



StressOut

MODERN TOOLS FOR WORK-RELATED
STRESS MANAGEMENT

ДЕКЕМВРИ 2024
БЮЛЕТИН №4

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 програмата 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

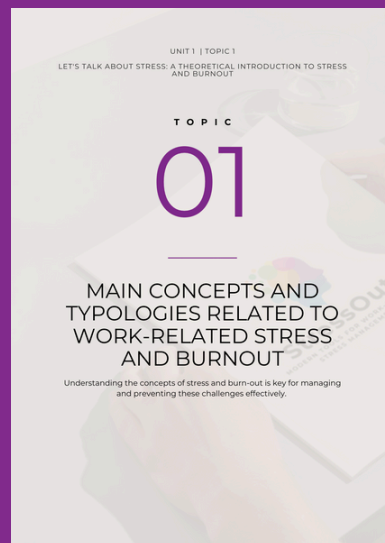
Какво предстои?

Обучителна програма StressOut

Цялостна програма за обучение, състояща се от 27 увлекателни теми, предназначени да подпомогнат служители и работодатели с ефективни техники за предотвратяване и управление на стреса, свързан с работата.

Инструмент за първа помощ

Практическо ръководство за справяне със ситуации на силен стрес, предоставящо бързи и ефективни решения, когато те са най-важни и необходими.



Мобилно приложение

Лесно за използване приложение, което обединява всички ресурси на проекта на едно място: обучителна програма, видеоклипове, подкасти, упражнения и други, което прави управлението на стреса ангажиращо и достъпно по всяко време и навсякъде.



Инструмент за оценка

Ценен ресурс, който оценява нивата на стрес и предлага персонализирани стратегии за справяне, съобразени с нуждите както на служителите, така и на работодателите, насърчавайки по-здравословни работни места.

Дни за осъзнаване на стреса 2025

Инициатива, посветена на повишаване на осведомеността за психичното здраве, и важноста на превенцията на стреса. Очаквайте предстоящите ни събития в България, Испания, Хърватия, Кипър и Нидерландия!



Co-funded by
the European Union

Финална партньорска среща



На 3-ти декември 2024г., **партньорите по проекта се срещнаха в гр. Никозия, Кипър** за финалната транснационална среща на проекта, по време на която **бяха очертани последните стъпки** преди завършването на проекта през юни 2025 г.

Срещата **предостави отлична възможност** за партньорите да обменят обратна връзка относно финализирането на **всички проектни резултати**: Доклада за препоръки за политики, Курса за обучение, Наръчника за работодатели, Инструмента за първа помощ, Инструмента за оценка на стреса, както и Мобилното приложение, които **имат за цел да подпомогнат работодателите и служителите** за идентифицирането и предотвратяването на свързаните с работата стрес и прегаряне.

Дискусията се съсредоточи и върху **стратегии за разпространение на резултатите** от проекта и **осигуряването на тяхната дългосрочна устойчивост**, подчертавайки важноста инструментите да бъдат достъпни както на лично, така и на бизнес ниво.



Co-funded by
the European Union

Как да оцелеем по време на празничния хаос: Съвети за празници без стрес



Празничният сезон може да бъде изпълнен с радост и много приятни емоции, но **често носи и стрес**, свързан със финансов натиск, безкраен списък със задачи и стремеж към съвършенство.

Нашата статия предлага **практически съвети за справяне с празничния стрес**, включително приоритизиране на значими моменти, приемане на несъвършенството, бюджетиране на подаръци и фокусиране върху грижата за себе си. Статията също така насърчава **вниманието към психичното здраве** и преосмислянето на новогодишните обещания за поставяне на реалистични цели. Основното и най-важно послание е да се освободим от **ненужния натиск** и да **усетим истинския дух на празниците** - любов, доброта и задръжност.

Натиснете върху бутона по-долу, за да откриете всички съвети за празничен сезон, изпълнен с топлина и незабравими спомени!

[Прочетете пълната статия](#)



Co-funded by
the European Union

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.



Присъединете се към инициативата StressOut!

Проучването StressOut остава отворено до края на проекта и има за цел да определи причините за свързания с работата стрес и как той влияе върху благосъстоянието, за да предостави инструменти за превенция и управление на стреса както на лично, така и на бизнес ниво. Моля, **помогнете ни да постигнем нашата обща цел**, като отговорите на въпросника. Ще ви отнеме не повече от 10 минути и вашият принос ще бъде високо оценен!

Попълнете анкетата

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