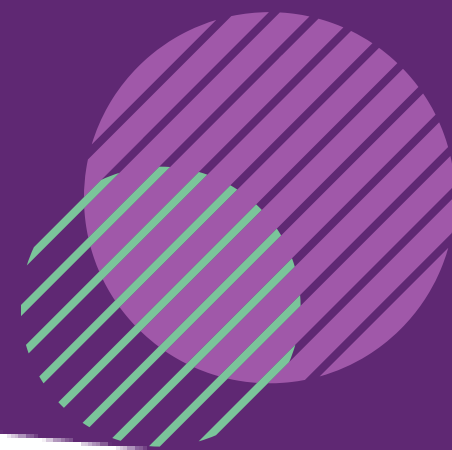


# INFOGRAPHIE 5



## Gestion du stress lié au travail

Le stress lié au travail est courant chez les jeunes travailleurs, **qui portent souvent des responsabilités émotionnelles et doivent rester flexibles**. Reconnaître les **signes précoces** tels que la fatigue, l'irritabilité ou le manque de concentration est essentiel pour protéger le bien-être et rester pleinement présent auprès des jeunes.

La gestion du stress commence par **le soin de soi et le respect de ses limites**. De courtes pauses, des exercices de respiration consciente et des activités agréables permettent de rétablir l'équilibre, tandis que séparer vie professionnelle et vie personnelle, ainsi qu'utiliser des stratégies de gestion du temps, **prévient le burn-out**.



**Le soutien et la résilience** sont tout aussi importants. Partager ses difficultés avec des collègues, réfléchir aux petites réussites et utiliser des outils personnels comme l'écriture d'un journal ou la pleine conscience **renforcent la confiance** et aident les jeunes travailleurs à maintenir leur énergie.



Le projet EMERGE Youth cherche à relever les défis liés au stress en dotant à la fois les jeunes Européens et les jeunes travailleurs de compétences essentielles en gestion du stress. L'objectif est de les aider à surmonter les difficultés, à soutenir efficacement les autres et à s'épanouir dans leurs futures carrières et rôles professionnels.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Cofinancé par  
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet n°2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth