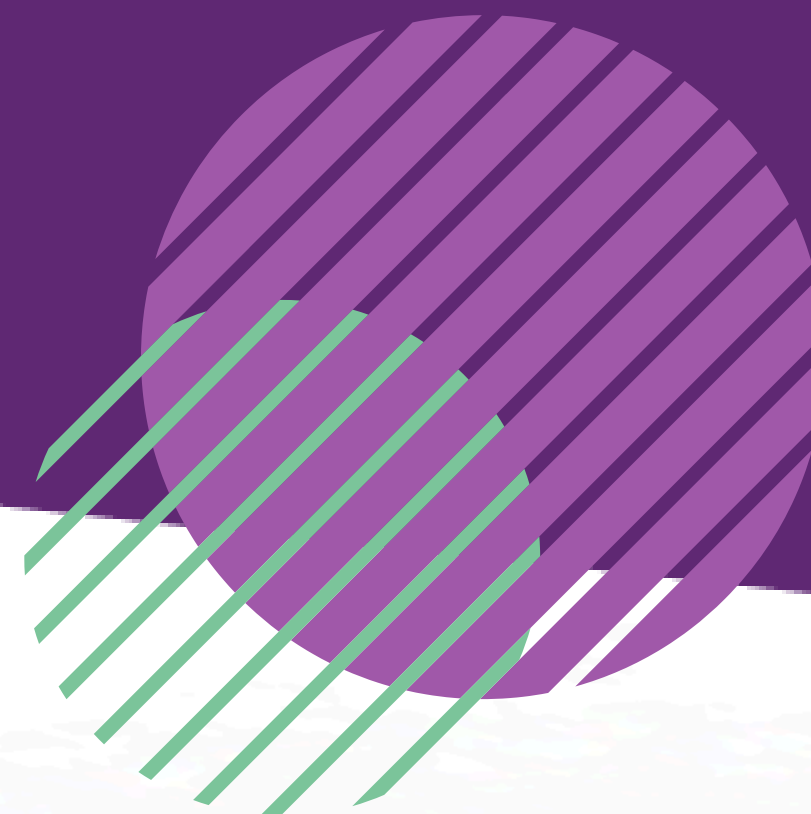


PREZENTACE



Standardní prezentace projektu

Duben 2025 (Verze 3)



ENERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

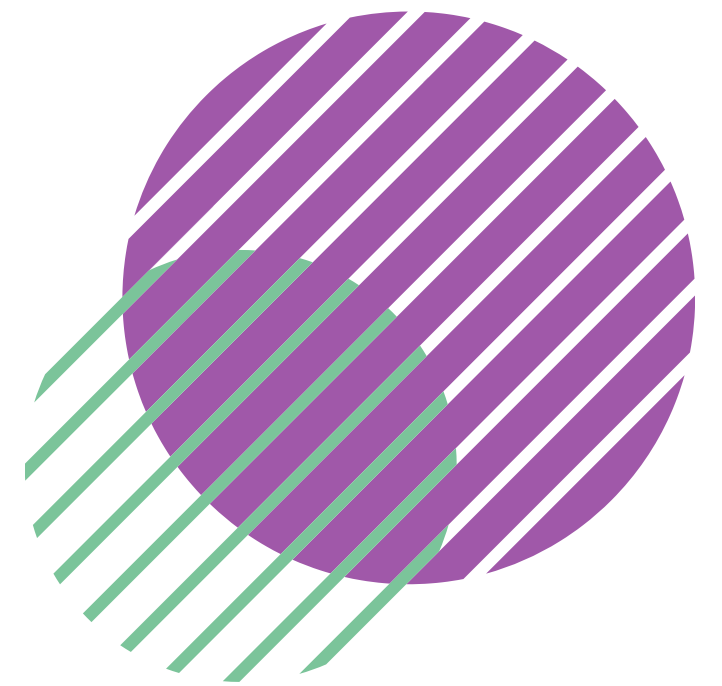


Spolufinancováno
Evropskou unií

Empowering the Next Generation of Entrepreneurs through Stress Management Education in Youth

Číslo projektu: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou žádnou odpovědnost.



O PROJEKTU

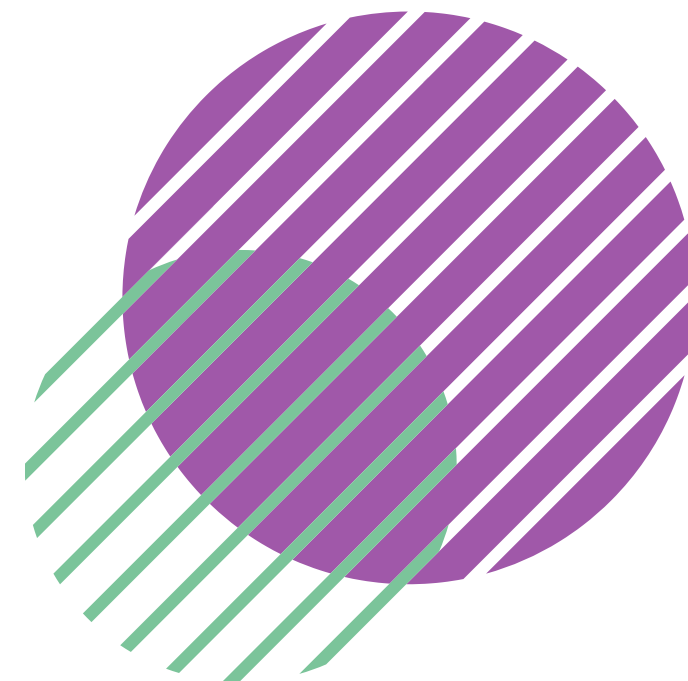


Relevance: Řešení kritických otázek zvládání stresu u mladých lidí s cílem zlepšit jejich duševní zdraví a zaměstnatelnost



Zaměření: Vzdělávání mládeže v oblasti technik zvládání stresu s cílem zlepšit jejich budoucí kariéru jako zaměstnanců nebo podnikatelů.

CÍLOVÉ SKUPINY



Přímé cílové skupiny: Mladí lidé se středním/vyšším vzděláním, NEETs, nezaměstnaní a marginalizované skupiny, pracovníci s mládeží, pedagogové.

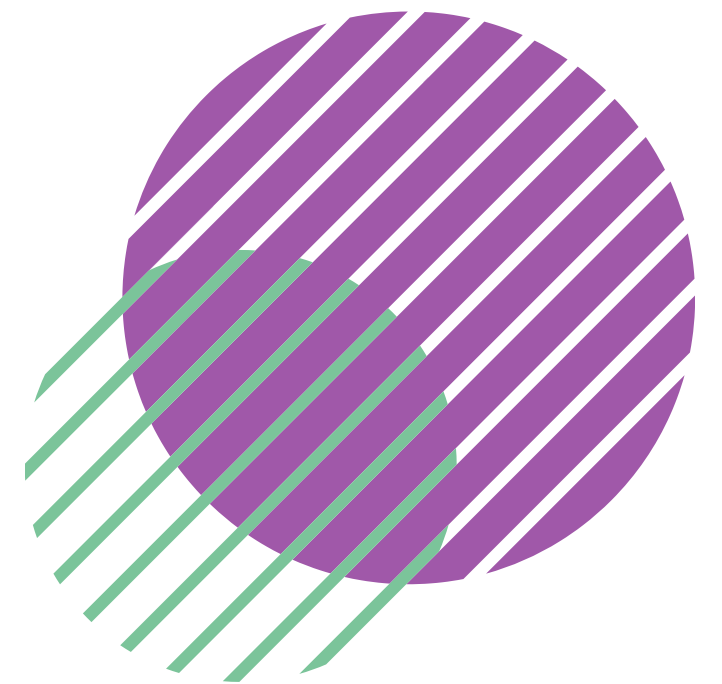
Nepřímé cílové skupiny: zdravotničtí pracovníci, odborníci na profesní orientaci, centra pro zaměstnatelnost a podnikání.



