

PREZENTÁCIÓ



Általános projekt bemutató

2025. május (3. verzió)



ENERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

A vállalkozók következő generációjának megerősítése a stresszkezelés
fiatalok 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. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.



PROJEKT ÁTTEKINTÉSE

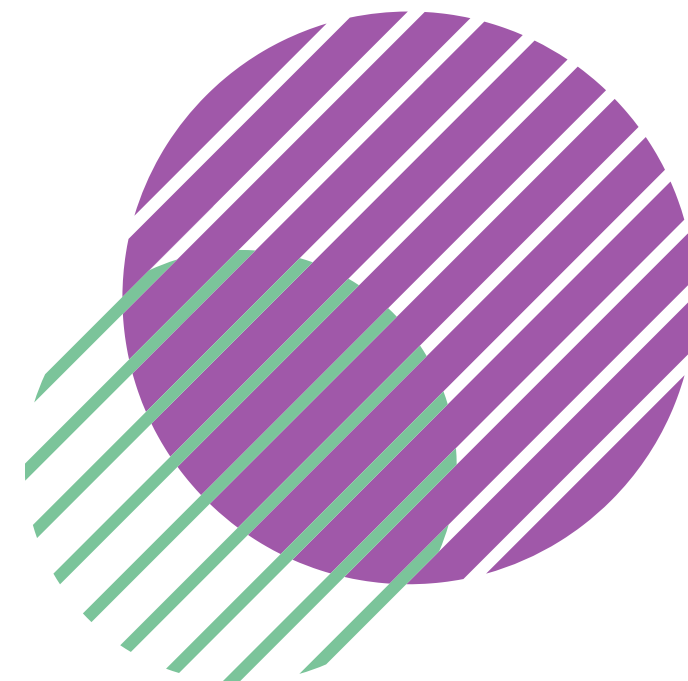


Relevancia: A fiatalok körében tapasztalható kritikus stresszkezelési problémák kezelése a mentális egészség és a foglalkoztathatóság javítása érdekében



Hatáskör: A fiatalok oktatása a stresszkezelési technikákról a jövőbeli munkavállalói vagy vállalkozói karrierjük elősegítése érdekében.

CÉLCSOPORTOK



Direkt célcsoportok: Középfokú/felsőfokú végzettséggel rendelkező fiatalok, NEET-ek, munkanélküliek és marginalizált csoportok, ifjúságsegítők, pedagógusok.



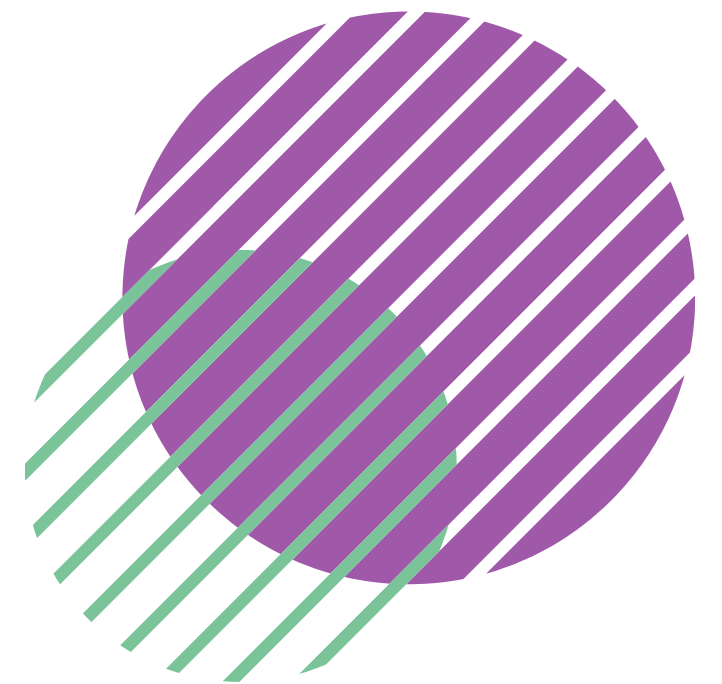
Indirekt célcsoportok: Egészségügyi szakemberek, pályaorientációs szakértők, foglalkoztathatósági és vállalkozói központok.



