

# 2. HÍRLEVÉL

2025. május



## A projektünkről

Az Emerge Youth projekt egy európai szintű, az EU által finanszírozott kezdeményezés, amely arra összpontosít, hogy **segítse a fiatalokat a reziliencia** kialakításában és a hatékony megküzdési stratégiák elsajátításában, különösen a stressz kezelésében.

A projekt az **európai partnerszervezetekkel** való együttműködés révén a mai fiatalokat érintő, egyre növekvő mentális egészségügyi kihívásokkal foglalkozik. További információkért látogasson el weboldalunkra:

<https://emergeyouth.erasmusplus.website>



## Partnertalálkozó Athénban

A projekt 2. partnertalálkozására **2025 áprilisában** került sor **Athénban, Görögországban**, ahol az összes partnerszervezet képviselői részt vettek az elért eredmények áttekintése, a tapasztalatok megosztása és a tevékenységek következő szakaszának megtervezése céljából.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by  
the European Union

Az Európai Unió finanszírozásával. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

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

# 2. HÍRLEVÉL

2025. május

## A stresszkezelési gyakorlatok kollekciónak a megjelenése

Ez az erőforrás a fiatalok megerősítését és mentális egészségük javítását szolgálja.

Fedezze fel az **innovatív eszközöket és kezdeményezéseket Európa-szerte**, amelyek célja, hogy segítsék a fiatalokat a stresszel való megküzdésben és a reziliencia kialakításában. Ez a gyűjtemény olyan határos megközelítéseket mutat be, mint a mentális egészséggel kapcsolatos alkalmazások, podcastek, támogató közösségi média kampányok, elkötelezett jótékonyági szervezetek, közösségi programok és még sok más.

Figyeljétek az anyag megjelenését, amely **angol, francia, görög, cseh és magyar** nyelven érhető el, és készüljétek fel arra, és készüljétek fel arra, hogy a hálózatotokban lévő fiatalokat képessé tegyék arra, hogy a jólétüket előtérbe helyezték, és kiegyensúlyozott életet éljenek!



## EduPack és WebApp

A projektpartnerek jelenleg egy **EduPack** kifejlesztésén dolgoznak, amely 5 modult tartalmaz majd, amelyek a stresszkezelés kulcsfontosságú témáira összpontosítanak. A modulok a Webapp-ünkön keresztül lesznek elérhetők, amely tartalmazni fog egy átfogó gyűjteményt is, amely **60, a fiatalok számára tervezett, csoportos és egyéni részvételre egyaránt alkalmas stresszkezelési feladatokat** tartalmaz.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time



Co-funded by  
the European Union

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