

PROJEKT UNWIND NEWSLETTER 1

MNIEJ STRESU, PRZYJEMNIEJSZA PRACA – GŁÓWNA IDEA PROJEKTU

Naszą misją jest wspieranie młodych ludzi w lepszym przygotowaniu się do podejmowania bardziej świadomych i odpowiednich wyborów dotyczących kariery zawodowej, a także znalezieniu swojego miejsca w szybko zmieniającym się rynku pracy.

Umiejętność zarządzania stresem jest niezbędna dla wszystkich pracowników. Pomimo iż, zarządzanie stresem jest zaliczane do grupy umiejętności miękkich, jego znaczenie jest kluczowe. Stres wpływa na wszystko, co robimy.

Zarządzanie stresem nie oznacza całkowitego wyeliminowania go z życia. Tak naprawdę, stres może być czynnikiem motywującym młodych ludzi podejmujących pracę. Staje się on problemem tylko wtedy, gdy nie jest dobrze zarządzany - ludzie albo stają się niespokojni, do tego stopnia, że nie są w stanie niczego zrobić, albo zbyt mocno rozproszeni, by na cokolwiek się skoncentrować.

Celem projektu UNWIND jest nauczenie młodych ludzi wchodzących na rynek pracy, jak radzić sobie ze stresem. Chcemy, aby nabyli oni umiejętności, które pomogą im radzić sobie z tym zjawiskiem w każdym miejscu kariery, i z których będą mogli

WITAMY W PIERWSZYM NEWSLETTERZE PROJEKTU „UNWIND”!

Z chęcią opowiemy Ci o:

- Idei naszego projektu
- Partnerach projektu
- Pierwszym międzynarodowym spotkaniu projektowym



We współczesnym miejscu pracy pewien stopień presji należy uważać za zjawisko całkowicie naturalne, a nawet należy się go spodziewać. Jednak, młodzi ludzie, którzy trafiają do silnie stresogenego środowiska pracy i nie otrzymują tam wystarczającego wsparcia, mogą mieć trudności z przystosowaniem się do takich warunków. Niektórzy mogą nawet odczuć negatywne skutki stresu na swojej kondycji zdrowotnej.



Erasmus+

Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tych publikacjach.



O PROJEKCIE

CO CHCEMY OSIĄGNAĆ?

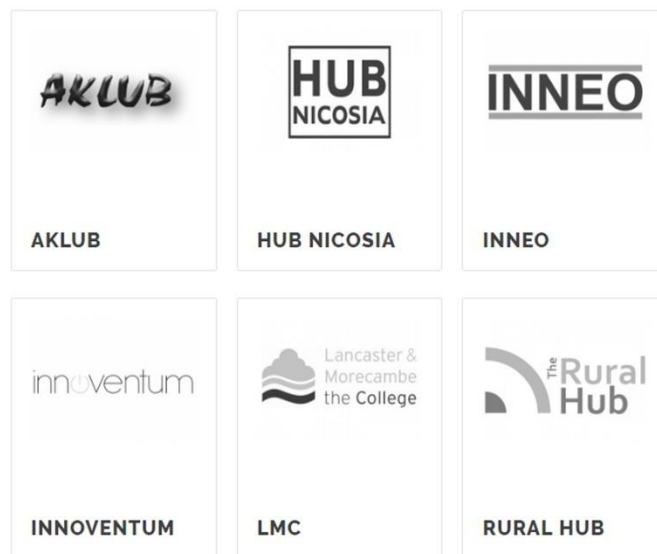
Projekt "Unwind" realizowany jest w ramach partnerstwa programu Erasmus +. Grupą docelową naszego projektu są młodzi ludzie wchodzący na rynek pracy.

Celem UNWIND jest między innymi opracowanie zupełnie nowego zestawu zasobów do zarządzania karierą, które dotyczyć będą czterech obszarów:

- SAMOŚWIADOMOŚĆ - kompetencje, które umożliwiają młodym ludziom rozwijanie poczucia własnej wartości w społeczeństwie;
- MOCNE STRONY - kompetencje, które umożliwiają młodym ludziom wykorzystanie swoich mocnych stron dla zdobywania nowych możliwości rozwoju lub pracy;
- HORYZONTY - kompetencje, które umożliwiają młodym ludziom wizualizację, planowanie i osiągnięcie aspiracji zawodowych;
- NETWORKS - kompetencje, umożliwiające młodym ludziom tworzenie sieci wsparcia.



PROJECT PARTNERS



PARTNERZY PROJEKTU

Nad realizacją projektu pracuje sześciu partnerów z sześciu europejskich krajów:

- AKLUB Centrum vzdělávání a poradenství (Czechy),
- The Rural Hub (Irlandia),
- INNOVENTUM OY (Finlandia),
- INNEO (Polska),
- Hub Nicosia (Cypr)
- Lancaster and Morecambe College (Wielka Brytania)

Nasze organizacje różnią się wielkością, cechami i dziedzinami specjalizacji, dzięki czemu możliwa jest efektywna współpraca. Regularnie odbywające się spotkania projektowe pozwolą nam utrzymać ciągłe zaangażowanie w projekt i skupiać się na naszych celach.



Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tych publikacjach.



1-SZE MIĘDZYNARODOWE SPOTKANIE W IRLANDII

SPOTKANIE W VIRGINII, IRLANDIA

Spotkanie inauguracyjne w ramach projektu "UNWIND" odbyło się w Virginii (Irlandia) w dniu 21 września 2018 r. Spotkanie zostało zorganizowane przez Rural Hub, irlandzkiego partnera projektu.

Spotkanie rozpoczęło się od powitania i prezentacji partnerów. Koordynator przedstawił plan rozwoju projektu uwzględniający terminy realizacji zadań i podział pracy. Partnerzy omówili wszystkie nadchodzące działania.

JUŻ WKRÓTCE...

W ciągu najbliższych miesięcy planujemy:

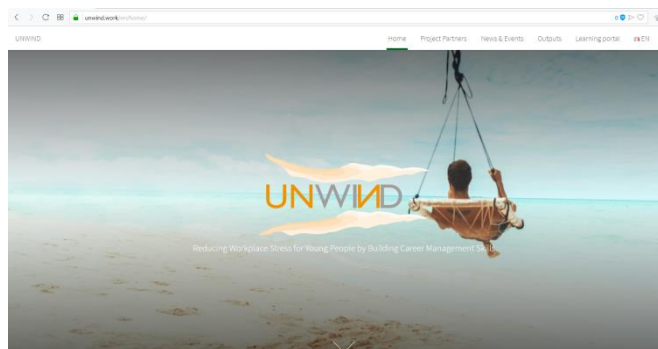
- Opracowanie dostosowanego do potrzeb programu nauczania zasobów formatu mini-learning dla młodych ludzi, które wspierają nabywanie wartościowych umiejętności ukierunkowanych na rynek pracy.
- Opracowanie szerokiej gamy zasobów samopomocy, aby wspierać młodych ludzi w skutecznym radzeniu sobie ze stresem w miejscu pracy.
- Ponownie spotkanie się 28 lutego 2019 roku na Cyprze, aby przedyskutować kolejne etapy projektu



Drugiego dnia partnerzy kontynuowali dyskusję na temat rezultatów przyszłych działań. Podsumowali spotkanie, a irlandzki partner rozdał uczestnikom certyfikaty.

Następne spotkanie zorganizowane zostanie na Cyprze, w dniach od 28 lutego do 1 marca 2019 r.

GDZIE MOŻESZ NAS ZNALEŹĆ?



Odwiedź naszą stronę

www.unwind.work

oraz polub nas na Facebooku

<https://www.facebook.com/unwind.work/>



Wsparcie Komisji Europejskiej przy tworzeniu tej publikacji nie stanowi poparcia dla treści, która odzwierciedla jedynie poglądy autorów, a Komisja nie może być pociągnięta do odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji zawartych w tych publikacjach.

