

## Boo...Stress: Damos impulso a las habilidades de los jóvenes para la gestión del estrés laboral

### ¡El plan de Adaptación y Política ya está disponible!

El último de los productos más importantes del proyecto BooStress, el Plan de Adaptación y Política, ha sido finalizado y publicado. Contiene información y consejos para la correcta implementación de los recursos de la plataforma online BooStress y recomendaciones para sus interesados.

La primera parte del programa de implementación de la plataforma de formación contiene consejos didácticos y pedagógicos para la óptima integración del Plan de Formación BooStress en cualquier acción formativa, permitiendo así obtener el máximo provecho de los recursos online desarrollados por BooStress.

También contiene información sobre las posibilidades de acreditación de la formación ofrecida por BooStress, basada en el Marco Europeo de Cualificaciones (MEC), el Sistema Europeo de Transferencia de Créditos para la Educación y la Formación Profesionales (ECVET) y el Marco de Referencia Europeo de Garantía de la Calidad en la Educación y Formación Profesionales (EQAVET). Es posible encontrar más información en nuestro e-book “Herramientas de evaluación, reconocimiento y validación de las Habilidades de BooStress”.

La segunda parte del Plan está dirigida específicamente a interesados y perfiles de responsabilidad, entre los que se incluyen formadores, expertos en empleabilidad, Recursos Humanos, reclutadores, etc. Contiene recomendaciones para la correcta integración de los recursos de BooStress en nuestros planes de formación, nuestra cultura organizacional o incluso indicaciones para obtener formación específica de BooStress.

### Formación y última reunión en Chipre

Entre el 7 y el 9 de octubre tuvo lugar en Chipre una formación transnacional, cuyo objetivo fue familiarizar a los participantes con las herramientas desarrolladas a lo largo del proyecto. Durante los tres días de formación, las diferentes metodologías y herramientas fueron presentadas y testadas. Además, los participantes también visitaron el Programa de Empoderamiento Psicosocial “Mikri Arktos”, cuyo trabajo también se desarrolla en el



abordaje del estrés laboral, donde realizaron una práctica de Mindfulness.

Por otra parte, los miembros de los tres equipos que conforman el proyecto se reunieron el día 10 para acordar los últimos pasos del proyecto y su difusión antes de su clausura a finales de mes.

## BooStress celebra su conferencia de clausura

El 11 de octubre tuvo lugar en Nicosia la última conferencia de BooStress, donde se presentó el proyecto a los interesados y el público en general. Tras una introducción sobre BooStress y sus resultados, los asistentes tuvieron la oportunidad de participar en varios talleres donde pudieron adquirir algunas habilidades para el control del estrés.



[www.boostress.eu/es/outputs](http://www.boostress.eu/es/outputs)

En otoño de 2019, **tuvieron lugar en Chipre, Irlanda y España una serie de seminarios de BooStress**. Para más información, visite nuestra web [www.boostress.eu](http://www.boostress.eu) y síguenos en redes sociales para estar al día de todas las novedades.



[www.facebook.com/boostress](http://www.facebook.com/boostress)



[twitter.com/BooStress\\_](https://twitter.com/BooStress_)



[www.instagram.com/boostress/](https://www.instagram.com/boostress/)

Download our app