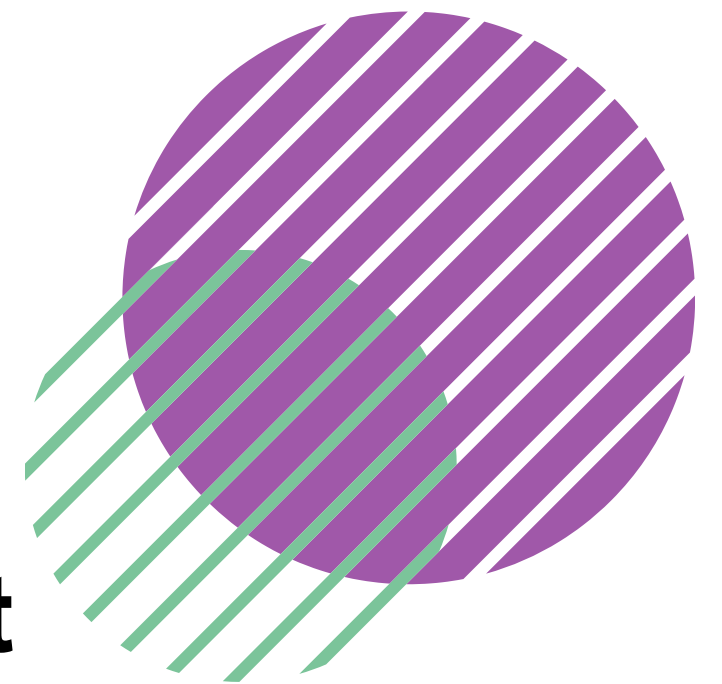
INOVATIVNÍ PŘÍSTUP



- **Otevřené vzdělávací zdroje:** Volně přístupné materiály pro všechny.
- **Personalizace:** Přizpůsobitelné plány pro zvládání stresu.
- **Kombinace offline a online nástrojů:** Workshopy, webová aplikace a gamifikované vzdělávání.
- **Inkluzivita:** Zaměření na marginalizované skupiny, včetně NEETs.



PARTNEŘI



Na projektu EMERGE Youth spolupracuje šest partnerů z EU:

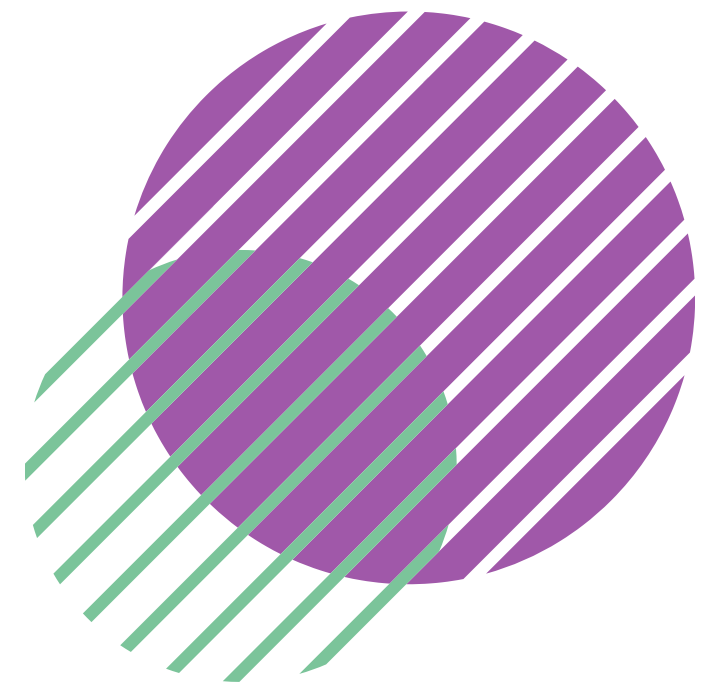
- VANILLEA International (Francie)
- AKLUB Centrum vzdělávání a poradenství (Česká republika)
- Asserted Knowledge (Řecko)
- TREBAG (Maďarsko)
- Mind the Game (Kypr)
- Atlantic Technological University (Irsko)

