

# Ενημερωτικό δελτίο 2

Μάιος 2025



## Σχετικά με το Έργο μας

Το έργο Emerge Youth είναι μια πανευρωπαϊκή πρωτοβουλία, χρηματοδοτούμενη από την ΕΕ, που επικεντρώνεται στη στήριξη των νέων ώστε να ενισχύσουν την ανθεκτικότητά τους και να μάθουν αποτελεσματικές στρατηγικές αντιμετώπισης για τη διαχείριση του άγχους.

Μεσα από τη συνεργασία με εταίρους σε όλη την Ευρώπη, το έργο αντιμετωπίζει τις αυξανόμενες προκλήσεις ψυχικής υγείας που επηρεάζουν τη σημερινή νεολαία.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας για περισσότερες πληροφορίες:



<https://emergeyouth.erasmusplus.website>



## Συνάντηση Εταίρων στην Αθήνα

Η δεύτερη συνάντηση εταίρων για το έργο πραγματοποιήθηκε στην **Αθήνα, Ελλάδα, τον Απρίλιο του 2025**, φέρνοντας κοντά εκπροσώπους από όλους τους εταίρους για να ανασκοπήσουν την πρόοδο, να ανταλλάξουν ιδέες και να σχεδιάσουν την επόμενη φάση των δραστηριοτήτων.



**EMERGE YOUTH**

Unlocking Potential, One Breath at a Time



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.

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

Σελίδα 1

# Ενημερωτικό δελτίο 2

Μάιος 2025

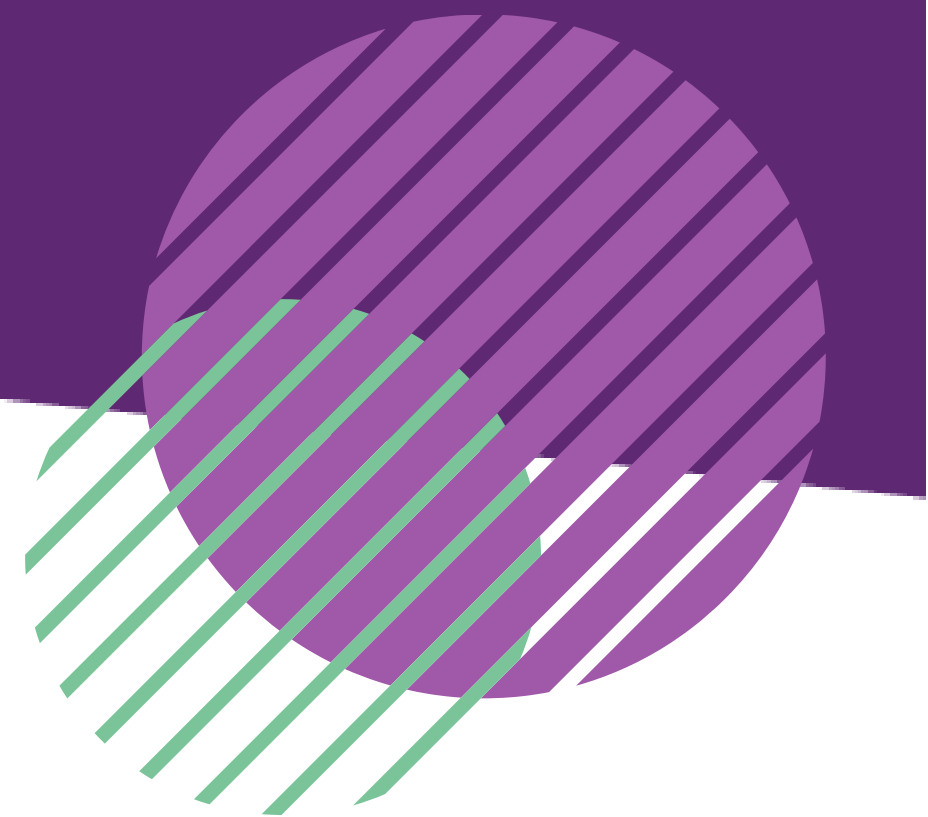
## Δημοσίευση της Συλλογής Πρακτικών Διαχείρισης Άγχους

Αυτή η συλλογή έχει σχεδιαστεί για να ενδυναμώσει τους νέους και να ενισχύσει την ψυχική τους υγεία.

**Ανακαλύψτε καινοτόμα εργαλεία και πρωτοβουλίες από όλη την Ευρώπη**, σχεδιασμένα να βοηθήσουν τους νέους να διαχειρίζονται το άγχος και να ενισχύουν την ανθεκτικότητά τους.

Η συλλογή παρουσιάζει αποτελεσματικές προσεγγίσεις όπως εφαρμογές ψυχικής υγείας, συναρπαστικά podcasts, υποστηρικτικές καμπάνιες στα κοινωνικά δίκτυα, αφοσιωμένα φιλανθρωπικά ιδρύματα, κοινοτικά προγράμματα και πολλά άλλα.

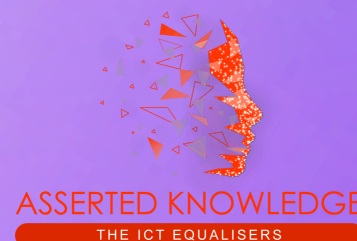
Μείνετε συντονισμένοι για την κυκλοφορία της συλλογής, **διαθέσιμη στα Αγγλικά, Γαλλικά, Ελληνικά, Τσέχικα και Ουγγρικά**, και ετοιμαστείτε να ενδυναμώσετε τους νέους στο δίκτυό σας ώστε να δώσουν προτεραιότητα στην ευημερία τους και να ζήσουν ισορροπημένες ζωές!



## EduPack και WebApp

Οι εταίροι του έργου εργάζονται επί του παρόντος στην ανάπτυξη του εκπαιδευτικού υλικού, το οποίο θα περιλαμβάνει 5 ενότητες επικεντρωμένες σε βασικά θέματα διαχείρισης άγχους.

Οι ενότητες θα είναι διαθέσιμες μέσω ενός WebApp, το οποίο θα περιλαμβάνει μια ολοκληρωμένη **συλλογή από 60 συναρπαστικές δραστηριότητες διαχείρισης άγχους**, σχεδιασμένες για νέους, κατάλληλες τόσο για ομαδική όσο και για ατομική άσκηση.



Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης

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

Σελίδα 2