ESETTANULMÁNYOK

2025. június

EMERGE YOUTH

vállalkozók következő generációjának megerősítése
a stresszkezelés fiatalkori oktatásán keresztü

ESETTANULMÁNYOK - VÁLLALKOZÓI TÖRTÉNETEK



Az Európai Unió
társfinanszírozásával

Erasmus+ Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

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.

ELLADA

Ciprus



Rólam

Ellada vagyok, 47 éves és eredetileg Ciprusról származom, ahol a mai napig élek. 30 évesen lettem vállalkozó. Színházban és a kultúra területén dolgozom. Ha három szóval kellene leírnom a személyiségemet, azt mondanám, hogy: **energikus**, **türelmetlen** és **céltudatos.** Ezeket a szavakat használnák rám a közeli barátaim és a családom is.

Mi stresszel engem

Az egyik helyzet, amely vállalkozói pályafutásom során sok stresszt okozott nekem, az egy olyan **csoportos projektben** való részvétel volt, ahol az embereknek megvoltak a saját személyes céljaik, és inkább a saját érdekeikre koncentráltak, mint a csapat céljaira. Ez a fajta konfliktus nagyon nehéz és frusztráló lehet.

Hogyan kezelem

Hogy megbirkózzak ezzel a stresszel, igyekszem **racionális maradni** és **nyíltan kommunikálni** a csapattal. A dolgok átbeszélése és a félreértések korai tisztázása segít csökkenteni a feszültséget és előrehaladni a projekttel. Idővel jobb interperszonális készségeket fejlesztettem ki, ami azt jelenti, hogy most már kevésbé vagyok stresszes ezekben a helyzetekben.

Tanácsom

Azoknak a fiataloknak, akik úgy érzik, hogy a stressz gátolja őket, azt tanácsolom, hogy értsék meg: a stresszt önmagában nem lehet megállítani, de **kreatív módon lehet kezelni**. Az együttműködés kulcsfontosságú, másokkal való közös munka és az ötletek megosztása a stresszt pozitív dologgá alakíthatja.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

IACOVOS

Ciprus



Rólam

Iacovos vagyok, 32 éves, Nicosiából, Ciprusról. 29 évesen lettem vállalkozó és most egyéni vállalkozóként dolgozom személyi edzőként. **Ambiciózusnak, álmodozónak** és **nyugodtnak** írnám le magamat. Barátaim és családom szerint azonban... morcos, pesszimista és embergyűlölő lenne a pontosabb leírás (haha).

Mi stresszel engem

A hatóságokkal való bármilyen formájú **ügyintézés** stresszt okoz nekem. A bürokrácia, az egyértelműség hiánya, a rossz kommunikáció…gyakran úgy érzed, elvárják tőled, hogy ismerd a láthatatlan szabályokat egy olyan rendszerben, amelynek célja, hogy összezavarjon. Különösen frusztráló ez, ha olyan területen dolgozol, mint a szociális vállalkozás.

Hogyan kezelem

Őszintén szólva, még nem találtam ki, hogyan lehetne csökkenteni ezt a fajta stresszt, mert ez a munkám természetéből fakad. De általában igyekszem fenntartani az **egyensúlyt** az inspiráló **utazásokkal**, az élvezetet nyújtó rutinjaimmal, a macskáimmal, egy remek partnerrel, valamint a főzéssel és sütéssel töltött idővel. Mindez segít nekem “újraindulni”.

Tanácsom

Csak kezdd el! Próbálj ki dolgokat, ismerkedj emberekkel, kövesd el a hibáidat! Fedezz fel! A szenvedély és az energia sokat számítanak – és még ha jelentkezik is a stressz, az nem feltétlenül gátolhat meg. Inkább hagyd, hogy ez táplálja a kíváncsiságodat!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ADAM

Cseh Köztársaság



Photo by @schrejbrowski

Rólam

22 évesen, még egyetemista koromban, a barátommal együtt megnyitottunk egy **kovászos pékséget**. Érzelmesnek, bátornak és spontánnak tartom magam – bár a barátaim valószínűleg inkább kiszámíthatatlannak, gondoskodónak és kissé határozatlannak neveznének.

Mi stresszel engem

Hajlamos vagyok mindent az **utolsó pillanatra** halasztani, ami gyakran stresszes és nyomasztó helyzetekhez vezetett.

Hogyan kezelem

Igyekszem előre kidolgozni egy **tervet**, hogy felkészüljek a feladataimra. Azzal, hogy **egyszerre egy feladatra** koncentrálok, igyekszem csökkenteni a túlterheltség érzését és elkerülni a felesleges stresszt. Érdekes módon, amikor az utolsó pillanatban felmerülő kihívásokkal nézek szembe, gyakran sikerül olyan emberekre gondolnom a társasági körömben, akiknek **hasznos tudásuk vagy tapasztalatuk lehet, ami segíthet megoldást találnom** – ezt hajlamos vagyok figyelmen kívül hagyni, amikor több időm van, és mindent egyedül próbálok megoldani.

Tanácsom

Ne hidd, hogy a problémákat lehetetlen leküzdeni – a legtöbb kihívás **idővel, erőfeszítéssel** és **megfelelő támogatással** megoldható. A körülötted lévő emberek gyakran hajlandóak segíteni, csak kérned kell. Ne feledd, nincs olyan nehézség, amivel ne lehetne megbirkózni, ha megosztjuk és együtt oldjuk meg!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DANIEL

Cseh Köztársaság



Rólam

28 éves vagyok, és 20 évesen lettem vállalkozó. **Több területen** is egyéni vállalkozó vagyok**:** zenész, énekes, nyelvtanár és idegenvezető vagyok.
Itt megtekinthetsz néhány munkámat:

🎵 YouTube Video 1
🎵 YouTube Video 2
🎵 YouTube Video 3

Mi stresszel engem

Az egyik legstresszesebb helyzet, amit átéltem, a vállalkozói pályám elején volt. Kaptam egy hivatalosnak tűnő levelet, amelyben egy vállalkozói egyesület regisztrációs díját kérték. Kiderült, hogy **átverés** volt, de mivel új voltam az üzleti életben, kifizettem. Ez a hiba sok stresszt és frusztrációt okozott.

