

Παρουσίαση



Παρουσίαση του έργου

Μάιος 2025 (Έκδοση 3)



ENERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

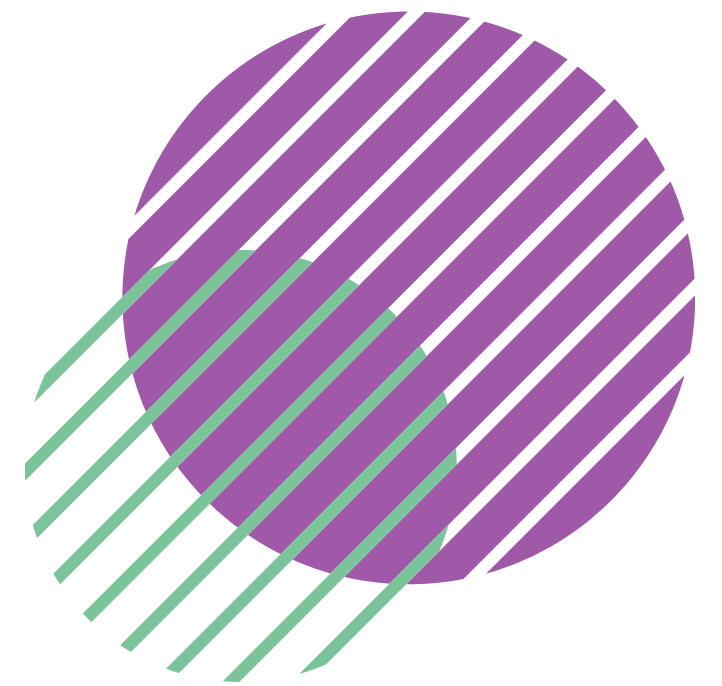


Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

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

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.



ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ ΕΡΓΟΥ

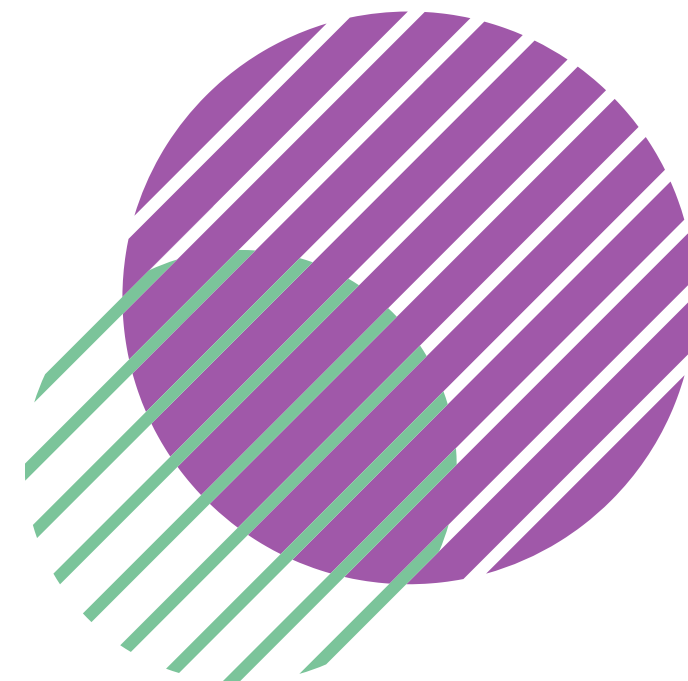


Συνάφεια: Αντιμετώπιση κρίσιμων ζητημάτων για τη **Διαχείριση του Στρες** στους νέους, τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και την ενίσχυση της απασχολησιμότητας



Πεδίο εφαρμογής: Εκπαίδευση των νέων σε τεχνικές διαχείρισης άγχους για την ενίσχυση της μελλοντικής τους σταδιοδρομίας ως εργαζόμενοι ή επιχειρηματίες

ΟΜΑΔΕΣ-ΣΤΟΧΟΙ



Άμεσοι στόχοι:

- Νέοι με δευτεροβάθμια/ανώτατη εκπαίδευση, νέοι εκτός εκπαίδευσης, άνεργοι και περιθωριοποιημένες ομάδες
- Εργαζόμενοι και εκπαιδευτικοί στον τομέα της νεολαίας.



Έμμεσοι στόχοι:

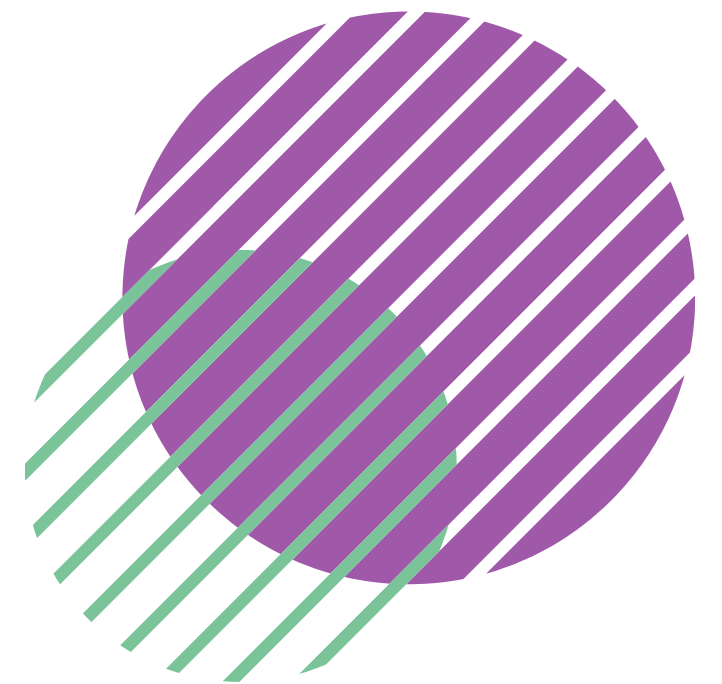
- Επαγγελματίες υγείας,
- Ειδικοί στον επαγγελματικό προσανατολισμό,
- Κέντρα απασχολησιμότητας και επιχειρηματικότητας.



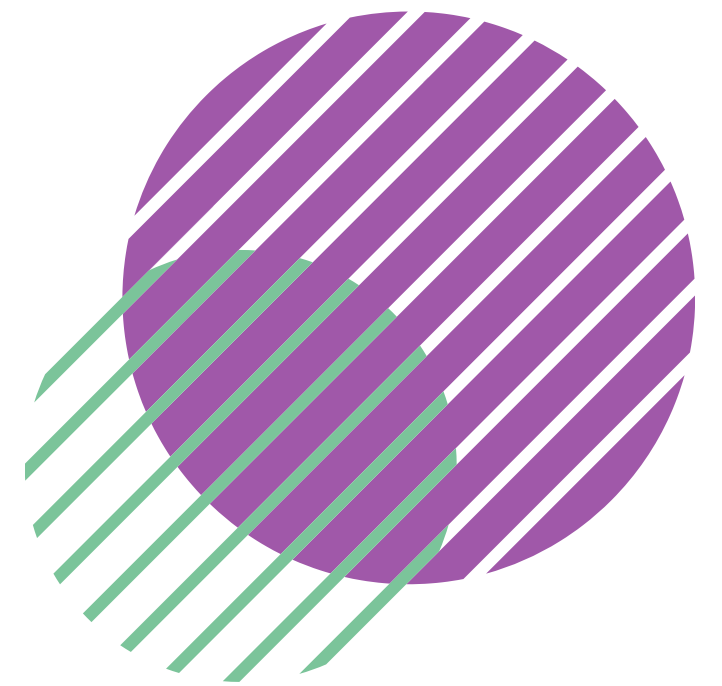
ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ



- **Ανοιχτοί εκπαιδευτικοί πόροι:** Ελεύθερα προσβάσιμο υλικό για όλους.
- **Εξατομίκευση:** Προσαρμόσιμα σχέδια διαχείρισης άγχους.
- **Συνδυασμός offline και online εργαλείων:** Εργαστήρια, διαδικτυακή εφαρμογή και παιχνιδοποιημένη εκπαίδευση.
- **Συμπερίληψη:** Εστίαση στις περιθωριοποιημένες ομάδες, συμπεριλαμβανομένων των NEETs.



