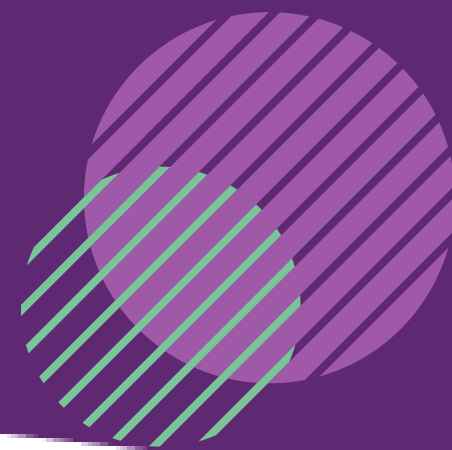


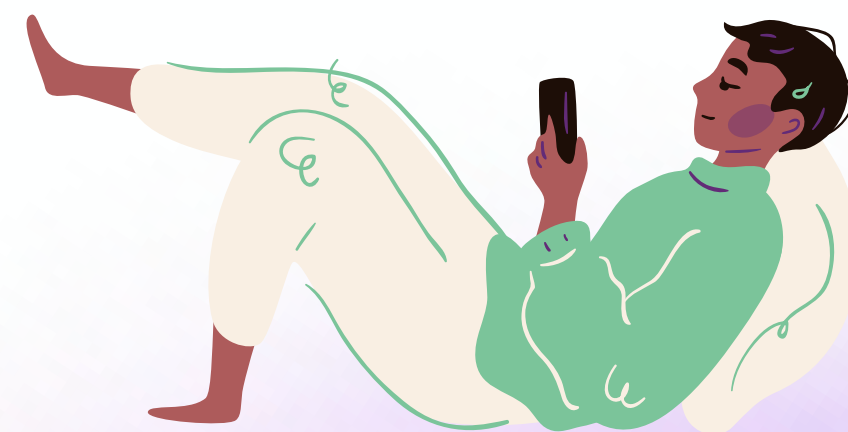
INFOGRAFIKA 3



Kolekce praktik pro zvládání stresu

Proč kolekce? Chceme **upozornit na základní zdroje a strategie**, které mladým lidem pomohou zvládat stres a zlepšit jejich duševní zdraví. Představujeme nástroje, jako jsou **aplikace pro duševní zdraví, komunitní programy a iniciativy na pracovišti**, které mladým lidem umožňují upřednostňovat **duševní pohodu** a vést vyrovnaný život.

Kolekce bude k dispozici v pěti jazycích (angličtina, francouzština, řečtina, čeština a maďarština).



Dozvíte se o inovativních zdrojích pro duševní zdraví v Evropě, mezi které patří:

- vícejazyčná aplikace pro zmírnění úzkosti v **České republice**
- poutavé podcasty o duševním zdraví z **Kypru**
- účty na sociálních sítích zaměřené na zvládání stresu ve **Francii**
- charitativní organizace Lust for Life v **Irsku**
- denní centrum pro pracovníky v oblasti duševního zdraví Thalpos v **Řecku**
- karetní hra pro sebeuvědomění Mental Focus v **Maďarsku**.

A mnohem více!

Projekt EMERGE pro mládež se snaží řešit problémy spojené se stresem tím, že mladým Evropanům poskytuje důležité dovednosti pro zvládání stresu, aby se mohli vypořádat s obtížemi a uspět ve své budoucí kariéře.

Financováno Evropskou unií. Názory vyjádřené jsou názory autora a neodráží nutně oficiální stanovisko Evropské unie či Evropské výkonné agentury pro vzdělávání a kulturu (EACEA). Evropská unie ani EACEA za vyjádřené názory nenesou odpovědnost.

Číslo projektu: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

#EmergeYouth