StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED STRESS MANAGEMENT

ΙΟΥΛΙΟΣ 2025
ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ
№5

Το Έργο StressOut

Καταστάσεις όπου η πίεση λόγω εργασιακών απαιτήσεων, όπως οι αυστηρές προθεσμίες, ο μεγάλος φόρτος εργασίας, οι πολλές ώρες εργασίας, η εργασιακή ανασφάλεια και άλλοι παράγοντες στρες ξεπερνούν ένα ορισμένο όριο και η προσωπική ικανότητα κάποιου να αντιμετωπίσει αυτούς τους παράγοντες, μπορούν να οδηγήσουν στην εμπειρία αυτού που γνωρίζουμε ως εργασιακό άγχος. Είναι ένα αναπόφευκτο πρόβλημα που προκαλείται από τις απαιτήσεις των σύγχρονων εργασιακών περιβαλλόντων.

Το εργασιακό άγχος ήταν, και εξακολουθεί να είναι, μια αυξανόμενη ανησυχία για τους εργαζομένους και τους εργοδότες στην ΕΕ, ιδίως με την παγκόσμια πανδημία COVID-19, η οποία έχει γίνει κινητήρια δύναμη για σημαντικές αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον εκατομμυρίων εργοδοτών και εργαζομένων.

Το StressOut είναι ένα έργο Erasmus+ που στοχεύει στην παροχή αποτελεσματικών εργαλείων για τη διαχείριση και την πρόληψη του στρες, ειδικά στον χώρο εργασίας, βοηθώντας τόσο τους εργοδότες όσο και τους εργαζομένους να αντιμετωπίσουν το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία με μια καινοτόμο και πρακτική προσέγγιση.

Co-funded by
the European Union

Το Εκπαιδευτικό Υλικό StressOut είναι εδώ – Εξερευνήστε Πρακτικά Εργαλεία για την Πρόληψη και τη Διαχείριση του Άγχους!

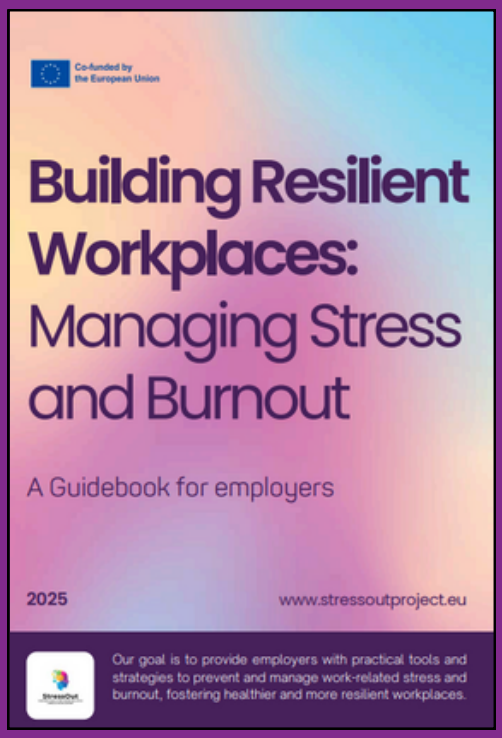
Με χαρά ανακοινώνουμε ότι το Εκπαιδευτικό Μάθημα StressOut είναι πλέον διαθέσιμο και έτοιμο για εξερεύνηση! Σχεδιασμένο για να βοηθήσει άτομα και οργανισμούς να κατανοήσουν, να αποτρέψουν και να διαχειριστούν καλύτερα το άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση που σχετίζονται με την εργασία, αυτή η δωρεάν εκπαίδευση προσφέρει μια πλούσια ποικιλία περιεχομένου - από θεωρία έως πρακτικές τεχνικές. Μέσα από 5 θεματικές ενότητες, θα εμβαθύνετε σε θέματα όπως το πώς το άγχος επηρεάζει τον εγκέφαλο, τη συναισθηματική νοημοσύνη, τη διαχείριση χρόνου και επικοινωνίας, καθώς και την ενσυνειδητότητα, τις μεθόδους χαλάρωσης και την ανάπτυξη ανθεκτικότητας. Είτε είστε εργοδότης, εκπαιδευτικός είτε απλώς κάποιος που θέλει να φροντίσει καλύτερα την ευεξία του, αυτό το μάθημα είναι ο βασικός σας πόρος για πρακτικά εργαλεία που υποστηρίζουν την ψυχική υγεία στην εργασία και όχι μόνο.

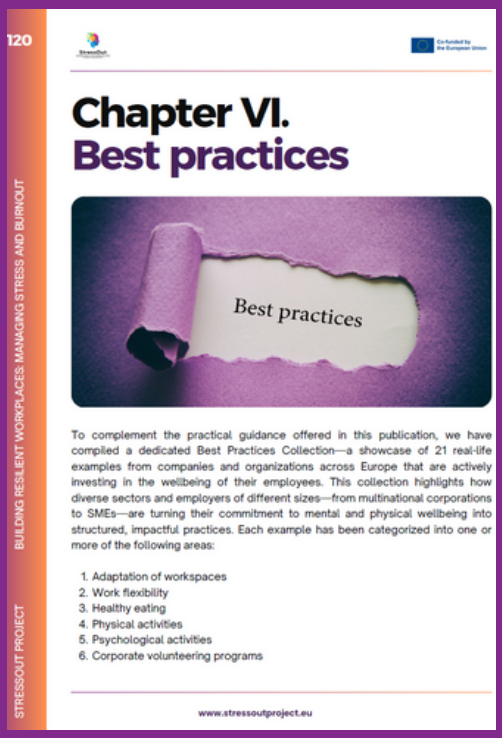
Αποκτήστε πρόσβαση στο εκπαιδευτικό υλικό StressOut