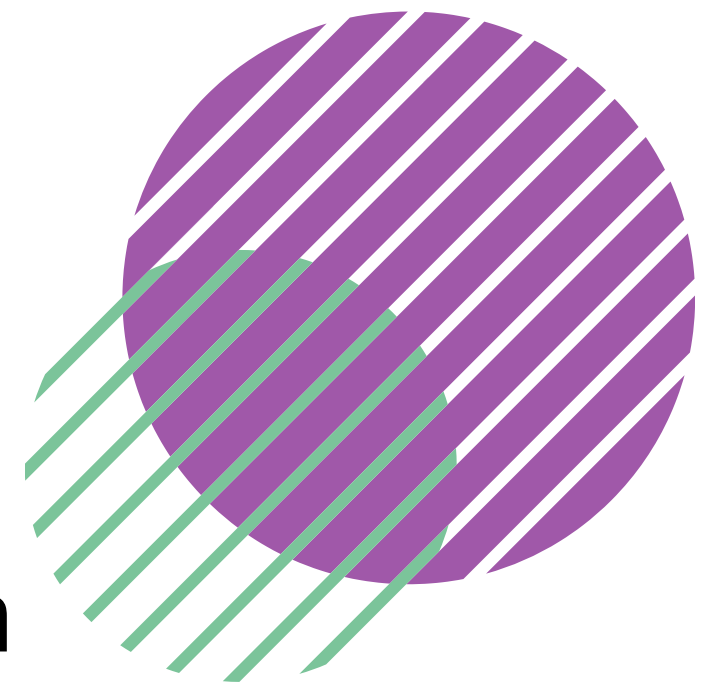
INNOVATÍV MEGKÖZELÍTÉS



- **Nyílt oktatási anyagok:** Mindenki számára szabadon hozzáférhető anyagok.
- **Személyreszabás:** Testreszabható stresszkezelési tervek.
- **Offline és online eszközök kombinációja:** Workshop-ok, webes alkalmazás, és játékosított oktatás.
- **Inkluzivitás:** A marginalizált csoportokra, köztük a NEET-ekre való összpontosítás.



PARTNEREK



Hat EU-s partner dolgozik együtt az EMERGE Youth projekten:

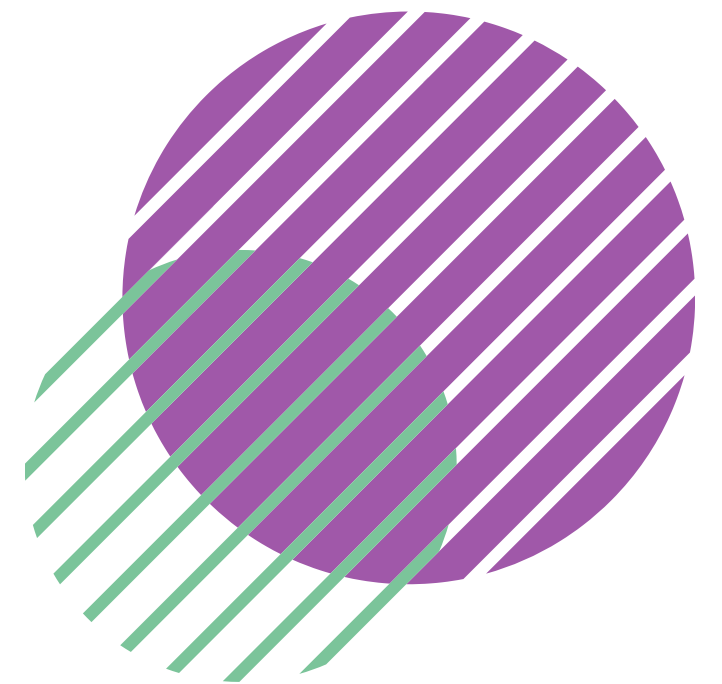
- VANILLEA International (Franciaország)
- AKLUB Centrum vzdelavani a poradentsvi (Csehország)
- Asserted Knowledge (Görögország)
- TREBAG (Magyarország)
- Mind the Game (Ciprus)
- Atlantic Technological University (Írország)