Hogyan kezelem

Az egyetlen dolog, ami valóban segített nekem a stressz kezelésében, az volt, hogy ki voltam téve stresszes helyzeteknek és azokat addig éltem át folyamatosan, amíg egyszerűen megszoktam őket. Az idő múlásával ugyanazok a típusú kihívások kevésbé váltak stresszessé.

Tanácsom

Vigyázz a **testedre és a lelkedre**, aludj eleget, egyél egészségesen és mozogj! Az üzleti életben mindig adódnak stresszes helyzetek, de sokkal ellenállóbb leszel, ha fizikailag és mentálisan is jól érzed magad.

EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

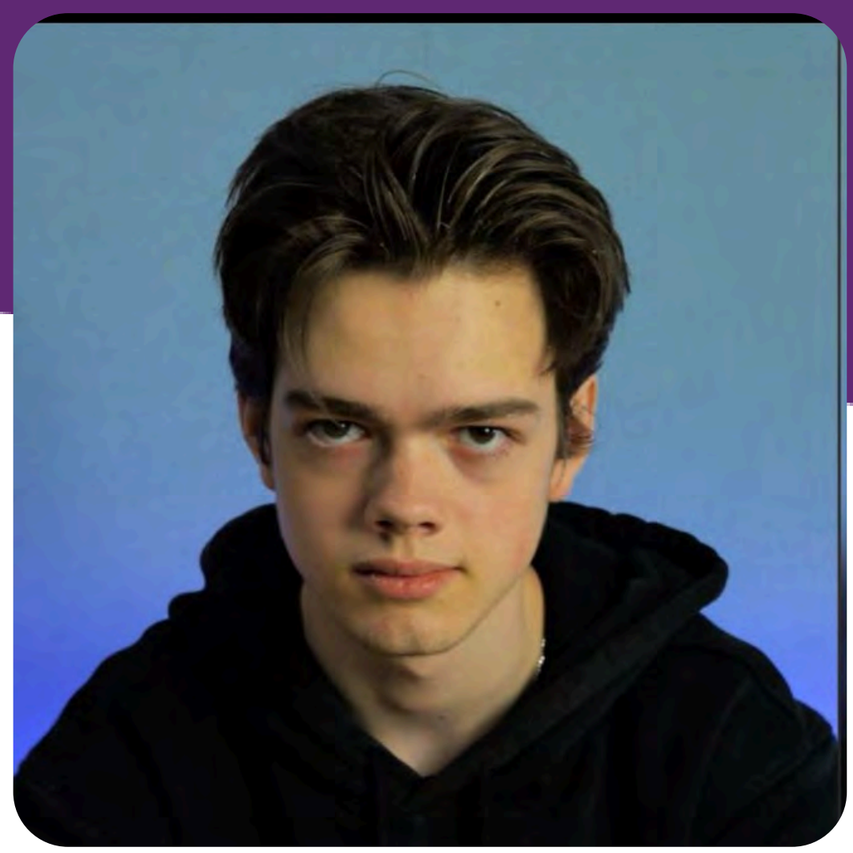
Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

LUKAS

Cseh Köztársaság



Rólam

15 évesen kezdtem a vállalkozói utamat. Ha három szóval kellene jellemeznem magam, azt mondanám: kreatív, vállalkozó szellemű és ADHD-s.
A barátaim és a családom szerint egy Sigma vagyok, vállalkozó, és egy menő srác (ahogy a bátyám fogalmaz). Videógyártással és közösségi média hirdetésekkel foglalkozó vállalkozást vezetek. Munkáimat megtalálhatod itt: Instagram: @flek.visual

Mi stresszel engem

Az egyik legstresszesebb helyzet, amivel valaha szembesültem, az volt, amikor egy ügyfél nem fizette ki a teljes összeget egy szolgáltatásért.
Egy másik nagy kihívás az volt, amikor **elkezdtem embereket felvenni a csapatomba**. Ezek szervezése és lebonyolítása nagyon stresszes volt számomra.

Hogyan kezelem

A stresszt úgy kezelem, hogy hátralépek és **nyugodtan**, érzelmek nélkül **kezelem** a helyzetet. Bár a stressz nem igazán növeli a kreativitásomat, mivel általában demotivál, azt tapasztaltam, hogy a meditáció sokat segít. Már az is segít kikapcsolni, ha leülök, becsukom a szemem, a légzésemre koncentrálok és hagyom, hogy az elmém pihenjen.

Tanácsom

A stressz által gátolt fiataloknak: meditáljatok! Ez egy egyszerű, de annál hatékonyabb módszer az elméd megnyugtatására és a koncentráció visszaszerzésére.
Azt is javaslom, hogy szabj egyértelmű határokat a munka- és pihenőidő között és tartsd is magad ehhez a beosztáshoz!

EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CORENTIN

Franciaország



Rólam

Corentin vagyok, 24 éves, Franciaországban élek. Vállalkozói utamat 23 évesen kezdtem rendezvényszervezőként és virtuális asszisztensként. **Éles eszűnek, kíváncsinak** és kissé **álmodozónak** írnám le magamat. A körülöttem lévők gyakran mondják, hogy nyugodt, figyelmes és precíz vagyok.

Mi stresszel engem

Több ügyfél egyidejű kezelése valódi stresszforrás lehet. Néha mindenkinek egyszerre van szüksége valamire, és **kihívást jelent szervezettnek és elérhetőnek maradni** mindegyikük számára anélkül, hogy túlterhelnénk magunkat.

Hogyan kezelem

Ami a legtöbbet segített nekem, az a módszeresség. Gondosan rangsorolom a feladatokat és világosan kommunikálok az ügyfelekkel a reális határidőkről. Ha **átláthatóan kommunikáljuk, hogy mi megvalósítható és mikor**, az jelentősen csökkenti a nyomást és kölcsönös bizalmat teremt.