Co-funded by the European Union

Ο Οδηγός StressOut για Εργοδότες - Ένας Πρακτικός Οδηγός για ένα Υγιέστερο Εργασιακό Περιβάλλον

Ο Οδηγός για Εργοδότες είναι ένας πρακτικός πόρος που παρέχει σαφείς και προσιτές οδηγίες σχετικά με το πώς οι εργοδότες μπορούν να αναγνωρίζουν, να αποτρέπουν και να διαχειρίζονται το εργασιακό άγχος και την επαγγελματική εξουθένωση εντός των ομάδων τους. Καλύπτοντας βασικά θέματα όπως η οργανωσιακή κουλτούρα, η ηγεσία, ο προγραμματισμός του φόρτου εργασίας, η εμπλοκή των εργαζομένων και οι εταιρικές στρατηγικές ευεξίας, ο οδηγός περιλαμβάνει διαδραστικές δραστηριότητες και σενάρια πραγματικής ζωής για την υποστήριξη της εφαρμογής. Είτε είστε επαγγελματίας ανθρώπινου δυναμικού, επικεφαλής ομάδας είτε ιδιοκτήτης επιχείρησης, αυτός ο οδηγός θα σας βοηθήσει να δημιουργήσετε έναν χώρο εργασίας όπου η ευεξία δεν ενθαρρύνεται απλώς, αλλά ενσωματώνεται στην καθημερινή πρακτική.





Αποκτήστε πρόσβαση στον Οδηγό για Εργοδότες

Co-funded by the European Union

Podcast «Ας μιλήσουμε για το άγχος»

Ανακαλύψτε τη σειρά podcast StressOut - ένα ταξίδι στις αιτίες, την επιστήμη και τις λύσεις πίσω από το άγχος που σχετίζεται με την εργασία. Κάθε επεισόδιο περιλαμβάνει γνώσεις ειδικών και πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν να κατανοήσετε, να αποτρέψετε και να διαχειριστείτε το άγχος στον χώρο εργασίας. Αφιερωμένη στην ευαισθητοποίηση και την προώθηση πιο υγιεινών εργασιακών περιβαλλόντων, η σειρά προσκαλεί ειδικούς να μοιραστούν στρατηγικές και συμβουλές από την πραγματική ζωή, δίνοντάς σας τη δυνατότητα να λάβετε προληπτικά μέτρα για καλύτερη ψυχική ευεξία.

Παρακολουθήστε στο YouTube

Ακούστε στο Spotify

Το κιτ πρώτων βοηθειών StressOut

Το κιτ πρώτων βοηθειών StressOut είναι ένας πρακτικός, εύχρηστος πόρος που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τα άτομα να διαχειρίζονται καταστάσεις ακραίου εργασιακού στρες. Προσφέρει μια ποικιλία τεχνικών ανακούφισης από το άγχος για να παραμείνετε συγκεντρωμένοι και να ανακτήσετε την ηρεμία σας σε δύσκολες στιγμές, μαζί με στρατηγικές αυτοβοήθειας, επιτρέποντας στον εαυτό σας να ξεκουραστεί και να ανακτήσει τις δυνάμεις του όταν χρειάζεται. Το κιτ δίνει τη δυνατότητα τόσο στους εργαζομένους όσο και στους διευθυντές να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα και να δημιουργήσουν πιο υγιείς, πιο υποστηρικτικούς χώρους εργασίας.

Αποκτήστε πρόσβαση στο κιτ πρώτων βοηθειών StressOut

Co-funded by the European Union

Τι ακολουθεί;

Η συνεργασία StressOut εργάζεται αυτή τη στιγμή για την ανάπτυξη μιας εφαρμογής για κινητά που θα συγκεντρώσει όλους τους πόρους του έργου σε μία εύχρηστη πλατφόρμα. Η εφαρμογή θα προσφέρει πρόσβαση σε εκπαιδευτικό περιεχόμενο, βίντεο, podcast, ασκήσεις και άλλα πολύτιμα εργαλεία, όλα σχεδιασμένα για να υποστηρίζουν την πρόληψη και τη διαχείριση του στρες. Με το φιλικό προς το χρήστη περιβάλλον εργασίας της, η εφαρμογή θα κάνει τις στρατηγικές ανακούφισης από το στρες και ευεξίας προσβάσιμες οποτεδήποτε, οπουδήποτε, δίνοντας τη δυνατότητα στους χρήστες να αναλάβουν τον έλεγχο της ψυχικής τους υγείας με έναν πρακτικό και ελκυστικό τρόπο. Μείνετε συντονισμένοι - η εφαρμογή θα είναι σύντομα διαθέσιμη!

Κοινοπραξία StressOut

Η κοινοπραξία του έργου StressOut είναι οργανωμένη με τρόπο που καλύπτει τις απαραίτητες ικανότητες 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.

coordina

INNOBRIDGE Business & Innovation Centre Ruse, Bulgaria

eA E-BUSINESS ACADEMY

korak po korak UDRUGA RODITELJA

VI One CONSULTANCY

Emphasys CENTRE

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

www.stressout-project.eu

@stressout.project

hello@stressout-project.eu

@stressout-project

Co-funded by the European Union