

## Boo...Stress: Impulsando las habilidades de los jóvenes para lidiar con el estrés laboral

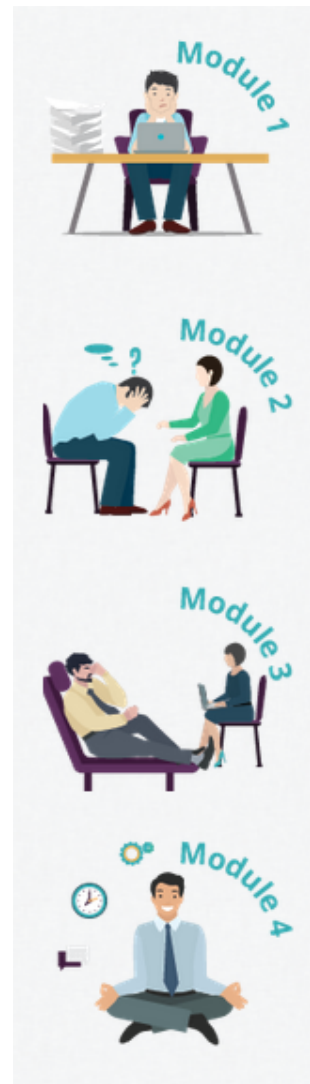
### ¡La plataforma eLearning de BooStress ya está disponible en inglés!

CARDET, Asociación Caminos y Future in Perspective están orgullosos de anunciar que **la plataforma eLearning de BooStress ya está disponible en inglés**. A través de la sección e-learning, los jóvenes profesionales pueden acceder a toda la gama de materiales de la formación online de BooStress, incluyendo sus módulos online, para hacer uso completo de sus herramientas interactivas y colaborativas.

El Curso de Formación Online de BooStress tiene como objetivo **equipar a jóvenes trabajadores actuales y futuros con habilidades de manejo del estrés**, en el contexto de la salud y la seguridad, y **fortalecer su capacidad para abordar retos relevantes en su entorno laboral**. El Curso de Formación Online de BooStress ofrece 4 módulos online:

1. Identificar estresores y de accesos a riesgos asociados con el estrés laboral.
2. Entendiendo sus estresores, desarrollando estrategias de afrontamiento e identificando sus necesidades formativas.
3. Reconocer la necesidad de un enfoque integral para prevenir o abordar problemas de estrés laboral.
4. Implementación de respuestas de afrontamiento basadas en necesidades individuales.

La **duración total** de los 4 módulos del Curso de Formación es equivalente a **20 horas**, con **recursos audio-visuales y de lectura** adicionales equivalentes a, al menos, **40 horas**. El paquete de formación de BooStress está basado en las **pedagogías de eLearning**, la enseñanza online basada en el trabajo, casos prácticos, escenarios de mercado reales y colaboraciones. El programa de formación completo está en inglés y está disponible **de forma gratuita**, mientras que materiales online específicos también estarán disponibles en **griego** y en **español** para mediados de verano de 2019.



Siéntase libre de acceder a la plataforma y unirse al blog para presentarse, compartir sus experiencias personales y sus historias de éxito en lidiar con el estrés laboral, además de sus pensamientos y su retroalimentación sobre el Curso de Formación BooStress.

[www.boostress.eu/en/e-learning](http://www.boostress.eu/en/e-learning)



## ¿Cuál es el siguiente paso?

En el verano de 2019, los socios completarán dos resultados:

- 1. Las Herramientas de Evaluación, Reconocimiento y Validación de Habilidades de BooStress:** Este Manual informará a educadores, formadores, profesionales de Recursos Humanos, gerentes y empleadores sobre herramientas y recursos disponibles que pueden utilizar para asesorar y validar el aprendizaje de jóvenes empleados de sus organizaciones y negocios que han completado el paquete de formación de BooStress. Las herramientas perfiladas incluyen: Marco Europeo de Cualificaciones (EQF), Sistema Europeo de Transferencia de Créditos para la Educación y la Formación Profesionales (ECVET), Marco de Referencia Europeo de Garantía de la Calidad en la Educación y Formación Profesionales (EQAVET), Europass y Youthpass  

- 2. Un Paquete de Adaptación y Políticas** que documenta la experiencia y las conclusiones extraídas por los socios a través del diseño y la implementación del proyecto. El Paquete de Adaptación y Política servirá de guía para legisladores y partes interesadas para incorporar el método, las prácticas y las herramientas desarrolladas por BOOSTRESS en iniciativas juveniles EFP a nivel nacional y UE.  


*En el otoño de 2019, una serie de seminarios de BooStress tendrán lugar en Chipre, Irlanda y España. Para más información, visite nuestra página web [www.boostress.eu](http://www.boostress.eu) y para notificaciones regulares síguenos en las redes sociales:*



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

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

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

**Download our app**

 GET IT ON  
**Google Play**

 Download on the  
**App Store**