Tanácsom

Beszéld ki! Kezd azzal, hogy őszinte beszélgetést folytatsz magaddal, hogy megtaláld a legjobb utat a továbblépéshez! Ezután nyíltan kommunikálj másokkal – akár az ötleteid megosztása, az elvárások tisztázása, vagy egyszerűen csak a félreértések elkerülése érdekében.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

EMMANUELLE

Franciaország



Rólam

Emmanuelle vagyok, 30 éves és jelenleg Franciaországban élek. 25 évesen kezdtem meg vállalkozói pályafutásomat, átalakulási, innovációs és hatásvezérelt projektekben dolgozva. Ha három szóval kellene jellemeznem magam, azt mondanám: nyitott, nagylelkű és kreatív. **Szeretek emberekkel kapcsolatot teremteni, ötleteket megosztani és olyan dolgokat létrehozni, amelyeknek pozitív hatása van.**

Mi stresszel engem

Az egyik leginkább stresszt okozó helyzet vállalkozói pályafutásom során az volt, amikor **olyan ügyfelekkel kellett foglalkoznom, akik mindig többet akartak:** több javítást, több megbeszélést, több eredményt. Mindezt egyre **szűkebb határidőkön belül**. Elkezdheted úgy érezni, hogy soha nincs szünet és folyamatosan azt várják el tőled, hogy túlteljesíts.

Hogyan kezelem

Az ilyen típusú stressz kezelésére **szakmai segítséget kértem** – különböző időpontokban coachingon vettem részt, és pszichoterápiás kezelésen is részt vettem. Mindkettő segített abban, hogy hátralépjek egyet és újra kapcsolatba kerüljek önmagammal. Lényeges volt megérteni a korlátaimat és megtanulni nemet mondani, vagy egyszerűen csak megállni egy pillanatra.

Tanácsom

Ha beszélhetnék egy fiatalabbal, akit megbénít a szakmai pályafutása során tapasztalható stressz, ezt mondanám neki: **a gondolataid nem tények**. A stresszes gondolatok nagyon valóságosnak és sürgetőnek tűnhetnek, de ez nem jelenti azt, hogy igazak is.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

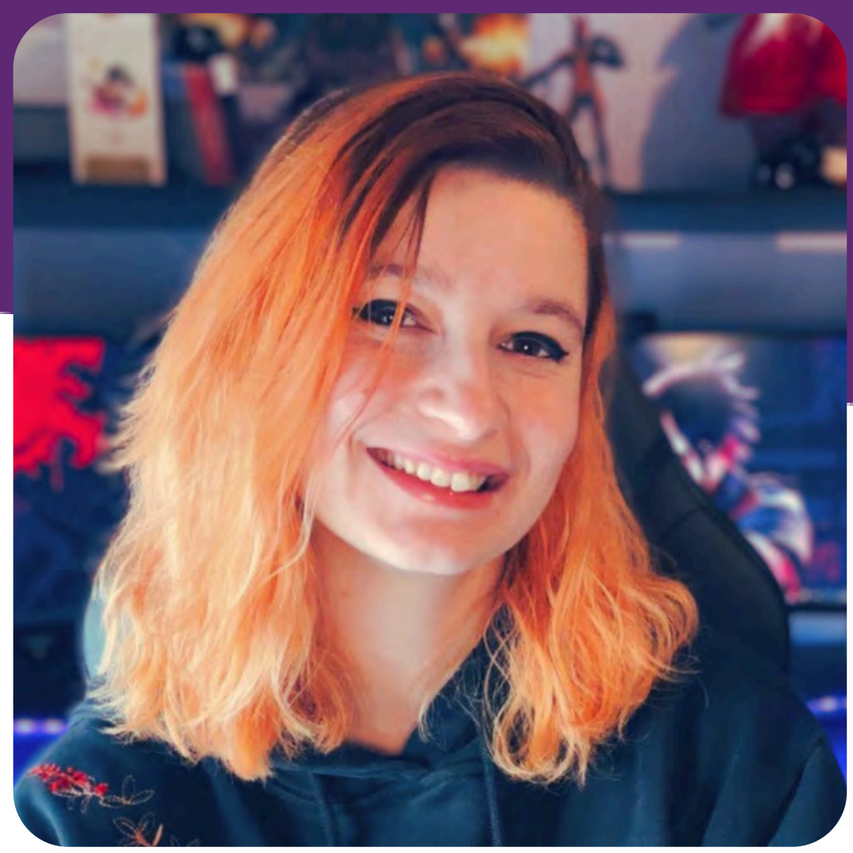
Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JESSIE

Franciaország



Rólam

Jessie vagyok, 30 éves és Franciaországban élek. 24 évesen kezdtem a vállalkozói utamat, miközben alkalmazottként dolgoztam. Jelenleg független játékfejlesztőket támogatok egy dinamikus online ökoszisztéma biztosításával, amely coworking tereket, rendezvényeket, képzéseket és közösséget kínál. Gondoskodó, kíváncsi és szenvedélyes vagyok. A barátaim szerint szabad szellemű és empatikus vagyok, valaki, **aki meghallgatja és követi a szívét.**

Mi stresszel engem

Az egyik legnagyobb stresszforrás számomra az ügyfeleknek történő szolgáltatásnyújtás. Folyamatosan azon tűnődöm: **ez elég jó?** Teljesítettem az elvárásaikat? Ez a nyomás sok kérdést vet fel bennem, és nagyon ki tud fárasztani. Nem csak maga a munka a nehéz, hanem a külső elvárások súlya is.