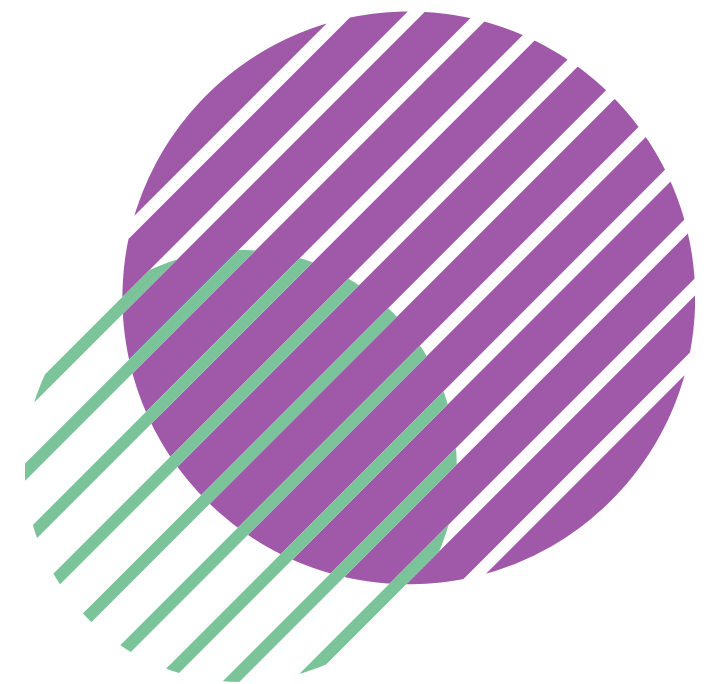


EURÓPAI KUTATÁS



- Hat európai ország **383 fiatalja** körében végzett felmérésünkből kiderült, hogy a közülük a legtöbben közepes vagy magas stressz-szintet tapasztalnak.
- Az elsődleges stressztényezők a pénzügyi kérdések, a munkával kapcsolatos aggodalmak és a tanulmányok által okozott nyomás.





EURÓPAI STRESSZKEZELÉSI TRENDJELENTÉS

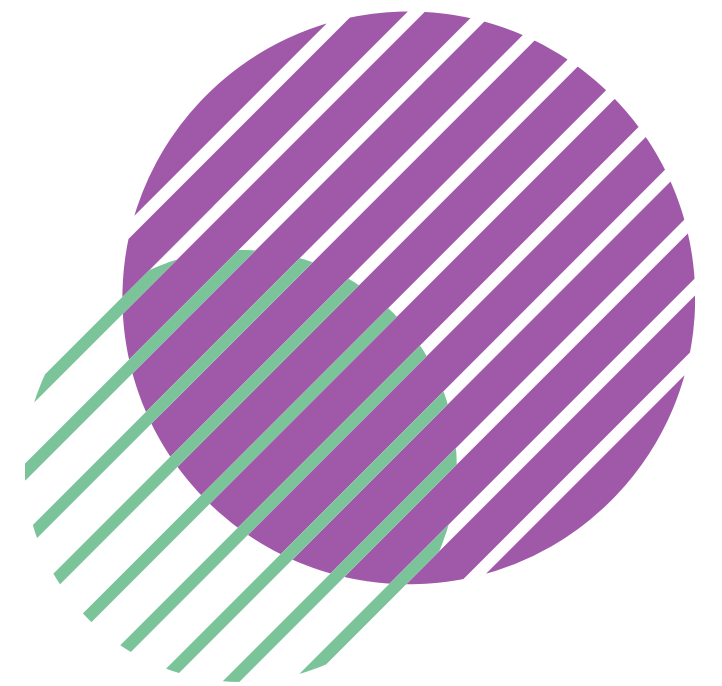
- A résztvevők arról számoltak be, hogy a stressz elsősorban fokozott szorongást (22%), alvási nehézségeket (16%) és koncentrációs nehézségeket (15%) okozott.
- A résztvevők **nagy érdeklődést mutattak az ingyenes stresszkezelési workshop-ok** iránt, 31%-uk „nagyon valószínű”, 46%-uk pedig „valamennyire valószínű”, hogy részt venne rajtuk.



STRESSZKEZELÉSI GYAKORLATOK KOLLEKCIÓJA



- Létrehoztunk egy gyűjteményt, ami stresszkezelési gyakorlatokat tartalmaz.
- A gyakorlatok közé tartoznak a segítő központok, a mobilalkalmazások, a helyi kezdeményezések és más inspiráló megközelítések.
- Minden gyakorlat minden nyelven elérhető lesz egyetlen dokumentumban.

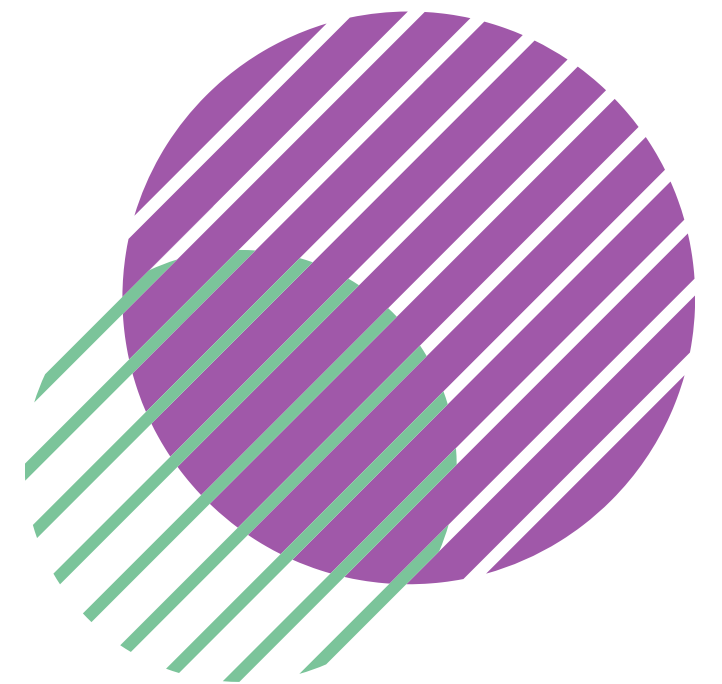


STRESSZKEZELÉSI OKTATÁSICSOMAG



Az oktatási csomagunk személyre szabott stresszkezelési képzésiprogramot kínál, amelyet pedagógusok és fiatalok számára terveztek, és amelynek tartalma konkrét célokhoz és közösség igényeihez van igazítva.

Célja a fiatalok, különösen a kiszolgáltatott vagy távoli területeken élő fiatalok segítése azáltal, hogy fejleszti a megküzdési készségeiket, támogatja a karrierre való felkészültségüket, és innovatív módszerekkel hozzájárul a nemzeti oktatási és ifjúsági stratégiákhoz.

