

Boo...Stress: Ενισχύοντας τις δεξιότητες των νέων για την αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους

Η πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης του BooStress είναι τώρα διαθέσιμη στα αγγλικά!

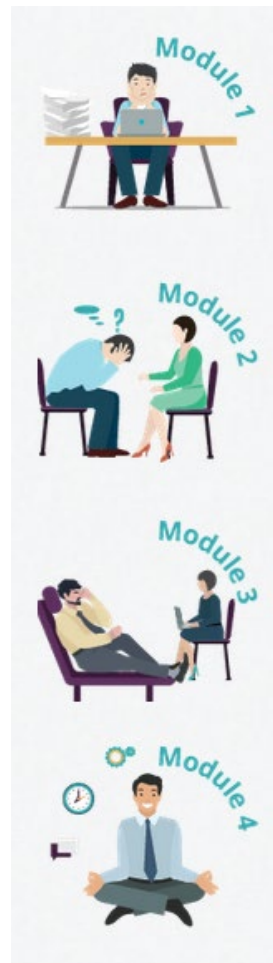
Το CARDET, το Association Caminos και το Future in Perspective με περηφάνια ανακοινώνουν ότι η **πλατφόρμα ηλεκτρονικής μάθησης του έργου BooStress είναι τώρα διαθέσιμη στα αγγλικά**. Μέσω της πλατφόρμας αυτής, οι νεαροί επαγγελματίες μπορούν να έχουν πρόσβαση σε όλο το εύρος του διαδικτυακού εκπαιδευτικού υλικού του BooStress, συμπεριλαμβανομένων των διαδικτυακών ενοτήτων του, και να αξιοποιήσουν πλήρως τα διαδραστικά και συνεργατικά εργαλεία του.

Τα διαδικτυακά μαθήματα του έργου BooStress στοχεύουν στο να **εξοπλίσουν τους εργαζόμενους νέους και τους νέους σε αναζήτηση εργασίας με δεξιότητες διαχείρισης άγχους**, στο πλαίσιο της οδηγίας για την υγεία και την ασφάλεια, **αναπτύσσοντας παράλληλα την ικανότητά τους να αντιμετωπίζουν σχετικές προκλήσεις στον χώρο εργασίας τους**. Αποτελούνται από 4 διαδικτυακές ενότητες:

1. Προσδιορισμός των στρεσογόνων παραγόντων και των σχετικών κινδύνων από το εργασιακό άγχος
2. Κατανόηση των παραγόντων που σας προκαλούν άγχος, ανάπτυξη στρατηγικών αντιμετώπισης και προσδιορισμός των εκπαιδευτικών σας αναγκών
3. Αναγνώριση της ανάγκης για μια ολοκληρωμένη προσέγγιση για πρόληψη ή αντιμετώπιση προβλημάτων που σχετίζονται με το εργασιακό άγχος
4. Εφαρμογή στρατηγικών αντιμετώπισης με βάση τις ατομικές ανάγκες

Η **συνολική διάρκεια** των τεσσάρων ενοτήτων των διαδικτυακών μαθημάτων αντιστοιχεί σε **20 ώρες**, με επιπρόσθετους **οπτικοακουστικούς πόρους και υλικό για ανάγνωση** που αντιστοιχούν σε τουλάχιστον **40 ώρες**. Το εκπαιδευτικό πακέτο του έργου BooStress βασίζεται σε παιδαγωγικές μεθόδους **ηλεκτρονικής μάθησης**, μάθησης μέσα από πρακτικές εργασίες, μελέτες περιπτώσεων και συνεργασία. Το πλήρες εκπαιδευτικό πακέτο είναι στα αγγλικά και είναι διαθέσιμο **δωρεάν**, ενώ επιλεγμένο διαδικτυακό υλικό θα είναι επίσης διαθέσιμο στα **ελληνικά** και τα **ισπανικά** μέχρι τα μέσα του καλοκαιριού του 2019.

Μη διστάσετε να μπείτε στην πλατφόρμα και να συμμετάσχετε στο ιστολόγιο, όπου μπορείτε να παρουσιάσετε τον εαυτό σας, αλλά και να ανταλλάξετε τις προσωπικές σας εμπειρίες και ιστορίες επιτυχίας στην αντιμετώπιση του εργασιακού άγχους, καθώς και τις σκέψεις και την ανατροφοδότησή σας για τα μαθήματα του έργου BooStress.





Τι ακολουθεί;

Το καλοκαίρι του 2019, οι εταίροι θα ολοκληρώσουν δύο ακόμη παραδοτέα:

1. Εργαλεία Αξιολόγησης, Αναγνώρισης και Επικύρωσης Αναγκών BooStress:



Εγχειρίδιο αυτό θα ενημερώνει τους εκπαιδευτές, τους υπεύθυνους ανθρώπινου δυναμικού, τους διευθυντές και τους εργαζόμενους για διαθέσιμα εργαλεία και πόρους που μπορούν να χρησιμοποιήσουν για να αξιολογήσουν και να επικυρώσουν τη μάθηση των νεαρών εργαζομένων, από τους οργανισμούς και τις επιχειρήσεις τους, οι οποίοι έχουν ολοκληρώσει το εκπαιδευτικό πακέτο BooStress. Τα εργαλεία θα περιλαμβάνουν: το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Επαγγελματικών Προσόντων (EFQ), το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων για την Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (ECVET), το Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για τη διασφάλιση της ποιότητας στην Επαγγελματική Εκπαίδευση και Κατάρτιση (EQAVET), το Europass και το Youth Pass.

