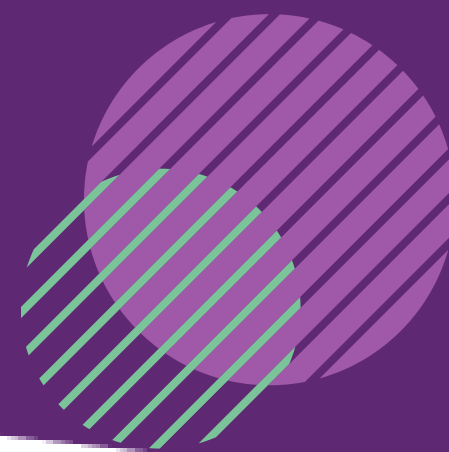


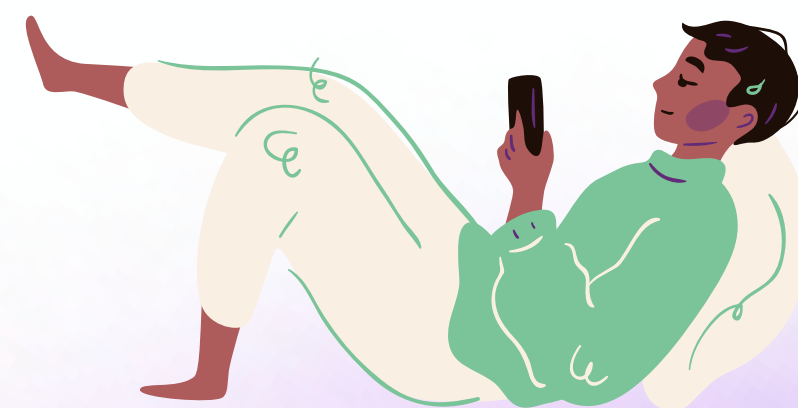
3. INFOGRAFIKA



Stresszkezelési gyakorlatok (kollekció)

Miért gyűjtemény? Hogy **kiemeljük** az olyan **alapvető forrásokat és stratégiákat**, amelyek segítik a fiatalokat a stressz kezelésében és mentális egészségük javításában. Olyan eszközöket mutatunk be, mint például különböző **alkalmazások, közösségi programok és munkahelyi kezdeményezések**, amelyek lehetővé teszik a fiatalok számára, hogy a jóllétet előtérbe helyezzék és kiegyensúlyozott életet éljenek.

A gyűjtemény **5 nyelven (angol, francia, görög, cseh, és magyar)** lesz elérhető.



Olyan innovatív mentális egészségügyi forrásokat ismerhetsz meg Európa-szerte, mint például:

- egy többnyelvű alkalmazás a **Cseh Köztársaságban** a szorongás enyhítésére
- lebilincselő mentálhigiénés podcastok **Ciprusról**
- stresszkezelésre összpontosító közösségi média oldalak **Franciaországból**
- a Lust for Life jótékonyági szervezet **Írországból**
- a Thalpos Mental Health Workers' Day Center **Görögországban**
- önismeret-fejlesztő kártyajáték Magyarországról

És még sok minden mást!

Az EMERGE Youth projekt a stresszel kapcsolatos kihívások leküzdésére törekszik azáltal, hogy az európai fiatalokat olyan létfontosságú stresszkezelési készségekkel ruházza fel, amelyek segítségével a nehézségekkel megbirkózhatnak és boldogulhatnak jövőbeli karrierjük során.

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.

Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

#EmergeYouth