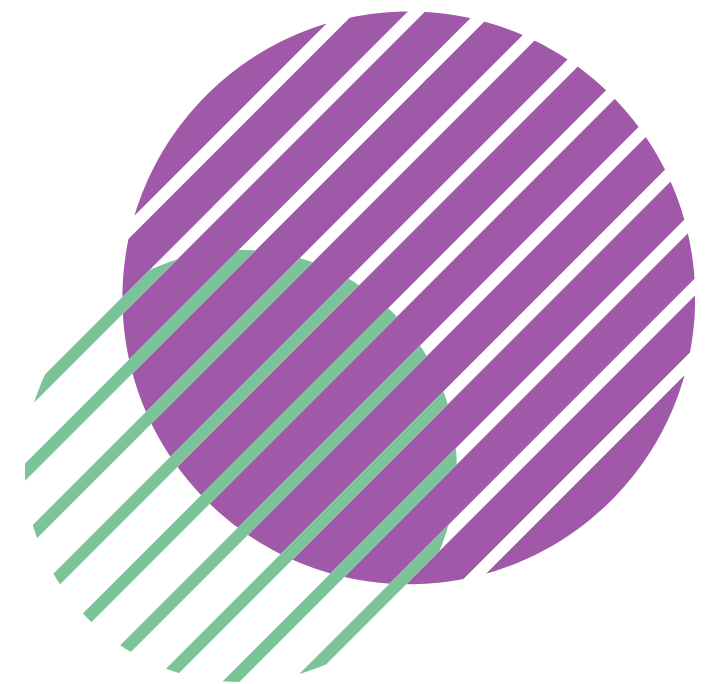


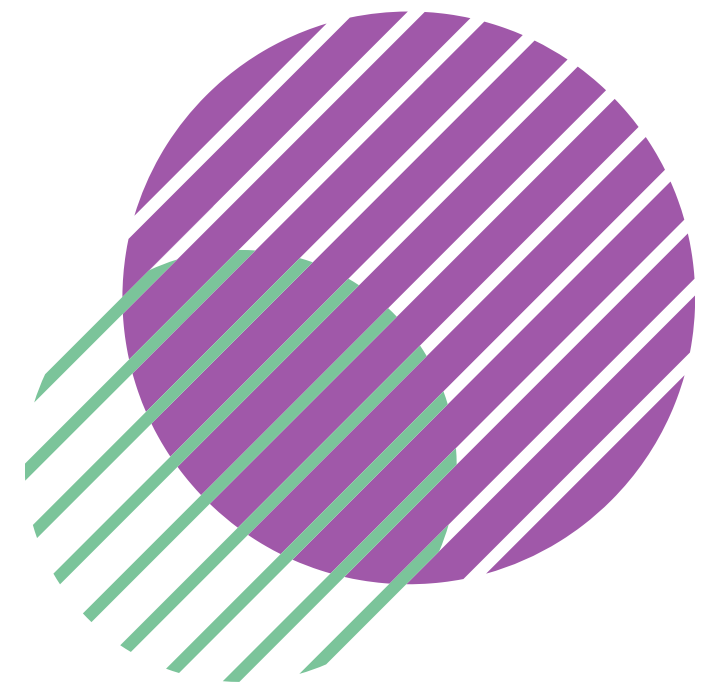
AZ OKTATÁSI CSOMAG MODULJAI



Az oktatási csomag ezekre a modulokra fókuszál:

- A stressz alapjai és hatásai
- Gyakorlati megküzdési stratégiák és módszerek
- Digitális eszközök és anyagok használata a stresszkezeléshez
- Műhelymunka facilitása és közösségi szerepvállalás
- Sürgősségi támogatás és hosszú távú resiliencia