2. Ένα Πακέτο Προσαρμογής και Πολιτικής

το οποίο θα καταγράφει τις εμπειρίες και τα συμπεράσματα των εταίρων από τον σχεδιασμό και την εφαρμογή του έργου. Το Πακέτο Προσαρμογής και Πολιτικής θα λειτουργήσει ως ένας οδηγός για φορείς χάραξης πολιτικής και ενδιαφερόμενα μέρη ώστε να ενσωματώσουν τις μεθόδους, τις πρακτικές και τα εργαλεία που αναπτύχθηκαν από το BooStress σε πρωτοβουλίες ΕΕΚ για τη νεολαία σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο.



Το φθινόπωρο του 2019, θα πραγματοποιηθεί μια σειρά από σεμινάρια στην Κύπρο, την Ιρλανδία και την Ισπανία. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα μας www.boostress.eu και για τακτικές ενημερώσεις ακολουθήστε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



www.facebook.com/boostress



twitter.com/BooStress_



www.instagram.com/boostress/

Download our app



GET IT ON
Google Play



Download on the
App Store



Boo...Stress: Boosting the skills of youth to deal with stress at work**The BooStress eLearning platform is now available in English!**

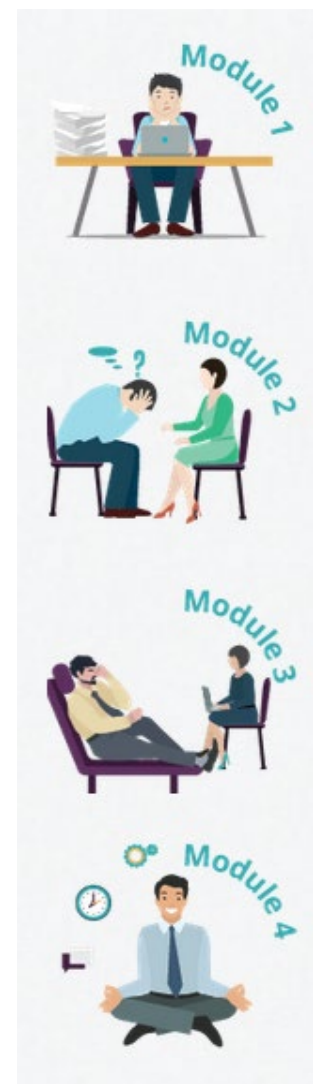
CARDET, Association Caminos and Future in Perspective are proud to announce that **the BooStress eLearning platform is now available in English**. Through the e-learning section, young professionals can access BooStress' full range of the online training material, including its online modules, and make full use of its interactive and collaborative tools.

The BooStress Online Training Course aims to **equip current and prospective young workers with stress management skills**, in the context of health and safety framework, and **build their capacity to address relevant challenges in their work environment**. It is composed of 4 online modules:

5. Identify stressors and assess associated risks for work-related stress
6. Understanding your stressors, developing coping strategies and identifying your training needs
7. Recognize the need for comprehensive approach to prevent or address work-related stress problems
8. Implementation of coping responses based on individual needs

The **total duration** of the 4 modules of the Training Course is equivalent to **20 hours** with additional **audio-visual and reading resources** equivalent to at least **40 hours**. The BooStress training package is based on **eLearning pedagogies**, work-based online learning, case studies, real market scenarios and collaboration. The full training course is in English and is available for **free**, while selected online material will also become available in **Greek and Spanish** by mid-summer 2019.

Feel free to access the platform, join the blog and introduce yourselves, sharing your personal experiences & success stories in dealing with work-related stress, as well as your thoughts and feedback on the BooStress Training Course.

**www.boostress.eu/en/e-learning**



What's next?

In summer 2019, the partners will complete two additional outputs:

- 3. BooStress Skills Assessment, Recognition and Validation Tools:** This Handbook will inform educators, trainers, HR professionals, managers and employers about available tools and resources that they can use to assess and validate the learning of young employees, from their organizations and businesses, who have completed the BooStress training package. The tools that will be profiled include: European Qualifications Framework (EQF), European Credit system for Vocational Education and Training (ECVET), EU Quality Assurance in Vocational Education and Training (EQAVET), Europass and Youth Pass.



- 4. An Adaptation and Policy Package** documenting the experiences and conclusions drawn, from the partners, through the project design and implementation. The Adaptation and Policy Package will act as a guide policymakers and stakeholders to mainstream the methods, practices and tools developed by BOOSTRESS in national and EU-level youth VET initiatives.



In autumn 2019, a series of BooStress seminars will take place in Cyprus, Ireland and Spain. For more information, visit our website on www.boostress.eu and for regular updates follow us on social media:



www.facebook.com/boostress



twitter.com/BooStress_



www.instagram.com/boostress/

Download our app