ΕΤΑΙΡΟΙ



**Έξι εταίροι από χώρες της ΕΕ συνεργάζονται στο έργο
EMERGE Youth:**

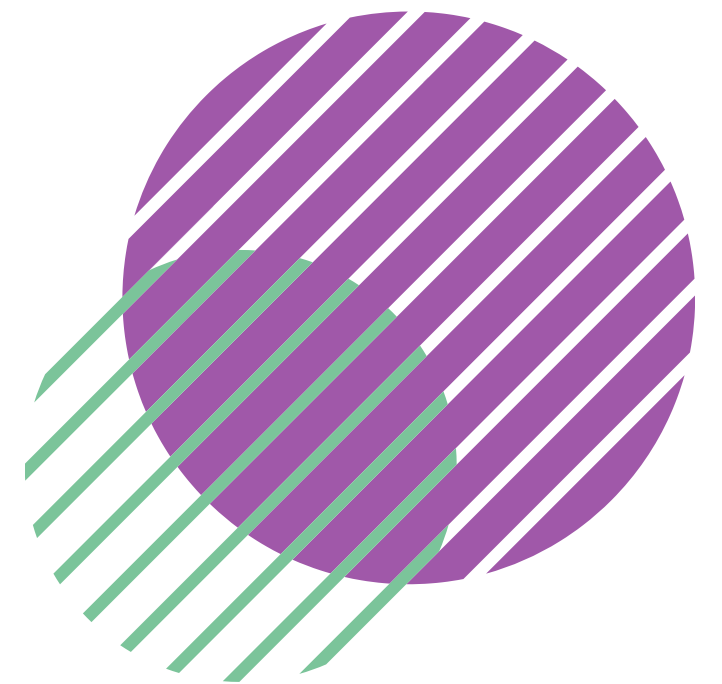
- VANILLEA International (Γαλλία)
- Κέντρο Εκπαίδευσης και Συμβουλευτικής AKLUB (Τσεχική Δημοκρατία)
- Asserted Knowledge (Ελλάδα)
- TREBAG (Ουγγαρία)
- Mind the Game (Κύπρος)
- Atlantic Technological University (Ιρλανδία)

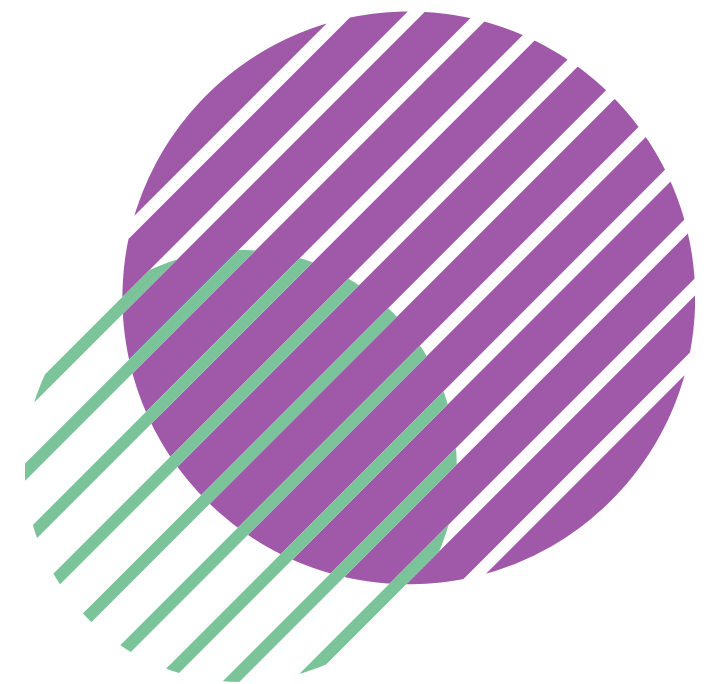


ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΡΕΥΝΑ



- Με έρευνα σε 383 νέους από έξι ευρωπαϊκές χώρες διαπιστώσαμε ότι οι περισσότεροι βιώνουν μέτρια έως υψηλά επίπεδα στρες.
- Οι κύριοι παράγοντες άγχους είναι τα οικονομικά ζητήματα, οι ανησυχίες που σχετίζονται με την εργασία και οι ακαδημαϊκές πιέσεις.





ΕΚΘΕΣΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΤΑΣΕΙΣ ΣΤΗ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΑΓΧΟΥΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΝΩΣΗ



- Οι συμμετέχοντες ανέφεραν ότι το στρες οδήγησε κυρίως σε αυξημένο άγχος (22%), δυσκολία στον ύπνο (16%) και δυσκολία στη συγκέντρωση (15%).

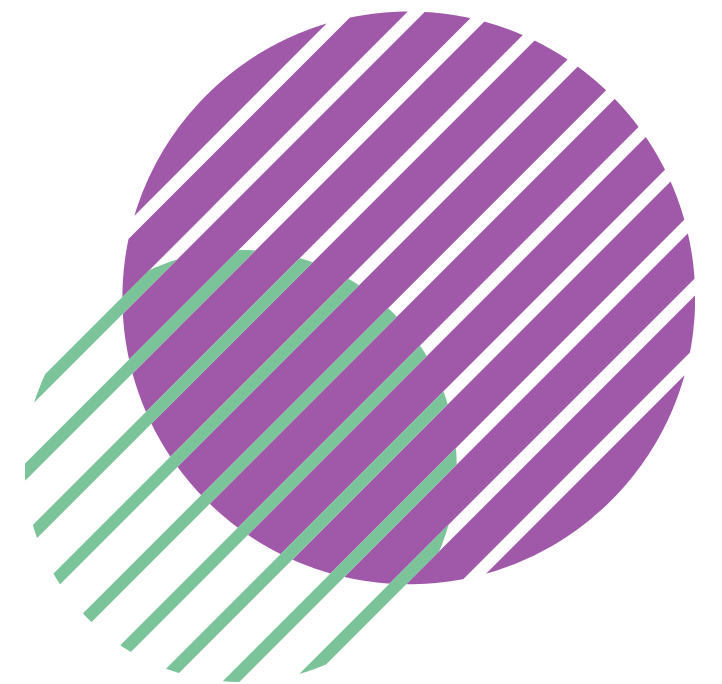
Οι συμμετέχοντες έδειξαν έντονο ενδιαφέρον για δωρεάν εργαστήρια διαχείρισης άγχους, με το 31% να είναι «πολύ πιθανό» και το 46% «κάπως πιθανό» να παρακολουθήσουν.



ΣΥΛΛΟΓΗ ΠΡΑΚΤΙΚΩΝ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΑΓΧΟΥΣ



- Αναπτύξαμε μια συλλογή πρακτικών διαχείρισης του στρες.
- Η συλλογή περιλαμβάνει θεωρητική γνώση κέντρα βοήθειας, εφαρμογές για κινητά, τοπικές πρωτοβουλίες και άλλες εμπνευσμένες προσεγγίσεις.
- Όλες οι πρακτικές θα είναι διαθέσιμες σε όλες τις γλώσσες σε ένα ενιαίο έγγραφο.

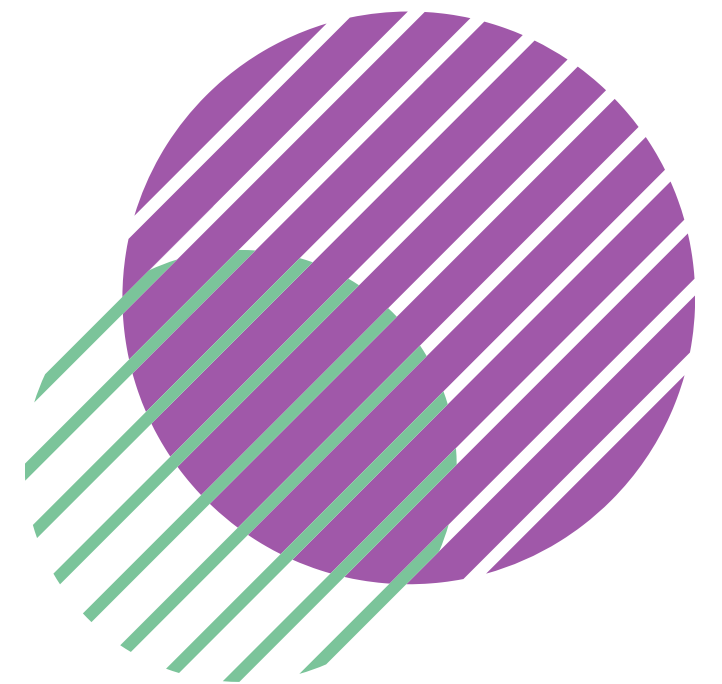


ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΠΑΚΕΤΟ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ



Το EduPack μας προσφέρει ένα εξατομικευμένο πρόγραμμα εκπαίδευσης για τη διαχείριση του στρες, σχεδιασμένο τόσο για εκπαιδευτικούς όσο και για νέους. Το περιεχόμενο είναι προσαρμοσμένο στις ανάγκες της ομάδας στόχου που έχουν διερευνηθεί.

