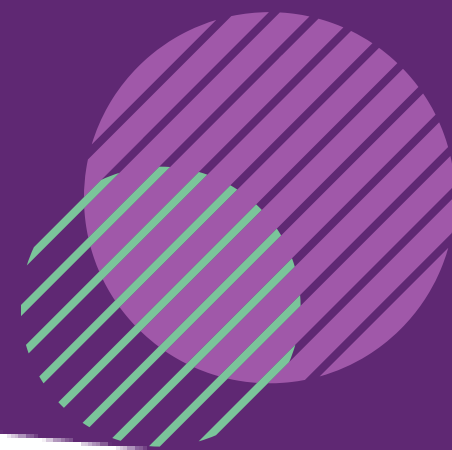


INFOGRAPHIC 7



Νέο έτος, Νέο Άγχος

Το νέο έτος μοιάζει συναρπαστικό, αλλά μπορεί επίσης να φέρει νέες πιέσεις. Η έναρξη του 2026 μπορεί να σημαίνει μεγάλους στόχους, μεγάλες προσδοκίες και την αίσθηση ότι πρέπει να κάνετε τα πάντα σωστά από την αρχή. Τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης μπορούν να επιδεινώσουν την κατάσταση, δείχνοντας τις «τέλειες» αποφάσεις και επιτυχίες των άλλων.

Ωστόσο, δεν χρειάζεται να τα κάνετε όλα με τη μία. Χωρίζοντας τους μεγάλους στόχους σε μικρότερα βήματα, γίνονται πιο εύκολα διαχειρίσιμοι και σας βοηθούν να δείτε την πρόοδο που κάνετε. Η φυσική δραστηριότητα είναι ένα άλλο ισχυρό εργαλείο. Ακόμη και ένας σύντομος περίπατος ή μερικές διατάξεις μπορούν να καθαρίσουν το μυαλό σας και να σας φτιάξουν τη διάθεση.

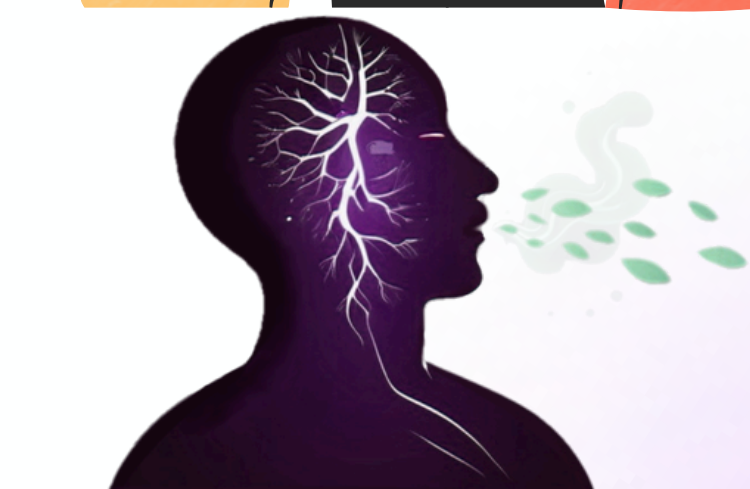


Το πιο σημαντικό είναι να μην κρατάτε τα πάντα μέσα σας. Μιλώντας ανοιχτά με έναν φίλο, ένα μέλος της οικογένειας ή έναν μέντορα μπορεί να σας βοηθήσει να αισθανθείτε λιγότερο άγχος και να δείτε νέες προοπτικές.

Το άγχος είναι ένα φυσιολογικό στοιχείο της ζωής, αλλά δεν πρέπει να σας ελέγχει. Ξεκινήστε το 2026 με ισορροπία, ευγένεια προς τον εαυτό σας και αυτοπεποίθηση ότι μπορείτε να τα καταφέρετε βήμα-βήμα.

Το πρόγραμμα EMERGE Youth έχει ως στόχο να βοηθήσει τους νέους Ευρωπαίους και τους εργαζόμενους στον τομέα της νεολαίας να διαχειριστούν το άγχος που συνοδεύει τις νέες προκλήσεις, όπως οι νέες πιέσεις που μπορεί να φέρει μια νέα χρονιά. Μέσω της ανάπτυξης πρακτικών δεξιοτήτων διαχείρισης του άγχους, το πρόγραμμα ενδυναμώνει τους συμμετέχοντες ώστε να αντιμετωπίζουν τις αλλαγές με μεγαλύτερη αυτοπεποίθηση, να υποστηρίζουν αποτελεσματικά τους συνομηλίκους τους και να προετοιμάζονται για ένα πιο υγιές και ανθεκτικό μέλλον, τόσο στην προσωπική τους ζωή όσο και στην καριέρα τους.

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.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Αριθμός έργου: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

#EmergeYouth