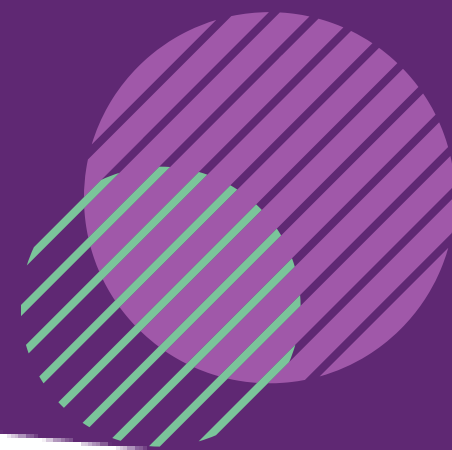


INFOGRAFIKA 5



Stres na pracovišti

Pracovní stres je u pracovníků s mládeží běžný, protože často nesou emoční odpovědnost a potřebují **zůstat flexibilní**. Rozpoznání včasných příznaků, jako je únava, podrážděnost nebo ztráta soustředění, je **klíčové pro ochranu duševní pohody** a udržení pozornosti ve vztahu k mladým lidem.

Zvládání stresu začíná **sebepěčí a nastavením hranic**. Krátké přestávky, všímavé dýchání a příjemné aktivity pomáhají obnovit rovnováhu, zatímco oddělení práce od osobního života a používání strategií řízení času brání **syndromu vyhoření**.



Podpora a odolnost jsou stejně důležité. Sdílení problémů s kolegy, zamyšlení se nad malými úspěchy a používání osobních strategií zvládání, jako je psaní deníku nebo všímavost, posilují **sebevědomí** a pomáhají pracovníkům s mládeží udržet si energii.



Projekt EMERGE Youth se snaží řešit problémy spojené se stresem tím, že posiluje mladé Evropany i pracovníky s mládeží o zásadní dovednosti pro zvládání stresu. Pomáhá jim tak vypořádat se s obtížemi, účinně podporovat druhé a prosperovat ve své budoucí kariéře a profesních rolích.

Tento projekt je financován Evropskou unií. Vyjádřené názory a stanoviska jsou však pouze názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za ně nenesou odpovědnost.

Číslo projektu: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Spolufinancováno
Evropskou unií

#EmergeYouth