Στόχος του είναι η ενδυνάμωση των νέων, ιδίως εκείνων που ζουν σε ευάλωτες, ή απομακρυσμένες περιοχές, ενισχύοντας τις δεξιότητές τους για την διαχείριση του στρες, υποστηρίζοντας την επαγγελματική τους ετοιμότητα και συνεισφέροντας καινοτόμες μεθοδολογίες στις εθνικές στρατηγικές εκπαίδευσης της νεολαίας.

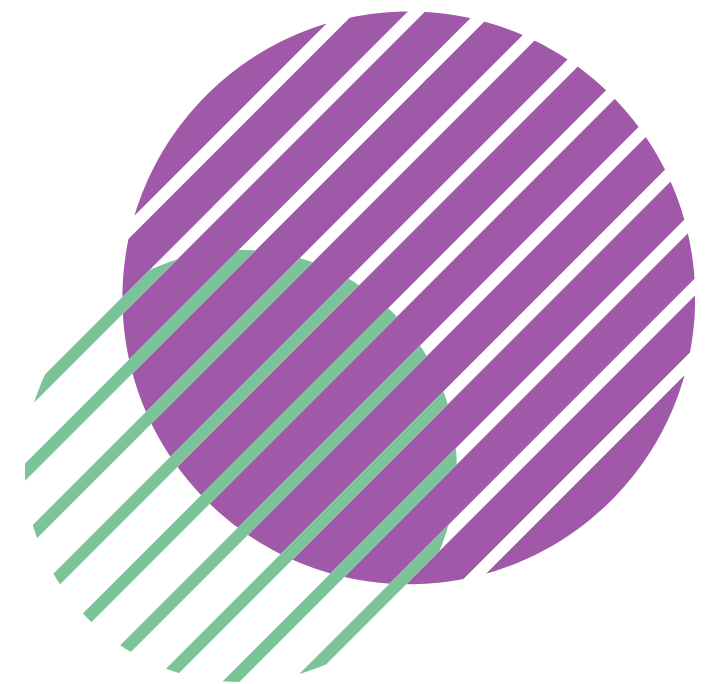


ΟΙ ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΤΟΥ EDUPACK



Το EduPack εστιάζει στα ακόλουθα τα βασικά θέματα:

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



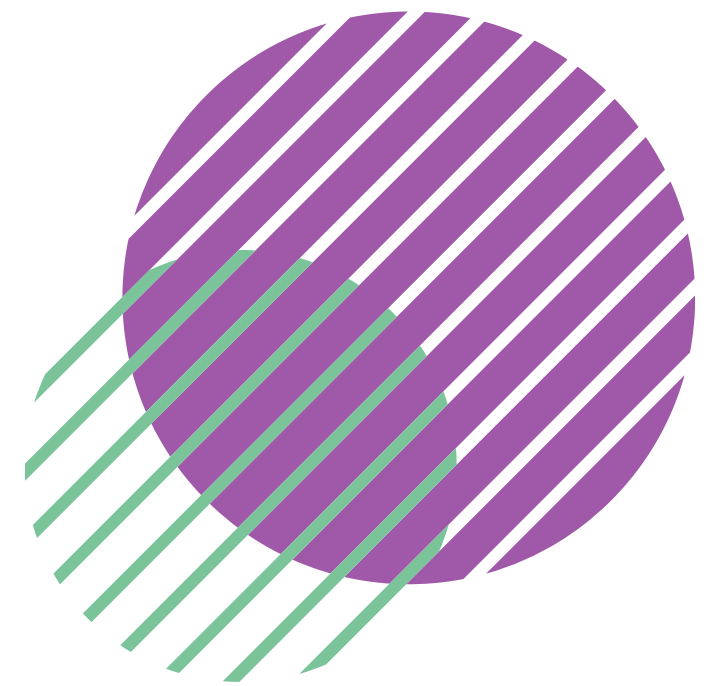
EMERGE Web App



Η εφαρμογή Web EMERGE είναι μια δωρεάν, διαδραστική πλατφόρμα που έχει σχεδιαστεί για να βοηθά τους νέους να διαχειρίζονται το άγχος μέσω εξατομικευμένων δραστηριοτήτων και μελετών περιπτώσεων από την πραγματική ζωή.