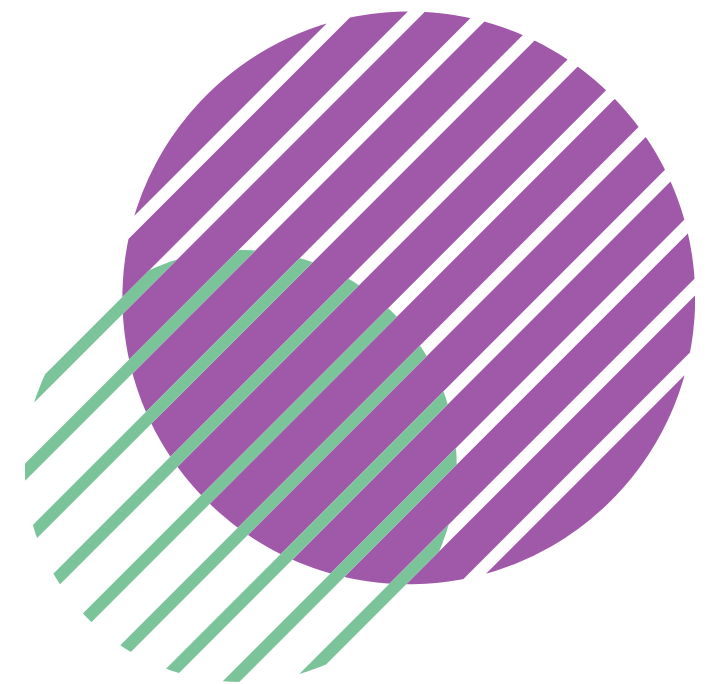


EVROPSKÝ PRŮZKUM



- Náš průzkum **mezi 383 mladými lidmi** ze šesti evropských zemí zjistil, že většina z nich pociťuje mírnou až vysokou úroveň stresu.
-
- Hlavními stresovými faktory jsou finanční problémy, obavy související s prací a akademický tlak.





ZPRÁVA O TRENDECH V OBLASTI ŘÍZENÍ STRESU V EVROPĚ

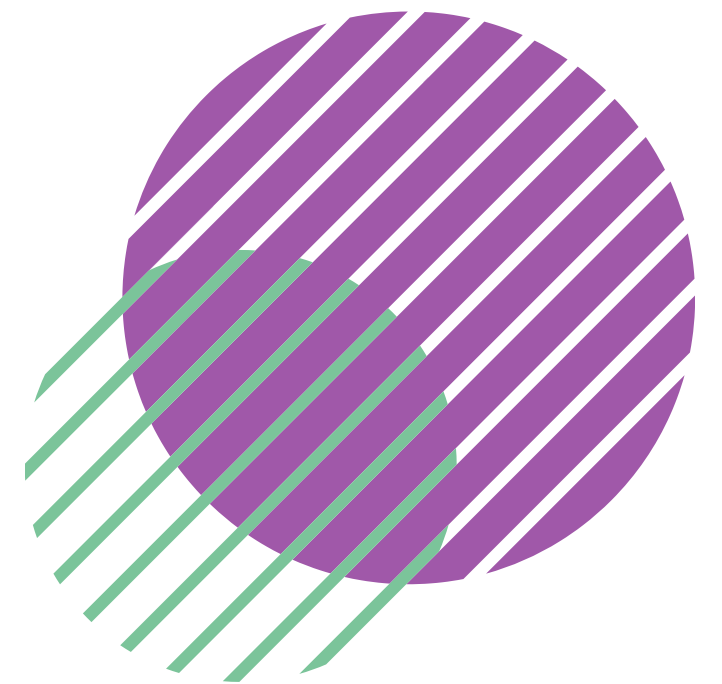
- Účastníci uvedli, že stres vedl především ke zvýšené úzkosti (22 %), potížím se spánkem (16 %) a potížím se soustředěním (15 %).
- Účastníci projevili **velký zájem o bezplatné workshopy** zaměřené na zvládání stresu, přičemž 31 % z nich uvedlo, že se jich „velmi pravděpodobně“ zúčastní, a 46 % „spíše pravděpodobně“.



