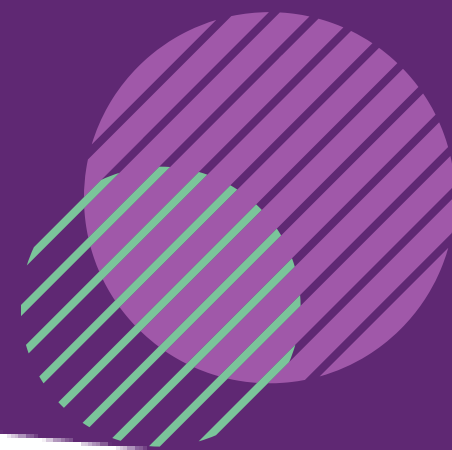


INFOGRAPHIC 5



Διαχείριση του άγχους που σχετίζεται με την εργασία

Το εργασιακό άγχος είναι συχνό φαινόμενο στους νέους εργαζόμενους, οι οποίοι συχνά φέρουν συναισθηματικές ευθύνες και πρέπει να παραμένουν ευέλικτοι. **Η αναγνώριση των πρώιμων συμπτωμάτων**, όπως κόπωση, ευερεθιστότητα ή έλλειψη συγκέντρωσης, είναι καθοριστική για την προστασία της ευημερίας και τη διατήρηση της ψυχικής ισορροπίας των νέων.

Η διαχείριση του άγχους ξεκινά με την **αυτοφροντίδα και τα υγιή όρια**. Τα μικρά διαλείμματα, η συνειδητή αναπνοή και οι ευχάριστες δραστηριότητες βοηθούν στην αποκατάσταση της ισορροπίας, ενώ ο διαχωρισμός της δουλειάς από την προσωπική ζωή και η χρήση στρατηγικών διαχείρισης χρόνου προλαμβάνουν την **επαγγελματική εξουθένωση**.



Η υποστήριξη και η ανθεκτικότητα είναι εξίσου σημαντικές. Η ανταλλαγή προκλήσεων με συναδέλφους, η αναγνώριση μικρών επιτυχιών και η χρήση προσωπικών εργαλείων αντιμετώπισης, όπως η τήρηση ημερολογίου ή η **ενσυνειδητότητα**, **ενισχύουν την αυτοπεποίθηση και βοηθούν τους νέους εργαζόμενους να διατηρούν την ενέργειά τους.**



Το έργο EMERGE Youth επιδιώκει να αντιμετωπίσει τις προκλήσεις που σχετίζονται με το άγχος, ενδυναμώνοντας τόσο τους νέους Ευρωπαίους όσο και τους εργαζόμενους με τη νεολαία με ουσιαστικές δεξιότητες διαχείρισης άγχους. Με αυτόν τον τρόπο τους βοηθά να αντιμετωπίζουν δυσκολίες, να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τους άλλους και να εξελίσσονται στις μελλοντικές τους καριέρες και επαγγελματικούς ρόλους.

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

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

#EmergeYouth