EMERGE WEBES ALKALMAZÁS

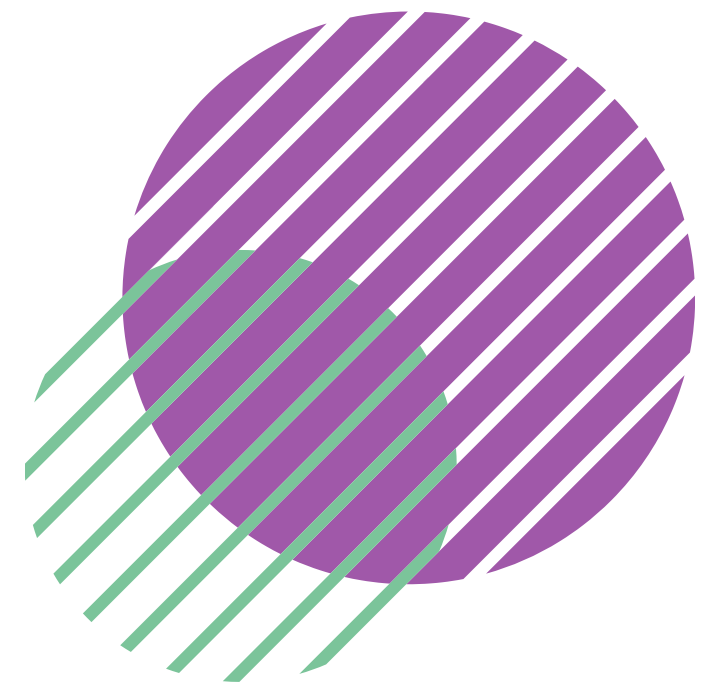
✓
✓
✓ Az EMERGE webes alkalmazás egy ingyenesen elérhető, interaktív platform, amelynek célja, hogy személyre szabott tevékenységekkel és valós esettanulmányokkal segítse a fiatalokat a stressz kezelésében.

60 gyakorlattal, játékosított haladáskövetéssel, ami mindenki - beleértve a NEET-eket is - számára könnyen hozzáférhető. Az eszköz támogatja mind a személyes fejlődést, mind a karrierfelkészültséget. Nem csak a fiatalok számára. A pedagógusok is használhatják ezt az alkalmazást, így értékes erőforrássá válik a közösségek rezilienciájának és jóllétének építéséhez.