KOLEKCE PRAKTIK PRO ZVLÁDÁNÍ STRESU



- Vyvinuli jsme kolekci postupů pro zvládání stresu.
- Tyto postupy zahrnují centra pomoci, mobilní aplikace, místní iniciativy a další inspirativní přístupy.
- Všechny postupy budou k dispozici ve všech jazycích v jediném dokumentu.

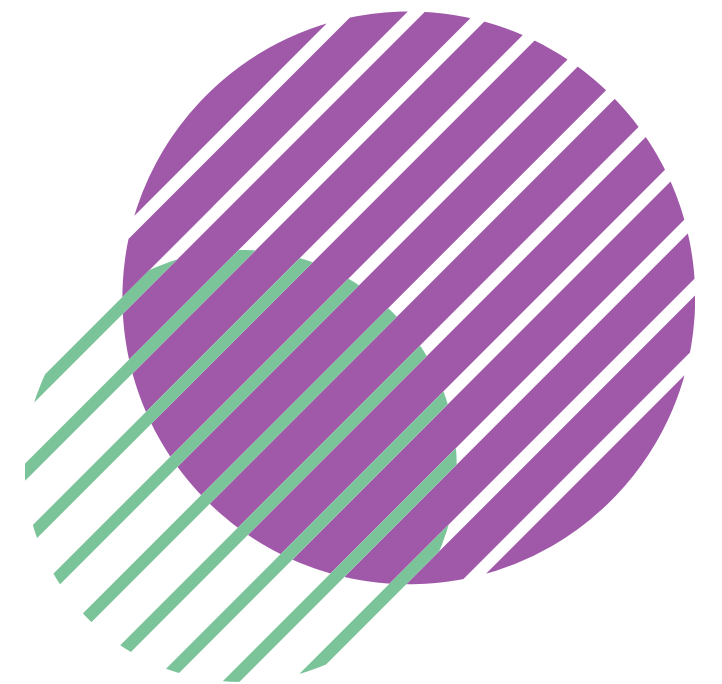


STRESS MANAGEMENT EDUPACK



Náš EduPack nabízí přizpůsobený program školení v oblasti zvládání stresu určený jak pro pedagogy, tak pro mladé lidi, jehož obsah je přizpůsoben konkrétním cílům a potřebám komunity.

Jeho cílem je posílit postavení mladých lidí, zejména těch ze zranitelných nebo odlehých oblastí, a to prostřednictvím zlepšení jejich schopností vyrovnávat se s problémy, podpory jejich připravenosti na kariéru a přispění inovativními metodikami k národním strategiím v oblasti vzdělávání a mládeže.

