

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

### ¿Qué es Boo... Stress?

Es un emocionante proyecto de Erasmus + iniciado en Chipre en diciembre de 2017 con el objetivo de **impulsar las habilidades de los jóvenes para tratar el estrés en el trabajo**. "BooStress" reúne a tres socios de Chipre, Irlanda y España que trabajarán para el desarrollo y la implementación del proyecto durante 2 años hasta octubre de 2019.



### ¿Qué pretende conseguir?

Al finalizar el proyecto en octubre de 2019, los socios **desarrollarán un paquete de formación profesional para dotar de habilidades a los actuales y potenciales jóvenes empleados, de forma que puedan mejorar el estrés dentro del contexto del marco de salud y seguridad, desarrollando su capacidad para abordar los desafíos relevantes en su entorno laboral**. El paquete de formación de BooStress



se proporcionará en un **completo formato digital** apoyado en pedagogías de eLearning y aprendizaje on-line, basado en el trabajo de estudios de casos, escenarios reales de mercado y colaboración. Todos los módulos, herramientas y otros resultados estarán disponibles en la plataforma multifuncional e interactiva y

en la aplicación móvil.

En general, el consorcio Boo-Stress busca **desarrollar y multiplicar las oportunidades para mejorar**, además de proporcionar a los trabajadores jóvenes de herramientas y pedagogías innovadoras de la formación profesional, acompañándolas de métodos de evaluación, reconocimiento y validación de adquisición de habilidades y para empoderar los jóvenes para **cooperar con las necesidades actuales de mercado en la UE**, donde también se promoverá la **colaboración, la comunicación y la creación de redes** entre los ciudadanos de la UE empleados y desempleados.

### Estrés laboral: ¿Un problema?

Una reciente encuesta europea de empresas sobre riesgos nuevos y emergentes (ESENER) muestra que el **estrés laboral** es una de las principales preocupaciones de las empresas y organizaciones.

Además, el estrés laboral se cita a menudo como una de las **mayores inquietudes** en materia de **salud y bienestar social**. El **nerviosismo**, la **irritabilidad** y el **estrés** influyen en la **vida laboral** de un empleado en diferente medida según el sector. Según informes de la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo, el **estrés laboral** es una de las **causas más frecuentes de enfermedad**, que afecta a más de **40 millones de personas** en toda la UE.

La **legislación de la UE** expone la **necesidad** de una **formación sistemática y apoyo** para los **nuevos y jóvenes empleados** de forma que así ellos puedan realizar sus tareas.

*Para más información, visita nuestra web en [www.boostress.eu](http://www.boostress.eu) y para actualizaciones síguenos en las redes sociales:*



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



[www.twitter.com/BooStress](http://www.twitter.com/BooStress)



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