Podcast "Razgovarajmo o stresu"



Otkrijte seriju **podcasta StressOut - putovanje u uzroke, znanost i rješenja stresa povezanog s poslom**. Svaka epizoda sadrži **stručne uvide i praktične savjete** koji će vam pomoći da razumijete, spriječite i upravljate stresom na radnom mjestu. Posvećena podizanju svijesti i promicanju zdravijih radnih okruženja, **serija poziva stručnjake da podijele strategije i savjete iz stvarnog života**, osnažujući vas da poduzmete proaktivne korake prema boljem mentalnom blagostanju.

 **Watch on YouTube**

 **Listen on Spotify**

Paket prve pomoći StressOut



Paket prve pomoći StressOut praktičan je i jednostavan resurs osmišljen kako bi **pomogao pojedincima u upravljanju situacijama ekstremnog stresa povezanog s poslom**. Nudi razne tehnike ublažavanja stresa kako bi ostali prisutni i ponovno pronašli mir u izazovnim trenucima, uz strategije samopomoći te omogućavanje odmora i punjenja baterija kada je to potrebno. Paket **osnažuje i zaposlenike i menadžere da izgrade otpornost** i stvore zdravija i podržavajuća radna mjesta.



Pristupite Paketu prve pomoći StressOut



Co-funded by
the European Union

Što je sljedeće?

Partnerstvo StressOut trenutno radi na razvoju **mobilne aplikacije koja će objediniti sve resurse projekta** na jednoj jednostavnoj platformi. Aplikacija će nuditi **pristup sadržaju za obuku, videozapisima, podcastima, vježbama** i drugim vrijednim alatima, a sve je osmišljeno za podršku prevenciji i upravljanju stresom. Svojim jednostavnim sučeljem, aplikacija će strategije za ublažavanje stresa i dobrobit učiniti dostupnima bilo kada i bilo gdje, osnažujući korisnike da preuzmu kontrolu nad svojim mentalnim zdravljem na praktičan i zanimljiv način. **Pratite nas - aplikacija uskoro stiže!**

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