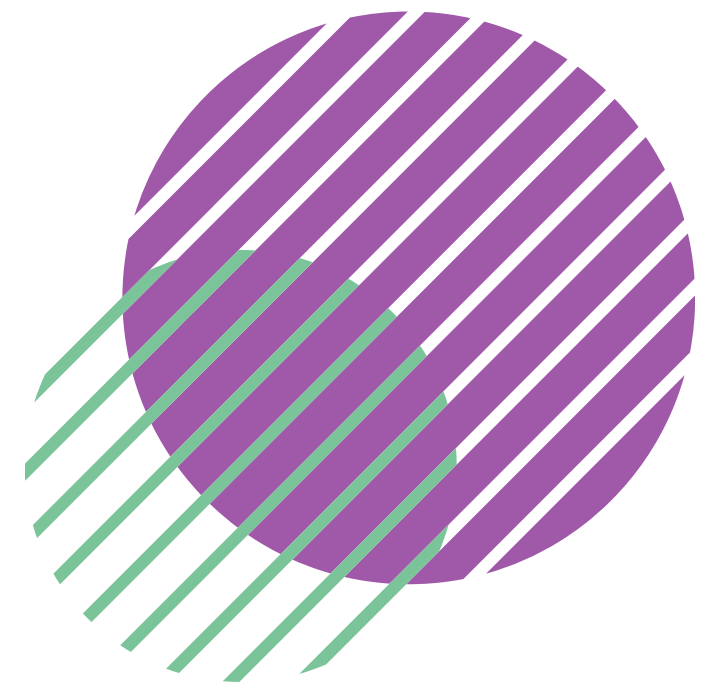


EDUPACK MODULY



EduPack je zaměřen na tato témata:

- Zdroje stresu a jeho dopady
- Praktické strategie a metody vyrovnávání se s problémy
- Stress management pro kariérní odolnost
- Krizová podpora a dlouhodobá odolnost
- Facilitace workshopů, zapojení komunity a využití digitálních nástrojů pro zvládání stresu



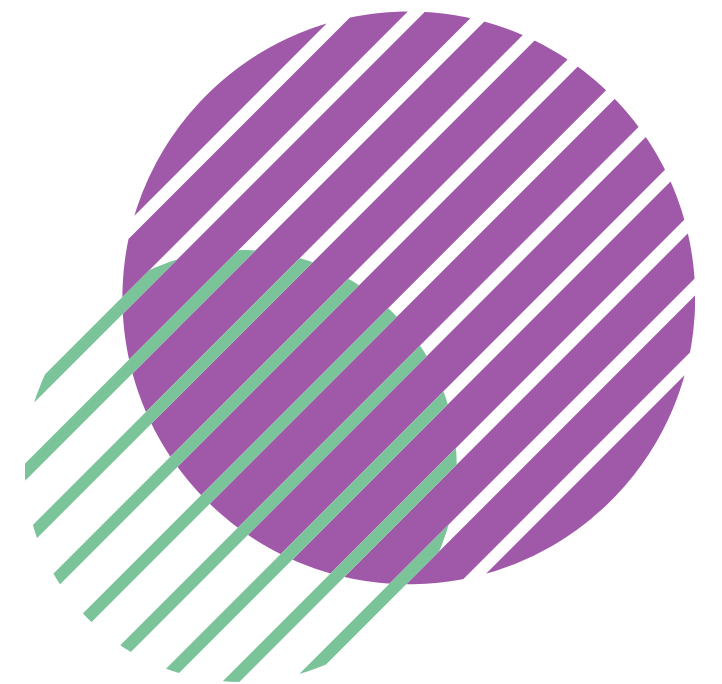
EMERGE WEB APP



WebApp je **bezplatná interaktivní platforma**, která má mladým lidem pomoci zvládat stres prostřednictvím personalizovaných aktivit a případových studií z reálného života.

Díky **60 poutavým cvičením**, gamifikovanému sledování pokroku a snadnému přístupu pro všechny, včetně NEETs, podporuje tento nástroj jak osobní růst, tak připravenost na kariéru.