Με 60 ενδιαφέρουσες ασκήσεις, παιχνιδοποιημένη παρακολούθηση προόδου και εύκολη πρόσβαση για όλους, συμπεριλαμβανομένων των NEETs, το εργαλείο υποστηρίζει τόσο την προσωπική ανάπτυξη όσο και την επαγγελματική ετοιμότητα.

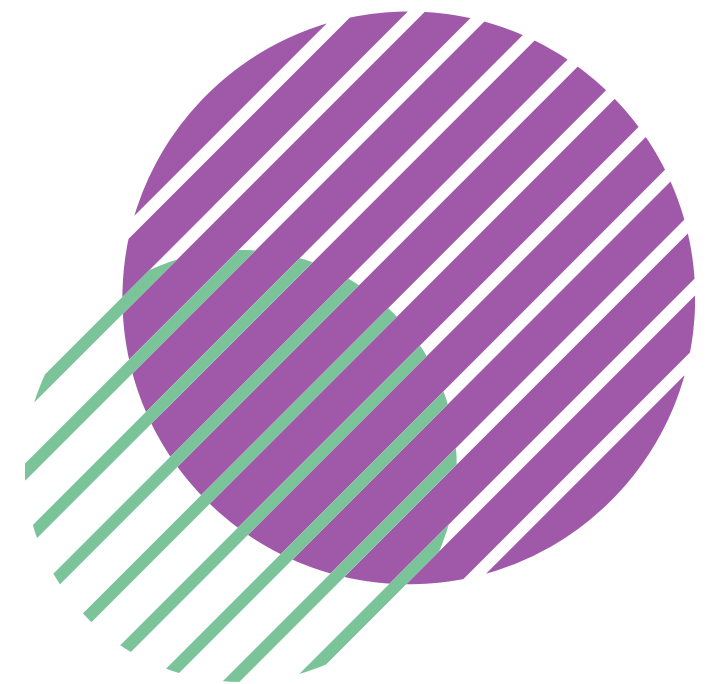
Δεν είναι μόνο για νέους. Οι εκπαιδευτικοί μπορούν επίσης να χρησιμοποιήσουν την εφαρμογή Web στις συνεδρίες τους, καθιστώντας την πολύτιμη πηγή για την οικοδόμηση ανθεκτικότητας και ευημερίας σε όλες τις κοινότητες.

