

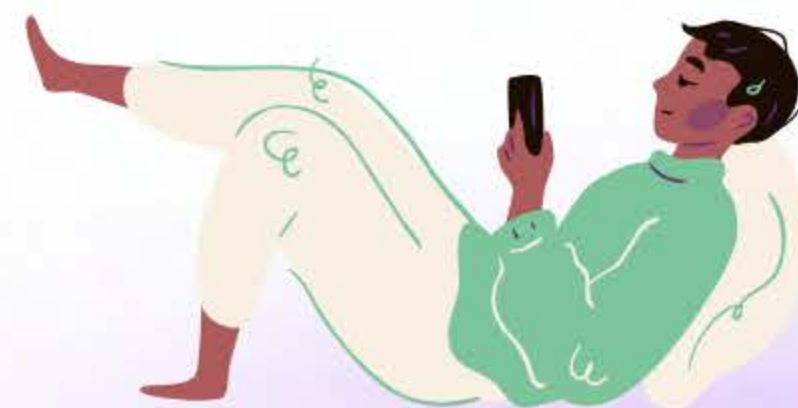
# 3. INFOGRAFIKA



## Stresszkezelési gyakorlatok (kollekció)

Miért gyűjtemény? Hogy **kiemeljük az olyan alapvető forrásokat és stratégiákat**, amelyek segítik a fiatalokat a stressz kezelésében és mentális egészségük javításában. Olyan eszközöket mutatunk be, mint például különböző **alkalmazások, közösségi programok és munkahelyi kezdeményezések**, amelyek lehetővé teszik a fiatalok számára, hogy a jóllétet előtérbe helyezték és kiegyensúlyozott életet éljenek.

A gyűjtemény **5 nyelven (angol, francia, görög, cseh, és magyar)** lesz elérhető.



Olyan innovatív mentális egészségügyi forrásokat ismerhetsz meg Európa-szerte, mint például:

- egy többnyelvű alkalmazás a **Cseh Köztársaságban** a szorongás enyhítésére
- lebilincselő mentálhigiénés podcastok **Ciprusról**
- stresszkezelésre összpontosító közösségi média oldalak **Franciaországból**
- a Lust for Life jótékonyági szervezet **Írországban**
- a Thalpos Mental Health Workers' Day Center **Görögországban**
- önismeret-fejlesztő kártyajáték Magyarországról

*És még sok minden mást!*

Az EMERGE Youth projekt a stresszel kapcsolatos kihívások leküzdésére törekszik azáltal, hogy az európai fiatalokat olyan létfontosságú stresszkezelési készségekkel ruházza fel, amelyek segítségével a nehézségekkel megbirkózhatnak és boldogulhatnak jövőbeli karrierjük során.



**EMERGE YOUTH**

Unlocking Potential, One Breath at a Time

Co-funded by  
the European Union



Project number: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

**#EmergeYouth**