HATÁS ÉS SZINERGIÁK

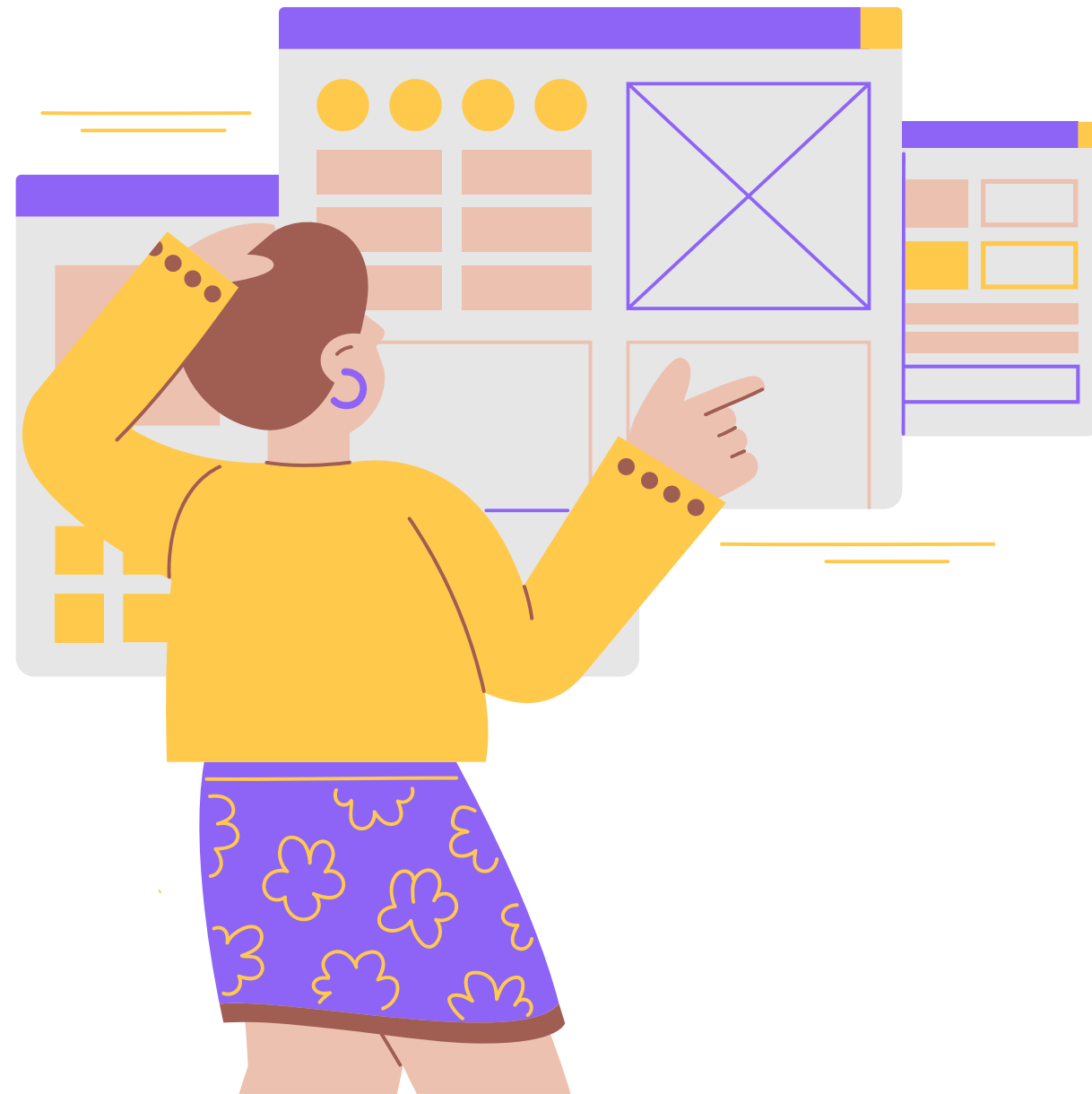
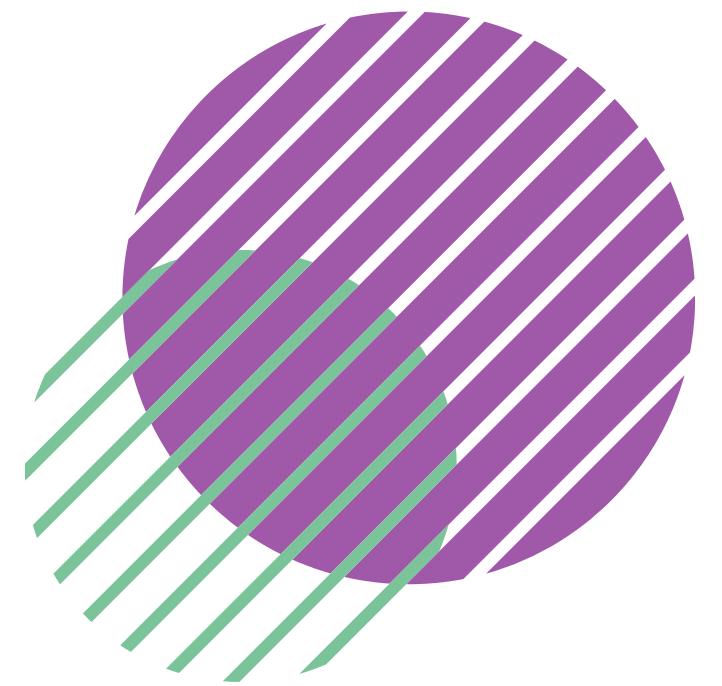
- A fiatalok mentális egészségének és jóllétének javulása.
- Jobb foglalkoztathatóság és vállalkozói készségek.
- Nagyobb polgári szerepvállalás és befogadás.
- Hat európai ország együttműködése.
- Ágazatközi partnerségek az oktatás, az egészségügy és az ifjúsági képzés terén.
- Hosszú távú előnyök a fiatalok és a helyi közösségek számára.



LINKEK



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





EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

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

KÖSZÖNJÜK!



**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. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.