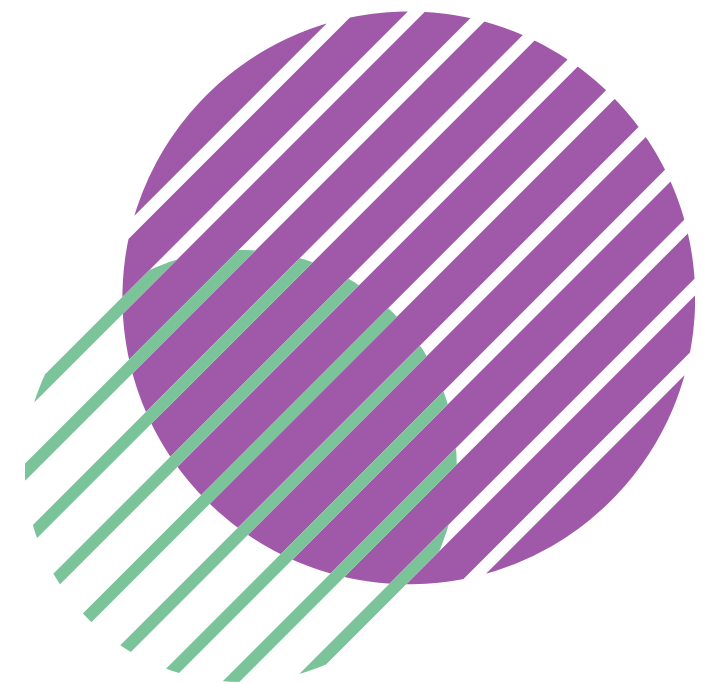


ΕΠΙΔΡΑΣΗ ΚΑΙ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ



- Βελτίωση της ψυχικής υγείας και ευεξίας των νέων.
- Αύξηση της απασχολησιμότητας και των επιχειρηματικών δεξιοτήτων.
- Ενισχυμένη συμμετοχή και ένταξη των πολιτών.
- Συνεργασία σε έξι ευρωπαϊκές χώρες.
- Διατομεακές συνεργασίες στην εκπαίδευση, την υγεία και την κατάρτιση των νέων.
- Μακροπρόθεσμα οφέλη για τους νέους και τις τοπικές κοινότητες.



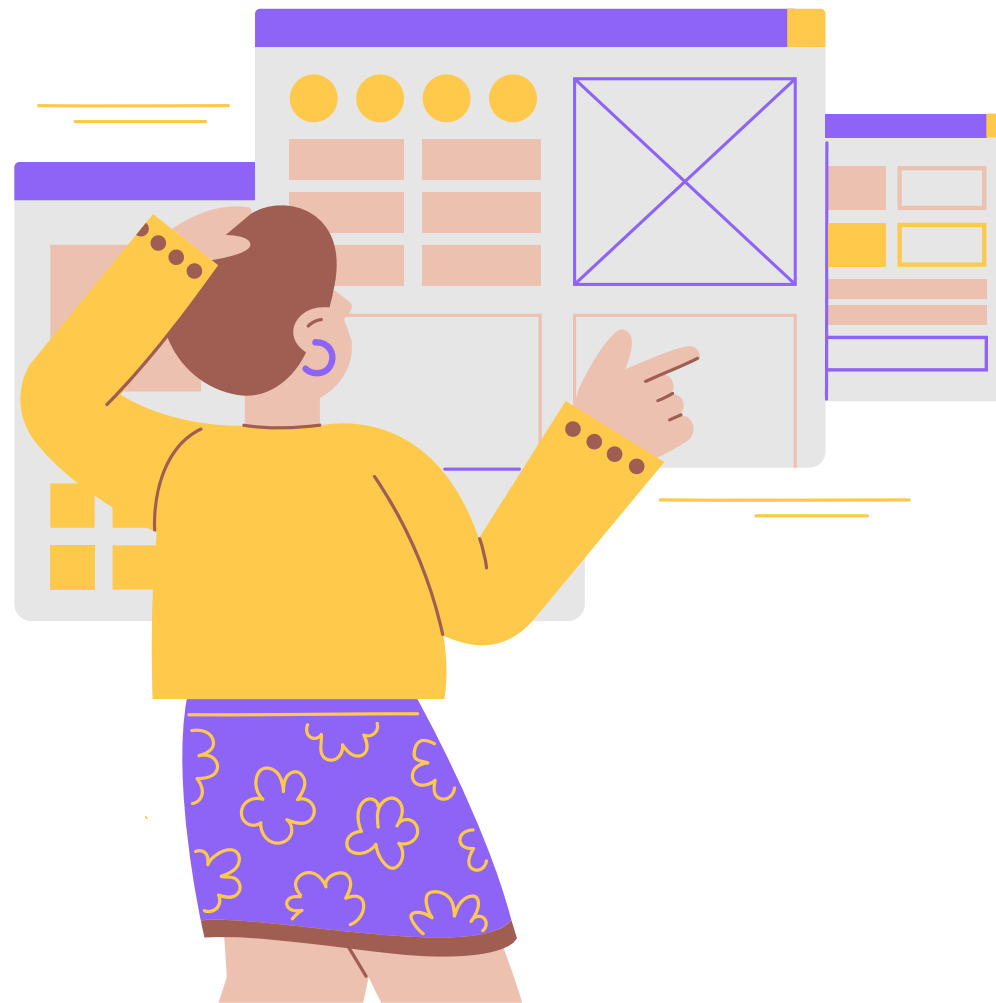


LINKS



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

WebApp:





EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

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

Σας Ευχαριστούμε



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.