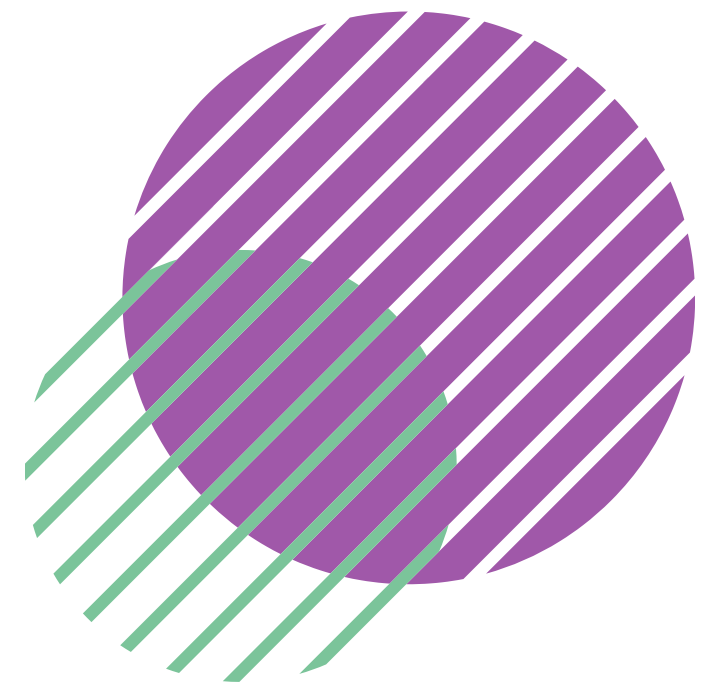
Není určena pouze pro mládež. Pedagogové mohou webovou aplikaci využívat také ve svých hodinách, což z ní činí cenný zdroj pro budování odolnosti a duševní pohody v různých komunitách.



