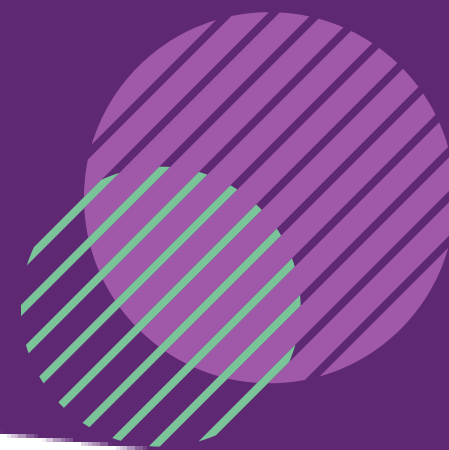


5. INFOGRAFIKA



Munkahelyi stresszkezelés

A munkahelyi stressz a fiatal dolgozók körében gyakori jelenség. Gyakran hordoznak **érzelmi terheket**, miközben rugalmasnak kell maradniuk. A fáradtság, ingerlékenység, koncentrációhiány **korai jeleinek** felismerése kulcsfontosságú a fiatalokkal dolgozók jóllétének és jelenlétének megőrzése szempontjából.

A stressz kezelése az **öngondoskodással** és a **határok** kijelölésével kezdődik. A rövid szünetek, tudatos légzés, élvezetes tevékenységek segítenek helyreállítani az egyensúlyt, a munka és a magánélet szétválasztása, a helyes időgazdálkodás **megelőzi a kiégést**.



A **támogatás és rugalmasság** egyformán fontos. A kihívások megosztása a kollégákkal, a kis sikerek felidézése, a naplóírás, a mindfulness technikák **erősítik az önbizalmat**, segítenek a fiatalokkal dolgozóknak megőrizni az energiájukat.



Az EMERGE Youth projektnek az a célja, hogy segítsen a stressz leküzdésében. Felruházza a fiatal európaiakat és az ifjúsági munkásokat fontos stresszkezelési készségekkel. Segít a nehézségek leküzdésében, mások támogatásában, abban, hogy boldoguljanak jövőbeli karrierjükben, szakmai szerepeikben.

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.

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

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

#EmergeYouth