

StressOut: Ένα νέο ευρωπαϊκό έργο που βοηθά στην αναγνώριση, διαχείριση και πρόληψη του εργασιακού στρες και της εξουθένωσης

20 February 2023 | Nicosia, Cyprus

To Modern Tools for Work-related Stress Management ή εν συντομία StressOut, είναι ένα έργο δυόμιση ετών που χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ε.Ε.

Το έργο StressOut έρχεται ως απάντηση σε μια ολοένα αυξανόμενη ανάγκη για βοήθεια στην καταπολέμηση ενός κοινού ζητήματος όχι μόνο για τις συμμετέχουσες χώρες εταίρους, αλλά και για όλη την ΕΕ και τις κοινωνίες σπουδήποτε γενικά, δηλαδή το εργασιακό άγχος.

Το ζήτημα του εργασιακού άγχους και της εξουθένωσης συνδέεται με μια περίπλοκη δεξαμενή λόγων και συνεπειών. Η εστίαση στους ψυχοκοινωνικούς κινδύνους και η μείωση του στρες στο χώρο εργασίας είναι ένας από τους στόχους του «στρατηγικού πλαισίου της ΕΕ για την υγεία και την ασφάλεια στην εργασία 2021-2027 Επαγγελματική ασφάλεια και υγεία», σύμφωνα με το οποίο τα προβλήματα ψυχικής υγείας επηρέασαν ήδη 84 εκατομμύρια άτομα στην ΕΕ πριν την πανδημία COVID-19. Το πλαίσιο αναφέρει ότι «τα στοιχεία υποδηλώνουν ότι η αντιμετώπιση των κινδύνων για την ψυχοκοινωνική ευημερία απαιτεί μια διαδικασία με διαφορετικά στάδια που συνεπάγονται αλλαγές στο εργασιακό περιβάλλον», ενώ «οι μισοί εργαζόμενοι στην ΕΕ θεωρούν ότι το άγχος είναι συνηθισμένο στον χώρο εργασίας τους και το άγχος συμβάλλει στο ήμισυ περίπου των χαμένων εργάσιμων ημερών» και «σχεδόν το 80% των διευθυντών ανησυχεί για το εργασιακό άγχος».

Ως εκ τούτου, το έργο StressOut θα εφαρμόσει μια ολιστική προσέγγιση δημιουργώντας ένα ολοκληρωμένο ψηφιακό εκπαιδευτικό πρόγραμμα, με στόχο να μεταφέρει ορισμένες πολύ συγκεκριμένες δεξιότητες και ικανότητες στους τελικούς χρήστες του, μέσω αποτελεσματικών τεχνικών διαχείρισης του άγχους όπως νευρογραφία, επίγνωση, συναισθηματική νοημοσύνη, διατροφή, διαλογισμό, εργασία -η ισορροπία της ζωής από τη μια πλευρά, αλλά και μια σειρά από πολύτιμες δεξιότητες εξίσου σημαντικές τόσο σε προσωπικό όσο και σε επαγγελματικό επίπεδο, όπως η επίλυση προβλημάτων, η διαχείριση χρόνου, τα κίνητρα, η αποτελεσματική επικοινωνία και η συνεργασία, που αναγνωρίζονται ως βασικές ικανότητες για τη δια βίου μάθηση και έχουν γίνει μέρος των σχετικών μεγάλων πλαισίων της ΕΕ όπως το DigComp.

Το έργο πρόκειται να το επιτύχει μέσω των παρακάτω βασικών δραστηριοτήτων:

- **Το εκπαιδευτικό σεμινάριο StressOut** είναι η κύρια δραστηριότητα του έργου που αποσκοπεί στη δημιουργία καινοτόμων εκπαιδευτικών μαθημάτων με βιωματικές δραστηριότητες κατάρτισης που θα επιτρέψουν τόσο στους εργοδότες όσο και στους εργαζομένους να καταπολεμήσουν το εργασιακό άγχος και την εξάντληση, καθώς και τεχνικές εργασίας σχετικά με τον τρόπο πρόληψης τους μέσω ενός εύκολου προσιτού και σύγχρονου εργαλείου.
- **Ένα εργαλείο αξιολόγησης** του άγχους θα βοηθήσει τους τελικούς χρήστες να αλλάξουν σωστά το περιβάλλον εργασίας τους, ακόμη και τις εργασιακές τους συνήθειες, και έτσι να γίνουν πιο ανθεκτικοί στην πρόληψη του άγχους τόσο σε προσωπικό όσο και σε οργανωτικό επίπεδο.
- **Η εφαρμογή StressOut** για κινητά είναι ένα δωρεάν, εύκολα προσβάσιμο εργαλείο πολλαπλών πλατφορμών, επιτρέποντας τεράστιες πιθανότητες προσέγγισης και επιρροής. Η εφαρμογή θα ενσωματώσει το εκπαιδευτικό σεμινάριο σχετικά με το εργασιακό άγχος και την εξουθένωση.

Επιπλέον, θα διαθέτει επίσης πρόσθετο ψηφιακό περιεχόμενο, δυνατότητες και εργαλεία, συμπεριλαμβανομένης της επαγγελματικής συμβουλευτικής μέσω μιας σειράς podcast, πρόσθετους πόρους και ένα ειδικό ημερολόγιο άγχους για να παρακολουθείτε την ατομική πρόοδο και να θέτετε προσωπικούς στόχους εκπαίδευσης.

-Το **kit πρώτων βοηθειών StressOut** θα είναι ένας αποκλειστικός πόρος που στοχεύει να βοηθήσει τα άτομα να αποκτήσουν τις απαραίτητες γνώσεις για το πώς να ενεργούν σε πιο ακραίες καταστάσεις που προέρχονται από άγχος ή εξάντληση στο χώρο εργασίας.

-Οι **Ημέρες Ευαισθητοποίησης για το Άγχος** είναι η ειδική εκστρατεία που θα εκτελείται μία φορά το χρόνο σε κάθε χώρα εταίρο για τη συμμετοχή διαφόρων ενδιαφερομένων για συνεργασία, ευαισθητοποίηση σχετικά με προβλήματα που σχετίζονται με την ψυχική υγεία, το άγχος, την εξουθένωση και άλλους παράγοντες που σχετίζονται με το στρες.

Συντονιστής του έργου StressOut είναι το **Business Innovation Centre Innobridge** (Βουλγαρία) που συνεργάζεται με συνολικά 5 άλλους οργανισμούς από 5 ευρωπαϊκές χώρες στους οποίους ένας από αυτούς είναι το Emphasys, το οποίο συμμετέχει περίφανα στο έργο.

Το Emphasys είναι ένα Κέντρο Εκπαίδευσης, Έρευνας και Ανάπτυξης Λογισμικού ΤΠΕ που ιδρύθηκε το 1998. Το Emphasys είναι εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας, Πολιτισμού, Νεολαίας και Αθλητισμού της Κύπρου. Δημιουργήθηκε με το όραμα να προσφέρει υψηλής ποιότητας ευκαιρίες ΔΒΒ και ψηφιακές λύσεις στοχευμένες στις ανάγκες των μαθητών κάθε ηλικίας και ικανοτήτων προκειμένου να αναβαθμίσουν τη ζωή τους, να εξασφαλίσουν την ένταξη, την πρόσβαση και τη συμμετοχή στην ψηφιοποιημένη κοινωνία και την αγορά εργασίας.

Σας προσκαλούμε να λάβετε μέρος στο έργο και να ενημερωθείτε για τις δραστηριότητές του με την εγγραφή σας στο επίσημο ενημερωτικό δελτίο του έργου StressOut εδώ.

Εάν έχετε απορίες σχετικά με το έργο StressOut, μη διστάσετε να επικοινωνήσετε με τον Άθω Χαραλαμπίδη στο info@emphasyscentre.com.

Επισκεφτείτε τη διεύθυνση <https://stressout-project.eu/> τώρα για να μάθετε περισσότερα ή ακολουθήστε μας στο Facebook [@stressout.project](#) και στο LinkedIn [@ stressout-project](#).