

A PROJEKTRŐL

Az EMERGE Youth projekt gyakorlati eszközökkel és ismeretekkel ruházza fel az európai fiatalokat a stressz kezelésére és a személyes és szakmai jövőjükhöz szükséges reziliencia fejlesztésére.

A projekt személyre szabott oktatási tartalmak, interaktív digitális eszközök és inkluzív ismeretterjesztés révén a stressz kiváltó okait kezeli és elősegíti a mentális jóllétet.



Partnerség



AKLUB



TREBAG
Szellemi tulajdon- és Projektmenedzser Kft.

ATU
Ollscoil Teicneolaíochta an Atlántaigh
Atlantic Technological University



Weboldalunk elérése 



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

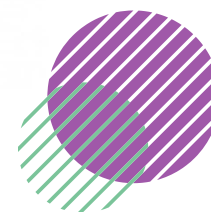


Webes
elérése

alkalmazás



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



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

A vállalkozók következő generációjának megerősítése a stresszkezelés fiatalkori oktatásán keresztül

Projektszám
2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sém az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



Stresszkezelési oktatási csomag

Az oktatási csomag **oktatók számára készült**, stratégiákat és anyagokat kínálva a fiatalok mentális egészségének és jóllétének támogatására a **téma elméleti megértésén, valamint a foglalkoztathatósággal és a vállalkozói készségekkel kapcsolatos gyakorlati feladatokon és tevékenységeken keresztül.**

Az elméleti tudás a következő témák köré épül:

1. A stressz alapjai és hatásai
2. Gyakorlati megküzdési stratégiák és módszerek
3. Stresszkezelés a karrierbeli rezilienciáért
4. Sürgősségi támogatás és hosszútávú reziliencia
5. Műhelymunka facilitása, közösségi szerepvállalás és digitális eszközök használata a stresszkezeléshez



Stresszkezelési gyakorlatok gyűjteménye és esettanulmányok

Ez a gyűjtemény a források széles skáláját tartalmazza, beleértve a **mentális egészségügyi segítő központokat, a felhasználóbarát mobilalkalmazásokat, a közösségi alapú kezdeményezéseket és más inspiráló megközelítéseket**, amelyek Európa-szerte hatékonynak bizonyultak.

Olyan emberek esettanulmányai állnak rendelkezésre, akik **legyőzték a stresszt, és kreatív folyamattá alakították** azt. Az esettanulmányok célja, hogy inspirálják a fiatalokat arra, **hogyan tudnak magánéletben és szakmailag is boldogulni a jó mentális egészség és a stressz csökkentés elérésével.**

Mindkét anyag kiemeli a **gyakorlatias, elérhető és valós stratégiákat**, amelyek egyaránt motiválják a fiatalokat és a pedagógusokat, hogy proaktív lépéseket tegyenek a jobb mentális jóllét érdekében.



EMERGE Youth Webes Alkalmazás



Az **EMERGE Webes alkalmazás** egy ingyenes, több eszközről is elérhető, webalapú platform, amelynek célja, hogy személyre szabott tartalmakkal segítse a fiatalokat a stressz kezelésében.

A platform ezeket tartalmazza:

- A Stresszkezelési oktatási csomag keretében kifejlesztett **elméleti ismeretek**
- Inspiráló **jógyakorlatok és esettanulmányok**
- 60 **gyakorlat** a stresszoldás, a stresszkezelési készségek és a foglalkoztathatósági készségek fejlesztése érdekében
- Útmutatás a felhasználók számára elérhető **támogatási vonalakhoz**
- **Motivációs jelvények**, amelyeket a felhasználó preferenciái alapján lehet engedélyezni vagy letiltani

