

UNWIND

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ

ΔΕΛΤΙΟ 1

**ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΑΠΟΔΟΤΙΚΟΤΗΤΑ, ΛΙΓΟΤΕΡΟ ΣΤΡΕΣ
- Η ΙΔΕΑ ΠΙΣΩ ΑΠΟ ΤΟ ΕΡΓΟ**

Η αποστολή μας είναι να βοηθήσουμε τους νέους να κάνουν καλύτερες, πιο ενημερωμένες και πιο κατάλληλες επιλογές σχετικά με την επαγγελματική τους πορεία και να βρουν τη θέση τους στην ταχέως εξελισσόμενη αγορά εργασίας. Οι δεξιότητες διαχείρισης στρες είναι απαραίτητες για όλα τα μέλη του εργατικού δυναμικού καθ' όλη τη διάρκεια της επαγγελματικής τους ζωής. Ακόμη και αν η διαχείριση του άγχους θεωρείται ως μια σχετικά εύκολη διαδικασία, θεωρείται πολύ σημαντική. Το άγχος έχει μεγάλο αντίκτυπο σε ό, τι κάνουμε.

Η διαχείριση του άγχους δεν σημαίνει εξάλειψη του στρες εντελώς από τη ζωή σας. Στην πραγματικότητα το στρες μπορεί να αποτελέσει καλό κίνητρο για τους νέους που ξεκινούν την επαγγελματική τους πορεία. Αποτελεί πρόβλημα μόνο αν δεν διαχειρίζεται σωστά - και οι άνθρωποι είτε είναι πολύ ανήσυχοι που κάποιες φορές παραλύουν από το άγχος, ή είναι υπερκινητικοί και δεν μπορούν να επικεντρωθούν σε τίποτα.

Στόχος του προγράμματος UNWIND είναι να μάθει στους νέους ανθρώπους που εισέρχονται στην αγορά εργασίας πώς να διαχειριστούν το άγχος και να αποκτήσουν δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν οπουδήποτε. Αυτές τις δεξιότητες μπορούν να τις χρησιμοποιήσουν όταν παρουσιαστεί μια ευκαιρία ή όταν χρειαστεί να αλλάξουν την επαγγελματική τους πορεία.

ΚΑΛΩΣ ΗΛΘΑΤΕ ΣΤΟ ΠΡΩΤΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ ΤΟΥ ΕΡΓΟΥ "UNWIND"!

Θα χαρούμε να σας ενημερώσουμε για:

- Την ιδέα πίσω από το έργο
- Τα μέλη της κοινοπραξίας μας
- Την πρώτη Διεθνή Συνάντηση του Έργου



Στον σημερινό σύγχρονο χώρο εργασίας, ένα βαθμός πίεσης είναι απολύτως φυσιολογικό και αναμενόμενο, αλλά όταν αυτό καταλήγει σε ένα αγχωτικό εργασιακό περιβάλλον στο οποίο υπάρχει ελάχιστη ή καθόλου υποστήριξη, τότε οι άνθρωποι δυσκολεύονται να το διαχειριστούν. Αυτό οδηγεί κάποιες φορές σε διάφορα θέματα υγείας.



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.



ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟ

ΕΡΓΟ

ΤΙ ΘΕΛΟΥΜΕ ΝΑ ΠΕΤΥΧΟΥΜΕ

Το έργο "UNWIND" αποτελεί συνεργασία στο πλαίσιο του προγράμματος Erasmus +. Η ομάδα-στόχος του έργου είναι οι νέοι που εισέρχονται στην αγορά εργασίας.

Στόχος του έργου UNWIND είναι μεταξύ άλλων, η ανάπτυξη μιας εντελώς νέας σειράς πηγών στη διαχείριση της επαγγελματικής σταδιοδρομίας η οποία καλύπτει 4 θεματικές:

ΕΑΥΤΟ - ικανότητες που επιτρέπουν στους νέους να αναπτύξουν την αίσθηση του εαυτού τους μέσα στην κοινωνία.

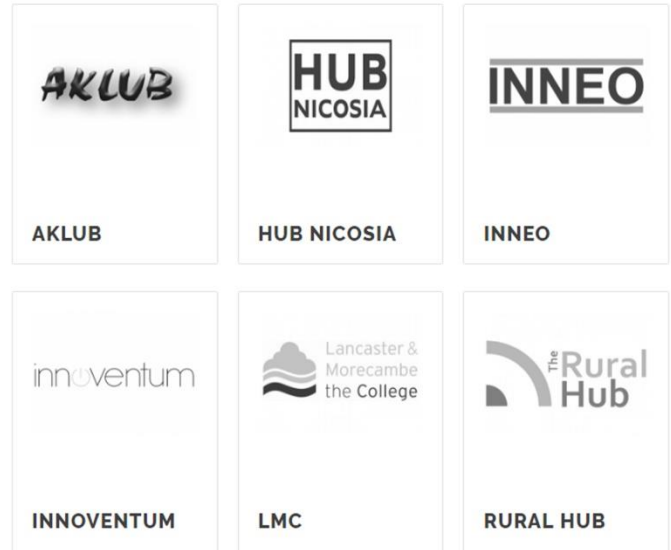
ΔΥΝΑΤΟΤΗΤΕΣ - ικανότητες που επιτρέπουν στους νέους να αξιοποιήσουν τα δυνατά τους σημεία για να επιδιώξουν δυναμικές ευκαιρίες στο χώρο εργασίας.

ΟΡΙΖΟΝΤΕΣ - ικανότητες που επιτρέπουν στους νέους να οραματιστούν, να προγραμματίσουν και να επιτύχουν τις φιλοδοξίες τους στην επαγγελματική τους ζωή.

ΔΙΚΤΥΑ - ικανότητες που επιτρέπουν στους νέους να αναπτύξουν δίκτυα υποστήριξης.



PROJECT PARTNERS



Η ΕΤΑΙΡΙΚΗ ΣΧΕΣΗ

Το έργο υλοποιείται από έξι εταιρείους από έξι διαφορετικές χώρες της ΕΕ:

- AKLUB Centrum (Τσεχία),
- The Rural Hub (Ιρλανδία),
- INNOVENTUM OY (Φινλανδία),
- INNEO (Πολωνία).
- Hub Nicosia (Κύπρος)
- Lancaster and Morecambe College (Ηνωμένο Βασίλειο)

Οι οργανισμοί που λαμβάνουν μέρος στην κοινοπραξία έχουν διαφορετικά μεγέθη, χαρακτηριστικά και πεδία εξειδίκευσης τα οποία θα μας βοηθήσουν να πετύχουμε μια πολύ καλή συνεργασία. Οι συναντήσεις του έργου προγραμματίζονται σε τακτική βάση για την εκπλήρωση των στόχων του έργου.



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 η ΣΥΝΑΝΤΗΣΗ ΣΤΗΝ ΙΡΛΑΝΔΙΑ

ΣΥΝΕΔΡΙΑΣΗ ΣΤΗ ΒΙΡΤΖΙΝΙΑ, ΙΡΛΑΝΔΙΑ

Η εναρκτήρια συνάντηση στο πλαίσιο του έργου "UNWIND" πραγματοποιήθηκε στη Βιρτζίνια (Ιρλανδία) στις 21 Σεπτεμβρίου 2018. Η συνάντηση φιλοξενήθηκε από το Rural Hub. Η συνάντηση ξεκίνησε με την υποδοχή και παρουσίαση των εταίρων. Ο συντονιστής παρουσίασε το σχέδιο ανάπτυξης του έργου, το οποίο περιελάμβανε τις προθεσμίες των καθηκόντων και τον καταμερισμό της εργασίας μεταξύ των εταίρων. Οι εταίροι συζήτησαν όλες τις επερχόμενες δραστηριότητες.

ΕΠΟΜΕΝΑ ΒΗΜΑΤΑ...

Κατά τους επόμενους μήνες θα:

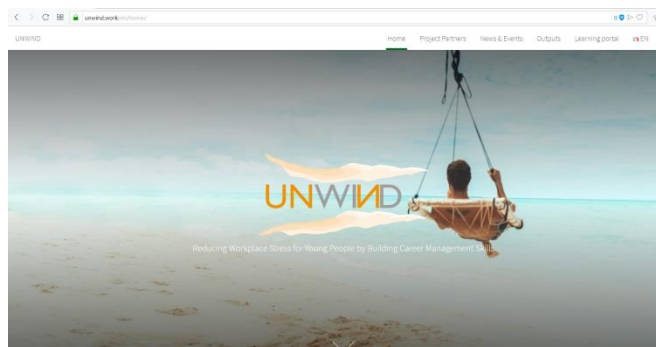
- Γίνει ανάπτυξη ενός αναλυτικού προγράμματος για τους νέους ανθρώπους η οποία θα υποστηρίζει την απόκτηση προσόντων υψηλής αξίας για την αγορά εργασίας.
- Αναπτυχθεί ένα μεγάλο φάσμα μέσω «αυτοβοήθειας» το οποίο θα βοηθήσει τους νέους στην αποτελεσματική διαχείριση του άγχους στον εργασιακό χώρο.
- Γίνει συνάντηση στις 28 Φεβρουαρίου 2019 στην Κύπρο για να συζητηθούν τα επόμενα βήματα του έργου



Τη δεύτερη ημέρα οι εταίροι συνέχισαν τη συζήτηση σχετικά με τα πνευματικά προϊόντα του έργου. Συνοψίζοντας τη συνάντηση, το Rural Hub εξέδωσε πιστοποιητικά στους συμμετέχοντες.

Η επόμενη συνάντηση προγραμματίζεται στις 28 Φεβρουαρίου και 1 Μαρτίου 2019 στην Κύπρο.

ΠΟΥ ΜΠΟΡΕΙΤΕ ΝΑ ΜΑΣ ΒΡΕΙΤΕ



Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα
μας:

www.unwind.work

και κάντε like τη σελίδα μας στο
Facebook: