

# ΣΧΕΤΙΚΑ

Το έργο **EMERGE Youth** ενδυναμώνει τους νέους σε όλη την Ευρώπη με **πρακτικά εργαλεία και γνώσεις για τη διαχείριση του στρες** και την οικοδόμηση ανθεκτικότητας για το προσωπικό και επαγγελματικό τους μέλλον.

Μέσω **προσαρμοσμένου εκπαιδευτικού περιεχομένου, διαδραστικών ψηφιακών εργαλείων και συμπεριληπτικής προσέγγισης**, το έργο αντιμετωπίζει τις βαθύτερες αιτίες του στρες και προάγει την ψυχική ευεξία.



## Κοινοπραξία



AKLUB



TREBAG  
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.

ATU  
Ollscoil Teicneolaíochta an Atlántaigh  
Atlantic Technological University



Αποκτήστε πρόσβαση στο Website 



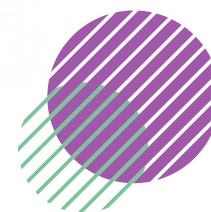
<https://emergeyouth.erasmusplus.website/>



Αποκτήστε Πρόσβαση στην εφαρμογή Web



<https://portal-emergeyouth.erasmusplus.website/>



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

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

Αριθμός έργου  
2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης, οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Εκπαιδευτικό Πακέτο Διαχείρισης Στρες

Το Εκπαιδευτικό Πακέτο έχει σχεδιαστεί για **εκπαιδευτικούς**, προσφέροντας στρατηγικές και πόρους για την υποστήριξη της ψυχικής υγείας και ευεξίας των νέων μέσω μιας **θεωρητικής κατανόησης του θέματος, καθώς και πρακτικών ασκήσεων και δραστηριοτήτων που συνδέονται με την απασχολησιμότητα και τις επιχειρηματικές δεξιότητες.**

Η θεωρητική γνώση βασίζεται στα ακόλουθα θέματα:

- 1.Θεμέλια του στρες και οι επιπτώσεις του
- 2.Πρακτικές στρατηγικές και μέθοδοι αντιμετώπισης
- 3.Διαχείριση άγχους για την ανθεκτικότητα σταδιοδρομίας
- 4.Στήριξη έκτακτης ανάγκης και μακροπρόθεσμη ανθεκτικότητα
- 5.Διευκόλυνση εργαστηρίου, εμπλοκή της κοινότητας και χρήση ψηφιακών εργαλείων για τη διαχείριση του άγχους



## Συλλογή Πρακτικών Διαχείρισης Άγχους και Μελετών Περιπτώσεων

Αυτή η συλλογή περιλαμβάνει ένα ευρύ φάσμα πόρων, όπως **κέντρα βοήθειας για την ψυχική υγεία, φιλικές προς το χρήστη εφαρμογές για κινητά, πρωτοβουλίες με βάση την κοινότητα και άλλες εμπνευσμένες προσεγγίσεις** που έχουν αποδειχθεί αποτελεσματικές σε όλη την Ευρώπη.

Διατίθενται **μελέτες περιπτώσεων ανθρώπων που μείωσαν το άγχος και το μετέτρεψαν σε δημιουργική διαδικασία.** Οι μελέτες περιπτώσεων στοχεύουν να εμπνεύσουν τους νέους για το **πώς μπορούν να ευδοκιμήσουν προσωπικά και επαγγελματικά** επιτυγχάνοντας καλή ψυχική υγεία και μια ζωή χωρίς άγχος.

Και οι δύο πόροι αναδεικνύουν **πρακτικές, προσβάσιμες και πραγματικές στρατηγικές** που παρακινούν τόσο τους νέους όσο και τους εκπαιδευτικούς να λάβουν προληπτικά μέτρα για καλύτερη ψυχική ευεξία.



## Εφαρμογή Ιστού EMERGE Youth

Η εφαρμογή EMERGE Web App είναι μια δωρεάν διαδικτυακή πλατφόρμα προσβάσιμη από πολλαπλές συσκευές και σχεδιασμένη για να βοηθά τους νέους να διαχειρίζονται το άγχος μέσω εξατομικευμένου περιεχομένου.

Η πλατφόρμα περιέχει:

- Θεωρητικές γνώσεις που αναπτύχθηκαν στο Εκπαιδευτικό Πακέτο Διαχείρισης Στρες
- Βέλτιστες πρακτικές και μελέτες περιπτώσεων για έμπνευση
- 60 συναρπαστικές ασκήσεις για την ανακούφιση από το άγχος, την ανάπτυξη δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους και την επαγγελματική αποκατάσταση
- Σήμανση προς τις γραμμές υποστήριξης που είναι διαθέσιμες στους χρήστες
- Σήματα επιβράβευσης που μπορούν να ενεργοποιηθούν και να απενεργοποιηθούν με βάση τις προτιμήσεις των χρηστών