DOPAD A SYNERGIE



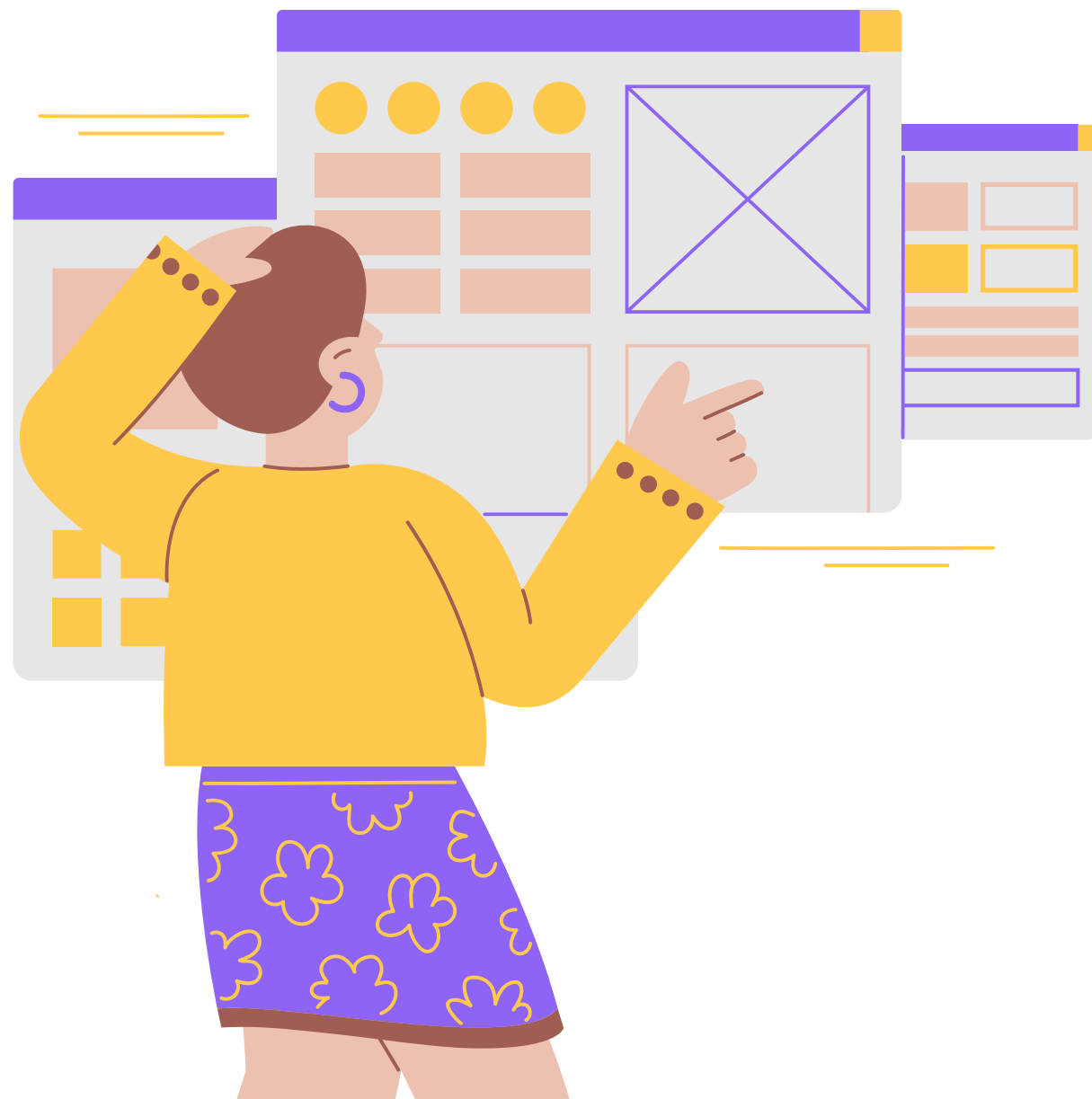
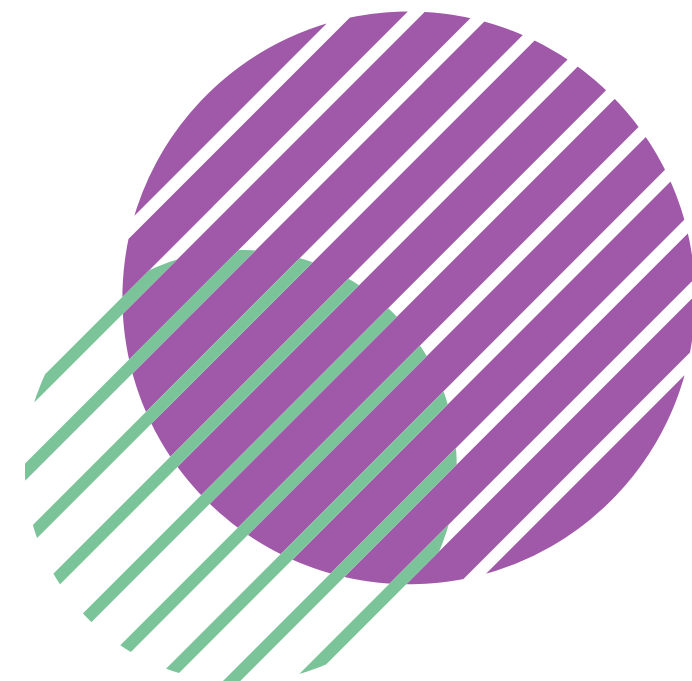
- Zlepšení duševního zdraví a pohody mladých lidí.
- Zvýšení zaměstnatelnosti a podnikatelských dovedností.
- Posílení občanské angažovanosti a inkluze.
- Spolupráce mezi šesti evropskými zeměmi.
- Mezisektorová partnerství v oblasti vzdělávání, zdraví a odborné přípravy mladých lidí.
- Dlouhodobé přínosy pro mladé lidi a místní komunity.



ODKAZY



Web: <https://emergeyouth.erasmusplus.website/>





EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

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

Děkujeme!



**Spolufinancováno
Evropskou unií**

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou však pouze názory autora (autorů) a nemusí nutně odrážet názory Evropské unie nebo Evropské agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou žádnou odpovědnost.