Hogyan kezelem

Hogy leküzdjem ezt a stresszt, **elkezdtem leírni egy jegyzetfüzetbe az összes pozitív visszajelzést, amit kaptam.** Ez segít emlékeznem arra, hogy valamit jól csinálok, különösen a nehéz napokon. A nagyobb változás azonban akkor következett be, amikor rájöttem, hogy már nem akarok így dolgozni. Ahelyett, hogy folyamatosan mások igényeihez alkalmazkodnék, most arra koncentrálok, hogy **olyasmit alkossak, ami nekem értékes.**

Tanácsom

Amikor úgy érzem, hogy a stressz gátol, megpróbálom **lebontani**: pontosan mitől félek? Mi a valódi kockázat? Sokszor nem is olyan rossz, mint ahogy elképzeljük. Ráadásul, bárhol is tartunk az életben, mindannyian tanulunk. Még a „legsikeresebb” embereknek is vannak kétségeik.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JULIEN

Franciaország



Rólam

Julien vagyok, egy 35 éves egyéni vállalkozó, aki a Réunion-szigeten él. A Scheduled.so alapítója vagyok, amely egy eszköz a közösségi médiában történő tartalomkészítés skálázására közvetlenül a Notionból. Ezt megelőzően társalapítója voltam egy gyorsan növekvő startupnak, amely a Y Combinatoron ment keresztül. Általában n**yugodt és megfontolt** vagyok, **de ha kell, makacs és határozott** is. A barátaim szerint kíváncsi és türelmes vagyok.

Mi stresszel engem

Az egyik legstresszesebb időszak, amit valaha is átéltem, a startupunk kezdeti napjaiban volt. A dolgok rendkívül gyorsan történtek, pénzt gyűjtöttünk, felvettünk egy csapatot, csatlakoztunk egy akcelerátorhoz Mindezt néhány hónap alatt. A fizetett alkalmazottból **valódi felelősséggel és elvárásokkal** rendelkező társalapítóvá váltam.

Hogyan kezelem

Megtanultam, hogy a testmozgás **hihetetlen kikapcsolódási lehetőség.** A sport segít nekem úgy levezetni az érzelmi terheket és kitisztítani a fejemet, mint semmi más. A trükk az, hogy ezt egy nem megkerülhető rituáléként kezeljük, és ne olyasvalaminek, amit egy váratlan megbeszélés miatt lemondhatunk. Olyannak kell lennie, amit te is élvezel – nem egy büntetésnek.

Tanácsom

A vállalkozói tevékenység stresszes. Ez a stressz pedig általában a félelemből fakad: a kudarctól való félelemből, az ügyfelek elvesztésétől való félelemből, a nem elég eladástól való félelemből… Egy könyv, ami igazán **segített megváltoztatni a nézőpontomat**, a: *Make Time: How to Focus on What Matters Every Day*.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JUSTINE

Franciaország



Rólam

Justine vagyok, 43 éves. 41 évesen lettem vállalkozó, és most szervezeteket támogatok átalakulásukban a fenntarthatóság, a szén-dioxid-kibocsátás értékelése, a képzés és a tudatosság terén. Együttműködőnek, szigorúnak és szenvedélyesnek írnám le magam. A hozzám közel állók azt mondanák, hogy lelkes, profi vagyok és mindig másokra gondolok.

Mi stresszel engem

Ami a legjobban stresszel, az a **nyomás, hogy olyan kereskedelmi stratégiákat alkalmazzak, amelyek nem tükrözik azt, aki vagyok.** A mai vállalkozói világban nagy hangsúlyt fektetnek az értékesítési taktikákra, az ügyfélszerzésre és az agresszív versenyre. Ez ütközik az értékeimmel és a természetes munkamódszeremmel.

Hogyan kezelem

Szerencsés vagyok, hogy egy olyan **szövetkezet tagja lehetek, amely valódi támogatást nyújt.** A Cercle Soin hallgatói tereket és közös fejlesztési workshop-okat biztosít, amelyek értékes alkalmak a kapcsolatteremtésre, a megosztásra és annak felismerésére, hogy nem vagyok egyedül. Ez a kollektív gondoskodás valódi különbséget jelent.

Tanácsom

Kérj korán segítséget! Akár coachingról, szakmai támogatásról vagy egyszerűen egy bizalmas beszélgetésről van szó, az önmagunkról való gondoskodás nem opcionális. A stressz az érzelmeinkkel is összefügg, és az, hogy **megtanuljuk elfogadni őket, a folyamat része.**

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

NAÏM

Franciaország



Rólam

Naïm vagyok, 38 éves, eredetileg Lille-ből származom. 32 évesen kezdtem el vállalkozói pályafutásomat és most az értékesítési csapatok képzésével segítek a vállalkozásoknak növelni bevételeiket. Ha néhány szóval kellene leírnom magam: **spontán lelkesedő.** A barátaim és a családom valószínűleg azt mondanák, hogy segítőkész, szorgalmas és bátor vagyok.

Mi stresszel engem

Számomra az egyik legstresszesebb része a vállalkozói létnek az volt, hogy kezelnem kellett a j**övedelem kiszámíthatatlanságát.** A cash flow hullámzása brutális lehet – az egyik hónapban minden remekül alakul, a következőben pedig már küszködsz, hogy fedezd a költségeket. Ez egyfajta nyomást kelt, amely nem múlik el könnyen.

Hogyan kezelem

Csak keményen dolgoztam. Nap mint nap csináltam, még akkor is, amikor a dolgok bizonytalannak tűntek. Van valami abban, ha végigcsinálod és elkötelezett maradsz, ez az ami segít a földön maradni. Nem feltétlenül volt egy tökéletes tervem – **csak haladtam előre,** tanultam és alkalmazkodtam. Idővel rájöttem, hogy a cselekvés jobb, mint a túlzott gondolkodás. A munka segített visszanyerni az irányítást és a magabiztosságot.

Tanácsom

Addig nem fogod megtudni, miben vagy jó, amíg nem próbálsz ki dolgokat. A stressz a folyamat része. Ne hagyd, hogy ez megbénítson! Csináld! **Próbálkozz! Bukj el!** Próbáld meg újra! Nem kell mindent előre kigondolnod, hogy elindulhass! De el kell kezdened, ha meg akarod érteni a dolgokat!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

NINA

Franciaország



Rólam

Nina vagyok, 31 éves, Nancy-ből, Franciaországból származom. 26 évesen kezdtem el vállalkozói pályafutásomat és vállalkozóknak nyújtok üzleti és gondolkodásmód-tanácsadást. Ha három szóval kellene összefoglalnom, ki vagyok: **határozott, rugalmas és mindig nevetésre kész.** Barátaim valószínűleg hozzátennék, hogy jó hallgatóság vagyok, éles elmével és egy kis szarkasztikus humorral.

