

# UNWIND

## PROJEKT

### NEWSLETTER 1

#### LÉPE PRACOVAT, MÉNĚ SE STRESOVAT - MYŠLENKA TOHOTO PROJEKTU

Naším posláním je pomáhat mladým lidem dělat lepší kariérní rozhodnutí. Vybavit je k tomu, aby dokázali snadněji najít své místo na rychle se rozvíjejícím trhu práce.

**Dovednosti v oblasti zvládnání stresu jsou nezbytné pro všechny, kteří pracují, a to po celou dobu jejich pracovního života. I když je zvládnání stresu měkká dovednost, je považována za opravdu důležitou. Stres má totiž velký dopad na všechno, co děláme.**

Stres management neznamená úplnou eliminaci stresu z vašeho života. Ve skutečnosti může být přiměřený stres dobrým motivátorem pro mladé lidi, kteří začínají novou práci. Problém nastává v případě, kdy stres není rozumně zvládnut - a lidé jsou buď příliš nervózní či dokonce paralyzováni v činnosti, nebo naopak hyperaktivní a neschopní se na cokoli soustředit. Cílem projektu je naučit zvládat stres mladé lidi vstupující na pracovní trh. Poskytnout jim propracovaný soubor dovedností, který jim pomůže po celou dobu jejich pracovní kariéry. Tyto dovednosti budou mít k dispozici také v okamžiku, kdy se před nimi objeví kariérní příležitost nebo nutnost udělat kariérní změnu.



Erasmus+

The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

#### VÍTEJTE V PRVNÍM ZPRAVODAJI PROJEKTU “UNWIND”!

Rádi vám řekneme o:

- Základní myšlenky projektu
- Členech konsorcia
- Prvním nadnárodním projektovém setkání



Na dnešním moderním pracovišti je určitá úroveň tlaku zcela normální a lze ji očekávat. Když to však má podobu trvale stresujícího pracovního prostředí s malou nebo žádnou podporou, lidé mohou mít potíže stres zvládnout bez zdravotních či psychických obtíží a následků.



# O PROJEKTU

## ČEHO CHCEME DOSÁHNOUT

Projekt "Unwind" je projektovým partnerstvím v rámci programu Erasmus+. Cílovou skupinou projektu jsou mladí lidé vstupující na trh práce.

Cílem projektu UNWIND je, mimo jiné, vyvinout zcela novou sadu nástrojů pro řízení kariéry, které spadají do 4 oblastí:

SELF - dovednosti, které umožňují mladým lidem pochopit sám sebe a najít své místo ve společnosti;

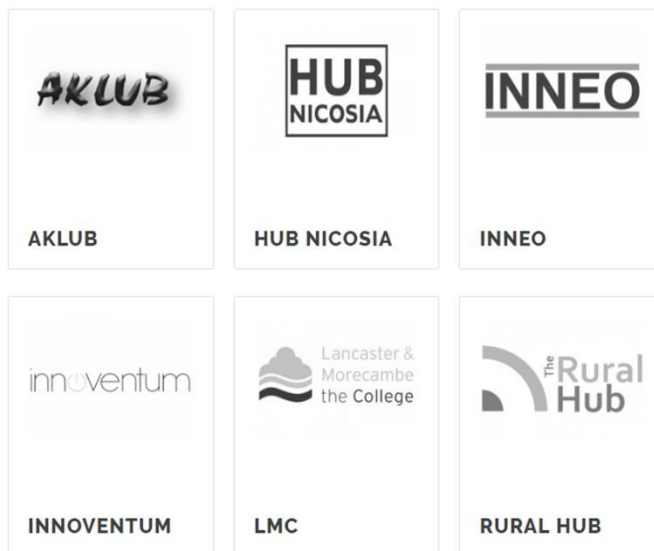
STRENGTHS - dovednosti umožňující identifikovat své silné stránky a postavit na nich svou úspěšnou pracovní kariéru;

HORIZONS - dovednosti umožňují mladým lidem vizualizovat, plánovat a dosahovat svých kariérních aspirací;

NETWORKS - dovednosti umožňují mladým lidem rozvíjet a mobilizovat síť podpory.



## PROJECT PARTNERS



## PROJEKTOVÉ PARTNERSTVÍ

Projekt je realizován šesti organizacemi z šesti různých zemí EU:

- AKLUB (Česká republika),
- The Rural Hub (Irsko),
- INNOVENTUM OY (Finsko),
- INNEO (Polsko)
- Hub Nicosia (Kypr)
- Lancaster and Morecambe College (UK)

Tyto organizace mají různou velikost, charakteristiky i obory specializací, což nám pomůže vytvořit velmi účinnou spolupráci. Projektové mítinky jsou naplánovány tak, abychom měli možnost efektivně koordinovat realizaci všech aktivit a dosáhnout stanovených cílů projektu.



*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*



# 1 MEZINÁRODNÍ PROJEKTOVÝ MÍTINK

## MÍTINK VE VIRGINII, V IRSKU

Zahajovací mítink v rámci projektu "UNVIND" se uskutečnil ve Virginii (Irsko) 21. září 2018. Mítink byl zorganizován organizací Rural Hub, která je irskou partnerskou organizací projektu.

Mítink byl zahájen uvítáním a prezentacemi projektových partnerů. Koordinátor představil plán realizace projektu, včetně termínů úkolů a jejich rozdělení mezi partnerské organizace. Účastníci mítinku podrobně diskutovali o všech projektových aktivitách.



Poté pokračovali partnerské organizace v diskusi o podobě plánovaných projektových výstupů. Mítink zakončilo shrnutí a vydání certifikátů irskou partnerskou organizací.

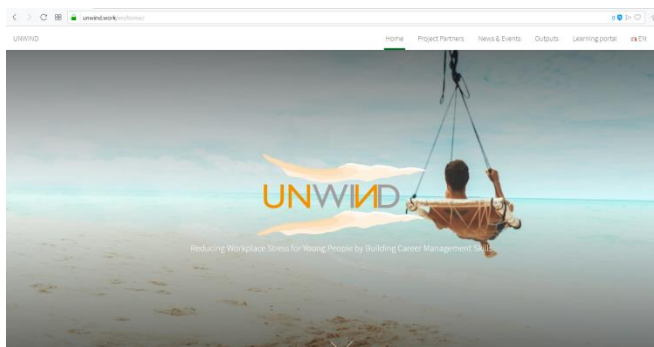
Příští zasedání se uskuteční od 28. února do 1. března 2019 na Kypru.

## NEJBLIŽŠÍ AKTIVITY ...

V příštích měsících se chystáme:

- Vypracovat kurikula pro na míru šité mini-výukové zdroje pro mladé lidi. Tyto zdroje jim umožní získání vysoce hodnotných dovedností na pracovním trhu.
- Vytvořit ucelený soubor svépomocných nástrojů na podporu mladých lidí při účinném zvládnání stresu na pracovišti.
- Zorganizovat projektový mítink a znovu se setkat 28. února 2019 na Kypru s cílem projednat další kroky projektu.

## KDE NÁS NAJDETE?



Navštivte naše webové stránky:

[www.unwind.work](http://www.unwind.work)

a připojte se k našemu Facebooku:

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



Erasmus+

*The European Commission support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents which reflects the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.*

