

StressOut : een nieuw Europees project om werkgerelateerde stress en burn-out te helpen herkennen, beheersen en voorkomen

27 april 2023 | Den Haag, Nederland

Modern Tools for Work-Related Stress Management of kortweg StressOut, is een project van twee en een half jaar gefinancierd door het Erasmus+ programma van de EU.

Het StressOut- project komt tegemoet aan een steeds groter wordende behoefte om een probleem te helpen bestrijden dat niet alleen voorkomt in de deelnemende partnerlanden, maar in de hele EU en in alle samenlevingen in het algemeen, namelijk werkgerelateerde stress.

Het probleem van werkgerelateerde stress en burn-out is verbonden met een ingewikkelde verzameling redenen en gevolgen. Focussen op psychosociale risico's en het verminderen van stress op de werkplek is een van de doelen binnen het "EU strategisch kader voor gezondheid en veiligheid op het werk 2021-2027 Veiligheid en gezondheid op het werk ", volgens welke geestelijke gezondheidsproblemen al 84 miljoen mensen in de EU troffen vóór de COVID-19-pandemie. Het raamwerk stelt dat "er aanwijzingen zijn dat het aanpakken van gevaren voor het psychosociaal welzijn een proces vereist met verschillende stadia die veranderingen in de werkomgeving impliceren", terwijl "de helft van de EU-werknemers stress als normaal beschouwt op hun werkplek, en stress bijdraagt aan ongeveer de helft van alle verloren werkdagen" en "bijna 80% van de managers maakt zich zorgen over werkgerelateerde stress".

Daarom zal het StressOut- project een holistische benadering toepassen door een uitgebreide digitale training op te zetten, met als doel een aantal zeer specifieke vaardigheden en competenties over te dragen aan de eindgebruikers, via effectieve stressmanagementtechnieken zoals neurographica , mindfulness, emotionele intelligentie, voeding, meditatie, werk -levensbalans aan de ene kant, maar ook een aantal waardevolle vaardigheden die zowel op persoonlijk als op professioneel vlak even belangrijk zijn, zoals het oplossen van problemen, timemanagement, motivatie, effectieve communicatie en samenwerking, die allemaal worden erkend als sleutelcompetenties voor een leven lang leren en zijn geworden onderdeel van relevante grote EU-kaders zoals DigComp .

Het project beoogt dit te bereiken door middel van de volgende kernactiviteiten:

- **De StressOut- training** is de hoofdactiviteit van het project, bedoeld om een innovatieve training te bouwen met ervaringsgerichte trainingsactiviteiten om zowel werkgevers als werknemers in staat te stellen werkgerelateerde stress en burn-out te bestrijden, evenals werktechnieken om deze te voorkomen via een laagdrempelige en moderne tool.
- **Een tool voor stressbeoordeling** zal de eindgebruikers helpen om hun werkomgeving en zelfs hun werkgewoonten op de juiste manier te veranderen, en zo veerkrachtiger te worden in stresspreventie op zowel persoonlijk als organisatorisch niveau.
- **De StressOut Mobile App** is een gratis, gemakkelijk toegankelijke platformafhankelijke tool in de "zak" van mogelijk elke persoon, waardoor een enorme kans op outreach en impact ontstaat. De app integreert de training over werkgerelateerde stress en burn-out. Daarnaast zal het ook extra digitale inhoud, functies en tools bevatten, waaronder professionele begeleiding via een reeks podcasts,

extra bronnen en een speciaal stressdagboek om individuele voortgang bij te houden en persoonlijke trainingsdoelen te stellen.

- De **StressOut EHBO-kit** zal een speciaal hulpmiddel zijn om individuen te helpen de nodige kennis op te doen over hoe te handelen in extremere situaties die voortkomen uit stress of burn-out op de werkplek.
- De **Stress Awareness Days** is de speciale campagne die één keer per jaar in elk partnerland zal plaatsvinden om verschillende belanghebbenden te betrekken bij de samenwerking en om bewustzijn te creëren over problemen in verband met geestelijke gezondheid, angst, burn-out en andere stressgerelateerde factoren.

Coördinator van het StressOut- project is Business Innovation Centre Innobridge (Bulgarije) dat samenwerkt met in totaal 5 andere organisaties uit 5 Europese landen waar ViOne Consultancy trots deel van uitmaakt.

ViOne Consultancy werd in 2019 opgericht als een privébedrijf dat werkt op het gebied van levenslang leren, onderwijs, coaching, mentoring, digitalisering, geestelijke gezondheid, diensten voor kinderen met leerproblemen en interventies in crisissituaties, volwassenentrainingen en human resources management en ontwikkeling .

Tegenwoordig betrekken we hele gemeenschappen bij sociale projecten en programma's op lokaal, regionaal, nationaal en internationaal niveau en bieden we onze diensten wereldwijd aan.

We nodigen je uit om deel te nemen aan het project en op de hoogte te blijven van de activiteiten door je in te schrijven voor de officiële StressOut projectnieuwsbrief [hier](#).

Mocht je vragen hebben over het StressOut- project, neem dan gerust contact op met Maya Danova via vionecn@gmail.com .

Bezoek <https://stressout-project.eu/> now voor meer informatie of volg ons op Facebook @ [stressout.project](#) en LinkedIn @ stressout -project.