Mi stresszel engem

Az egyik különösen stresszes helyzet egy magas rangú vállalkozóval való közös munka volt, akinek az **értékei mélyen ütköztek az enyéimmel.** Ez feszültséget keltett, különösen azokkal az emberekkel, akiket emberileg őszintén kedveltem. Nehéz volt önmagamhoz hű maradni, miközben ezeket a kapcsolatokat ápoltam.

Hogyan kezelem

Úgy döntöttem, hogy **gyorsan és átláthatóan kilépek.** Befejeztem az együttműködést és őszintén elmondtam a nézőpontomat az érintetteknek. Az őszinteség segít megőrizni az integritásomat, még akkor is, ha kellemetlen – és ez fontosabb számomra, mint bármilyen lehetőség.

Tanácsom

Lépésről lépésre haladj! A lassítás nem kudarc – hanem lélegzés, újrarendezés és valami szilárd felépítése. **Még a kis, következetes lépések is hihetetlen dolgokhoz vezethetnek.** A stressz nem az ellenség. Néha csak megpróbál neked valamit elmondani.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

YANN

Franciaország



Rólam

Yann vagyok, 50 éves, eredetileg Franciaországból származom, de most Réunion-szigetén élek. 46 évesen lettem vállalkozó, és azóta másoknak segítek vállalkozásalapításban, jogi státusz kialakításában, adminisztrációban és sok másban. Szenvedélyesnek, viccesnek és **mindig mozgásban lévőnek** írnám le magam. Akik a legjobban ismernek, azt mondják, hogy t**eljes gőzzel élem az életemet** és nagyon komolyan veszem, amit csinálok.

Mi stresszel engem

Az egyik dolog, ami a legnagyobb stresszt okozta nekem, az **emberek ítélkezése** volt – az, ahogy mások néznek rád és kommentálnak, amikor más utat választasz. Vállalkozói pályafutásom kezdetén ez nagy nyomásként nehezedett rám. Úgy érezheted, mintha minden mozdulatodat figyelnék és ez megingathatja az önbizalmadat.

Hogyan kezelem

Őszintén? **Megráztam magam.** Egy bizonyos ponton rájöttem, hogy nem hagyhatom, hogy mások véleménye meghatározza a döntéseimet, vagy megakadályozzon abban, hogy előre haladjak. Ez a belső változás, egy kis szeretet magamtól, segített leküzdeni a félelmet és tisztán és koncentráltan visszatérni a helyes útra.

Tanácsom

Csak csináld! Ne hagyd, hogy néhány, vagy akár sok kudarc megállítson! Akár ez az első próbálkozásod, akár a huszadik, **ne add fel!** Tanulni és fejlődni fogsz és közelebb kerülsz ahhoz, amit akarsz. A stressz a játék része, de a rugalmasság is.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ANNA LINDA

Magyarország



Rólam

Anna Linda vagyok, 43 éves, eredetileg Magyarországról származom, de jelenleg Portugáliában élek. 35 évesen lettem vállalkozó, széles körű tapasztalattal rendelkezve a viselkedéselemzés és a nemzetközi képzési programok terén. **Energikusnak, pozitívnak és fejlődésorientáltnak** tartom magam, míg a hozzám közel állók azt mondanák, hogy bátor, szerető és spirituális vagyok.

Mi stresszel engem

Az egyik legnagyobb kihívás számomra az volt, hogy **elválasszam a magánéletemet a munkámtól,** különösen azóta, hogy anya vagyok. Nehéz egyértelmű határokat felállítani és kikapcsolni a munkából. Ráadásul egy növekvő csapat irányítása és a HR-felelősségek ellátása is növeli a stresszt.

Hogyan kezelem

Próbálok folyamatosan előre haladni. Podcastokat hallgatok, jógázom, sportolok, és a **támogatóimra** – családomra, barátaimra, edzőimre és pszichológusaimra – **támaszkodom**. A spirituális gondolkodásmód segít abban, hogy a dolgokat helyes perspektívába helyezzem és megtanultam elengedni és újra rangsorolni, amikor szükséges.

Tanácsom

A nehézségeket nem lehet elkerülni, ezért **készülj fel rájuk!** Fejlessz ki egy olyan gondolkodásmódot, amely lehetővé teszi, hogy pozitív és stratégiai gondolkodású maradj – így amikor kihívások érnek, készen állsz arra, hogy tanulj belőlük és fejlődj!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

DOROTTYA

Hungary



Rólam

Dorottya vagyok, 47 éves, Magyarországról, a Balaton környékéről. 29 évesen lettem vállalkozó, és most egy projekt- és innovációmenedzsmentre szakosodott céget vezetek. Szorgalmas vagyok, nyitott az új dolgokra és **mindig kész vagyok több feladatot egyszerre elvégezni.** A családom és a barátaim egy szerető, aktív és támogató család tagjának írnának le, ahol nyílt a kommunikáció és közös erő van.

Mi stresszel engem

Négy évvel az üzleti tevékenységem megkezdése után, nem sokkal harmadik gyermekem születése után, h**ázasságom véget ért – éppen akkor, amikor az üzlet kezdett növekedni.** Ez egy nagyon stresszes pillanat volt, és visszagondolva, bárcsak más döntéseket hoztam volna.

Hogyan kezelem

A túlélésre koncentráltam, lépésről lépésre. **A legfontosabb dolgokat helyeztem előtérbe,** a családomra és a barátaimra támaszkodtam, és kitartottam amellett a hitem mellett, hogy a dolgok végül jobbra fordulnak.

Tanácsom

Az idő a barátod. Ha stresszes vagy fájdalmas időszakon mész keresztül, ne siess! Adj magadnak időt a gondolkodásra, és válassz bölcsen! Ha valami nem tűnik megoldottnak, akkor annak még nincs vége.



EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARIE
Írország



Rólam

Marie vagyok, 49 éves, és Galway-ből, Írországból származom. Egy regisztrált táplálkozási szakértő (RNutr) vagyok. 44 évesen megalapítottam a Ciall Health nevű céget. Személyre szabott egészségügyi, jólléti és táplálkozási tanácsokat kínálunk munkáltatók és alkalmazottaik számára. Testreszabott programokat kínálunk mindenféle vállalkozás számára, a kis- és középvállalkozásoktól a nagyvállalatokig. **Motiváltnak, önmagamhoz hűnek és stratégiai beállítottságúnak** tartom magam.

Mi stresszel engem

Stresszes voltam amiatt, hogy **otthagytam egy teljes munkaidős, jól fizető állást, és egy teljesen más területen kezdtem el a saját vállalkozást.** Úgy éreztem, hogy túl sok a kockázat, túl sok a tanulnivaló és a teendő.

Hogyan kezelem

Megtanultam kezelni a kockázatokat azáltal, hogy megterveztem és megértettem a vállalkozás elindításához szükséges feladatokat. Megértettem, hogyan tudnám csökkenteni néhány kockázatot (nem mindet!), és rájöttem, hogy valami újat csinálni **jelentős személyes fejlődéssel és tanulással** jár. Valamint azt, hogy az előző munkakörömben elsajátított készségeim továbbra is relevánsak és nagy támogatást jelentettek számomra.

Tanácsom

A stressz normális és minden munkakörhöz hozzátartozik. Próbáld megérteni azt és annak az okát, vizsgáld meg, mit tehetsz annak minimalizálása vagy hatásainak csökkentése érdekében! Például: mi a legrosszabb, ami történhet, és mit tennék akkor... így van egy terved a legrosszabb esetre, de ne feledd, hogy a legrosszabb általában soha nem történik meg!

EMERGE YOUTH
Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

SIOBHAN

Írország



Rólam

Siobhan vagyok, Galway-ből. 63 éves vagyok, és 40 évesen lettem először vállalkozó. Egy Foods of Athenry nevű vállalkozás tulajdonosa vagyok, ami egy családi pékség, amely vegán és gluténmentes ételekre specializálódott. A családom **kreatívnak, szorgalmasnak és pragmatikusnak** írna le.

Mi stresszel engem

A vállalkozói úton minden nap tanulási nap, és igen, sok mindent kellett megtanulni. A legfontosabb, hogy pozitívak maradjunk és tudjuk, hogy ezek átmeneti állapotok lehetnek. **2011-ben tűz ütött ki a pékségben, amelynek következtében az épület teljesen leégett.** Katasztrofális volt és mindent felemésztett; az újrakezdés pedig nehéz.

Hogyan kezelem

A család és a barátok támogatásával. **Az érzelmi támogatás ugyanolyan fontos, mint a gyakorlati segítség.** Az Enterprise Ireland és a Bord Bia támogatása szintén elengedhetetlen volt a gyakorlati vállalkozói támogatás szempontjából.

Tanácsom

Minden nap egy tanulási nap, és ha a pozitívumokat kiemeljük belőle (akármennyire kicsik és jelentéktelenek is legyenek), akkor az, ami rossz nap lehetett volna, jó tanulási nappá válik. **Próbálj meg másképp gondolkodni!**

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

JANIS

Írország



Rólam

Janis vagyok, 40 éves, és 22 éves korom óta vállalkozó. 2014-ben egy használt kisteherautóval és egy egyszerű ötlettel indítottam el az ECOFUEL™-t: a tűzifa lehetne jobb. Tisztább, szárazabb, valódibb. Magamat úgy írnám le, mint **gyakorlatias, kíváncsi és céltudatos.**

Mi stresszel engem

A cash flow minden vállalkozás életeleme és minden vállalkozónak oda kell figyelnie rá, ugyanakkor ez lehet az egyik legnagyobb stresszforrás is. Saját utamon voltak pillanatok, **amikor szűkösen álltam a pénzzel, és a fizetések kifizetésének vagy a beszállítóknak való fizetésnek a nyomása elviselhetetlennek tűnt.** Arra kényszerít, hogy gyorsan gondolkodj, nyugodt maradj és kreatív légy, de fegyelemre is tanít. Az új kihívások is stresszesek lehetnek, de számomra az igazi stressz nem a cselekvésből, hanem a kritikus feladatok befejezetlenül hagyásából fakad.

Hogyan kezelem

Megtanultam, hogy az értékesítés sok problémát megold és értékesítés nélkül nincs üzlet. A stressz kezelésében az segített, hogy megértettem a költségeimet, a haszonkulcsomat és megfelelően terveztem a cash flow-t. A **jó pénzügyi tanácsadás megéri a befektetést.** A jó könyvelés drága lehet, de megéri, mert áttekinthetőséget és ellenőrzést biztosít. Az is segített, hogy más vállalkozókkal vettem körül magam, hogy megosszam a kihívásokat és a tanulságokat olyanokkal, akik valóban megértik ezt az utat.

Tanácsom

A stressz a növekedés része és azt jelenti, hogy törődsz valamivel. **Ne próbáld elkerülni, csak tanulj meg túllépni rajta!** Kezdj azzal, amit tudsz, tegyél fel kérdéseket és tegyél egy határozott lépést előre! A lendület növeli a bizalmat. Nekem a jó alvás, a meditáció és a rendszeres testmozgás segít a földön maradásban, a koncentrációban és abban, hogy élesebben lássam, mi is számít igazán valójában.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.
Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

RONAN

Írország



Rólam

Ronan vagyok, 33 éves és Galway-ből származom. Én vagyok a Dough Bros társalapítója, testvérem, Eugene mellett. 2013-ban egy pizzás kocsival indítottuk vállalkozásunkat és két év alatt Írország első számú pizzériájává fejlődtünk, valamint a világ 15. legjobb pizzériájának tartanak számon bennünket. Jelenleg két állandó üzletünk van Galway-ban, valamint egy food truckunk és kiterjesztettük tevékenységünket a pizzatészták kiskereskedelmi értékesítésére is. **Pozitívnak, nyitottnak és céltudatosnak** jellemezném magamat.

