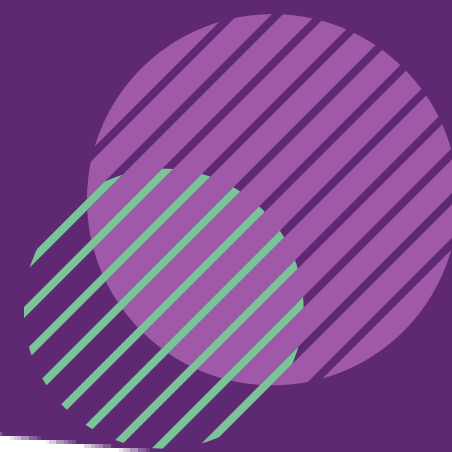


INFOGRAPHIE 3

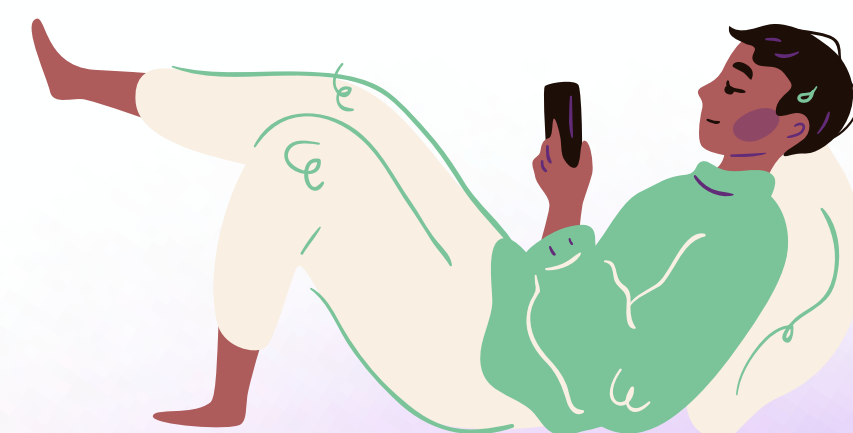


Guide des pratiques de gestion du stress

Pourquoi un guide ? Pour **mettre en avant des ressources et des stratégies essentielles** aidant les jeunes à gérer leur stress et à améliorer leur santé mentale.

Nous présentons des outils tels que des **applications de bien-être, des programmes communautaires et des initiatives en milieu de travail** afin d'aider les jeunes à donner la priorité à leur bien-être et à mener une vie équilibrée.

Le guide sera disponible **en cinq langues** : anglais, français, grec, tchèque et hongrois.



Vous découvrirez des ressources innovantes en matière de santé mentale à travers l'Europe, telles que :

- Une application multilingue en **Tchéquie** pour soulager l'anxiété
- Des podcasts engageants sur la santé mentale à **Chypre**
- Des pages sur les réseaux sociaux en **France** axés sur la gestion du stress
- L'association caritative Lust for Life en **Irlande**
- Le centre de jour Thalpos Mental Health Workers' Day Center en **Grèce**
- Le jeu de cartes Mental Focus Self Awareness en **Hongrie**, favorisant la prise de conscience de soi

Et bien plus encore !

Le projet EMERGE Youth vise à relever les défis liés au stress en donnant aux jeunes Européens les compétences essentielles en gestion du stress pour surmonter les difficultés et s'épanouir dans leur future carrière.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.

Projet numéro 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by
the European Union

#EmergeYouth