Mi stresszel engem

Az első esténken, a food truck-unkkal bementünk a helyi ír bajnokságban játszó Terryland Parkba, a Galway United otthonába. Az egész stadion zsúfolásig megtelt és hatalmas sikert arattunk. A koncert után a gyönyörű új food trunk-unkat a furgonunkhoz kapcsoltuk és elindultunk hazafelé a stadionból. Sajnos egy híd alatt mentünk át és a food truck-unk **túl nagy volt, így összetörtük!** Az álmunk szó szerint darabokra hullott az első napon!!!

Hogyan kezelem

Hullattunk pár könnycseppet aznap este! A családunk körülöttünk volt és másnap eltökélten keltünk, hogy megjavítjuk a food truck-unkat és újra útra kelünk. **Barátok és családtagok segítségével** összegyűjtöttünk egy kis pénzt és három hét múlva már újra úton voltunk.

Tanácsom

A stressz és az aggodalom az út fontos része. Ez azt mutatja, hogy törődsz vele! Nyílj meg, és oszd meg gondolataidat, problémáidat, aggodalmaidat vagy félelmeidet a körülötted lévő, megbízható emberekkel! Ne hagyd, hogy a stressz túl sokáig tartson, tegyél lépéseket az aggasztó dolgok megoldása érdekében! **A cselekvés önbizalmat szül!**

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

CHRISTIAN

Németország



Rólam

Christiannak hívnak. 30 éves vagyok, eredetileg Németországból származom és jelenleg Cipruson élek. 23 évesen lettem vállalkozó. A HipHop4Hope Athens alapítója vagyok, egy olyan projekté, amely a hiphop kultúrán keresztül segíti elő a fiatalok fejlődését. Ha jellemeznem kellene a személyiségemet, azt mondanám, hogy **pozitív, előrelátó és egyszerű vagyok.** A társaim energikusnak, szabadnak és kommunikatívnak jellemeznének.

Mi stresszel engem

Az egyik helyzet, ami igazán stresszes volt számomra, az volt, amikor úgy éreztem, hogy egy projekt rossz irányba halad és a **csapattagok elkezdtek veszekedni.** Ez a fajta konfliktus nagyon kimerítő lehet és megnehezíti a célra való összpontosítást.

Hogyan kezelem

Hogy leküzdjem ezt a stresszt, a **soft skilljeim (puha készség) és a projektmenedzsment képességeim fejlesztésére koncentráltam.** Megtanultam, hogy nem mindig az a fontos, hogy igazunk legyen, vagy hogy minden áron elérjünk egy bizonyos célt. Néha a csapat harmóniájának és a jó kommunikációnak a fenntartása még fontosabb a hosszú távú siker szempontjából.

Tanácsom

Maradj következetes és **tartsd szem előtt a nagyobb képet!** Bízz a folyamatban és ne feledd, hogy még a nehéz időkben is képes vagy kezelni a dolgokat! Néha egyszerűen csak erőt kell venned magadon, hogy megtedd a plusz erőfeszítést. Jobb idők jönnek, szóval ne add fel!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

FRANCESCO

Olaszország



Rólam

Francesco vagyok, 21 éves, eredetileg Olaszországból származom, de most Belgiumban élek. 19 évesen kezdtem meg vállalkozói pályafutásomat a Fitto Fatto ingatlankezelő társaság társalapítójaként. Azt mondanám, hogy **társaságkedvelő, érzékeny és sportos vagyok.** Azok, akik legjobban ismernek valószínűleg kedvesnek, nyitottnak és őszintének neveznének.

Mi stresszel engem

Kezdetekkor gyakran éreztem úgy, hogy **a vállalat teljes súlya az én vállamon nyugszik.** Az egyik legnehezebb pillanat az volt, amikor sokkal idősebb ingatlantulajdonosokkal találkoztam – attól tartottam, hogy túl fiatalnak tartanak és nem vesznek komolyan. Az a félelem, hogy figyelmen kívül hagynak, nagyon frusztráló volt.

Hogyan kezelem

Idővel elkezdtem üzleteket kötni. Ekkor jöttem rá: **az emberek a tudásom alapján ítéltek meg, nem csak a korom alapján.** Ez a változás nagyon megerősítette az önbizalmamat és segített csökkenteni a stresszt. Lehet, hogy furcsán hangzik, de **valójában egy kis stressz mellett jobban tudok dolgozni.** Amikor sok dolgot kell egyszerre csinálnom, például tanulni és a vállalkozásomat vezetni, az arra ösztönöz, hogy jobban szervezzem az időmet és felelősségteljesebb legyek.

Tanácsom

Jeff Bezos egyszer azt mondta, hogy a **stressz abból fakad, hogy elkerüljük azokat a dolgokat, amelyekkel tudjuk, hogy foglalkoznunk kell.** Tehát a tanácsom: osszd be jól a munkádat, ne halogass és ügyelj arra, hogy mindig kézben tartsd az időd és a prioritásaidat!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MARCELLA

Indonézia



Rólam

Marcella vagyok, 21 éves, Indonéziából. 9 éves korom óta alkotok, és 20 évesen hivatalosan is **elindítottam virtuális asszisztensi vállalkozásomat,** amely céltudatos szakembereket támogat. Ambiciózusnak, empatikusnak és előrelátónak tartom magam. A körülöttem lévők pedig gyakran támogatónak, szenvedélyesnek és kitartónak írnak le.

Mi stresszel engem

A cégem elindítása nagy nyomással járt. Nehéz volt az embereket irányítani, meghatározni a vezetési stílusomat, fenntartani a szolgáltatás minőségét a növekedés során **és mindezt összeegyeztetni az európai teljes munkaidős állásommal.** Megkérdőjeleztem az árképzési stratégiámat is és gyakran eltűnődtem azon, hogy vajon évtizedekbe telik-e, mire azzá a vezetővé válok, aki lenni szeretnék.

Hogyan kezelem

Megtanultam a stresszel szembenézni azáltal, hogy nyitott vagyok – a csapatommal, az ügyfeleimmel és magammal szemben. Olyan emberekkel beszélgetek, akikben megbízom, például a nagyapámmal és **útmutatást kérek a világ minden tájáról érkező fiatal vállalkozóktól.** Olvasással, online tartalmak nézésével és közösségekhez való csatlakozással. Amikor a helyzet nagyon nehéznek tűnt pszichológushoz is fordultam, és a mindfulness és a napi megerősítések segítségével próbáltam visszanyerni az önbizalmamat.

Tanácsom

Ne ad fel csak azért, mert valami nehéznek tűnik! Minden kihívás egy lehetőség arra, hogy olyan emberré válj, aki többet tud elérni. A stressz jele lehet annak, hogy valami nagyobb felé tartasz – ne engedd el és hagyd, hogy formáljon téged!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

MIDORI

Japán



Rólam

Midori vagyok, 48 éves, Japánban élek. 46 évesen lettem vállalkozó, kommunikációs oktatóként, nemzetközi oktatási tanácsadóként és tanácsadóként dolgozom. Aktív, könnyed és ötletekkel teli vagyok. A hozzám közel álló emberek szerint energikus és erőteljes vagyok – **olyan, aki nem tud nyugton maradni!**

Mi stresszel engem

Mielőtt saját vállalkozásba kezdtem, egy olyan cégnél dolgoztam, ahol gyakran k**értek tőlem olyan dolgok elvégzését, amelyekkel nem értettem egyet,** különösen az ügyfelekkel kapcsolatos munkák esetében. Nem volt igazi beleszólásom és ez a szabadság hiánya nagyon stresszes volt. Ez arra késztetett, hogy elgondolkodjak: talán itt az ideje, hogy valami sajátba belekezdjek.

Hogyan kezelem

Akkoriban nem sokat tehettem – kifejeztem a nemtetszésemet, de nem vették komolyan. Mégis, ez a **feszültség lett az első szikra a változáshoz.** Engem a stressz mindig előre visz. Így teremtek lendületet, hozok döntéseket és így cselekszem. Így működnek a dolgok!

Tanácsom

A stressz nem az ellenség. Néha ez csak azt jelzi, hogy valami változásra van szükség. Egy ötlet mindent megváltoztathat. Az ötletek gyakran akkor jönnek, amikor kapcsolatba kerülünk másokkal – különösen azokkal, akik nem tartoznak a megszokott körünkhöz.

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

ASHLEY

Malajzia



Rólam

Ashley vagyok, 24 éves, Malajziában élek. 18 évesen lettünk vállalkozók anyukámmal és nővéremmel – egyikünknek sem volt üzleti háttere, csak **egy erős vágy, hogy valami sajátot alkossunk.** A vállalkozás különböző területeit irányítom, az ügyfelekkel való találkozóktól a személyzet felügyeletén át az online tanulási stratégiák kidolgozásáig. Céltudatos, kitartó és nagy szívű ember vagyok. A barátaim szerint vicces, megbízható vagyok és mindig előre haladok.

Mi stresszel engem

Eleinte csak menet közben próbáltuk kitalálni a dolgokat – a stressz nem igazán érintett. De miután vállalkozásunk hivatalossá vált, elkezdtem **érezni** a struktúra hiányának **nyomását**. Rendszereink - különösen a menedzsment és a pénzügyek terén - teljesen összezavarodtak. A nulláról való újjáépítés intenzív és nyomasztó feladat volt.

Hogyan kezelem

Megtanultam **elfogadni a folyamatot.** Kíváncsi maradok, segítséget kérek és tovább kutatok. Megpróbálom pontosan meghatározni, milyen támogatásra van szükségem és megkeresem azt – még akkor is, ha nemet mondanak vagy nem kapok választ. Apránként építem a hálózatomat és gyarapodom a tapasztalatokból. A stresszes pillanatok gyakran arra késztetnek, hogy gyorsabban gondolkodjak, okosabban cselekedjek és kreatívabb legyek.

Tanácsom

A stressz azt jelzi, hogy haladsz. Ne várj arra, hogy teljesen készen állj – tegyél meg egy lépést, majd a következőt! **Nem kell mindent előre kigondolnod!** Hagyd, hogy a stressz előre vigyen, ne pedig visszatartson!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097

SEONAID

Dél-Afrika



Rólam

Seonaid vagyok, 28 éves, eredetileg Dél-Afrikából származom, de most az Egyesült Királyságban élek. 23 évesen lettem vállalkozó. Szövegíróként és marketingstratégaként dolgozom. Ha 3 szóval kellene jellemeznem magam: **ambiciózus, kreatív, vidám.** A barátaim és a családom azt mondanák, hogy vicces, szorgalmas és kedves vagyok.

Mi stresszel engem

Amikor új projektbe kezdek, gyakran érzem magam túlterheltnek, mert attól tartok, hogy nincs elég készségem vagy tudásom ahhoz, hogy jól csináljam. **Ez egy klasszikus példája az imposztor szindrómának** – amikor kételkedem magamban és úgy érzem, hogy nem vagyok igazán kész vagy alkalmas, pedig valójában az vagyok.

Hogyan kezelem

A stressz kezelése érdekében mindig igyekszem **apránként haladni.** Arra koncentrálok, hogy valójában mi okozza a stresszt és apránként igyekszem minimalizálni ezeket az érzéseket. A feladatok kezelhető részekre bontása segít abban, hogy jobban uraljam a dolgokat és kevésbé szorongjak, így tovább tudok haladni anélkül, hogy elakadnék.

Tanácsom

Mindig kis lépésekkel kezdj! Bontsd szét a dolgokat, és foglalkozz velük egyenként! Ne félj kérdezni, vagy beismerni, ha valamit nem tudsz!

EMERGE YOUTH

Unlocking Potential, One Breath at a Time

08/2025

Az Európai Unió társfinanszírozásával

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.

Projektszám: 2023-2-FR02-KA220-YOU-000175097