

WELL@SME

MENTAL WELLBEING IN SMEs

Τα Podcasts είναι έτοιμα!

WELL@SME podcasts για ιδιοκτήτες ΜμΕ:

Είμαστε χαρούμενοι που ανακοινώνουμε πως η σειρά podcast είναι ήδη στον αέρα!

Μία σειρά όπου ειδικοί ή/και ιδιοκτήτες μικρομεσαίων επιχειρήσεων (ΜμΕ) από τις χώρες που συμμετέχουν στο έργο, συζητούν και να δίνουν προτάσεις σε ιδιοκτήτες ΜμΕ σχετικά με το πώς μπορούν να αναγνωρίζουν τα σημάδια κακής ψυχικής υγείας και τι θα μπορούσαν να κάνουν ώστε να ανταποκριθούν ή/και να τα αποτρέψουν.

Μπορείτε να τα παρακολουθήσετε εδώ:

<https://www.youtube.com/@mentalhealth4work>



Το έργο **«WELL@SME: Mental Wellbeing in SMEs»** ανταποκρίνεται στις συγκεκριμένες ανάγκες των εργαζομένων και των διευθυντών/ιδιοκτητών μικρομεσαίων επιχειρήσεων (ΜμΕ), σχεδιάζοντας και διαθέτοντας εξατομικευμένους πόρους, εργαλεία και στρατηγικές για την πρόληψη και την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες και της κακής ψυχικής υγείας, σαν επίπτωση των συνθηκών εργασίας.

Το έργο στοχεύει στη δημιουργία και την ανάπτυξη ευέλικτων τρόπων μάθησης με στόχο την προώθηση μιας καλής ψυχικής υγείας στον εργασιακό χώρο και προσαρμοσμένη στις συγκεκριμένες μαθησιακές ανάγκες των ιδιοκτητών και των εργαζομένων στις ΜμΕ. Το έργο ενσωματώνει μια σειρά από διαφορετικά εργαλεία ψηφιακής μάθησης, υποστηρίζοντας έτσι την ενίσχυση/κατάκτηση ψηφιακών δεξιοτήτων μεταξύ των εκπαιδευομένων.

Το αναμενόμενο αποτέλεσμα του έργου είναι ένα σύνολο συμπληρωματικών πόρων για την υποστήριξη των ιδιοκτητών ΜμΕ, των διευθυντικών στελεχών και των εργαζομένων για την πρόληψη και την αντιμετώπιση προβλημάτων ψυχικής υγείας στο χώρο εργασίας μέσω ενημέρωσης, εκπαίδευσης και εφαρμογής αυτών των πρακτικών.

Το έργο έχει μια ενσωματωμένη ολοκληρωμένη προσέγγιση η οποία βασίζεται σε: προστατευτικά μέτρα, μείωση παραγόντων κινδύνου και αλφαριθμητισμό ψυχικής υγείας (mental health literacy-MHL).

Το πρόγραμμα χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα Erasmus+ της Ευρωπαϊκής Ένωσης (ID KA220-ADU-9AAA209B) και υλοποιείται από τους ακόλουθους φορείς:

Ο οργανισμός **Danish Committee for Health Education (DCHE)** από την Δανία (συντονιστής έργου) σε συνεργασία με τους:

- **ANZIANI E NON SOLO SOCIETA COOPERATIVA SOCIALE** (Ιταλία)
- **K.S.D.E.O. EDRA** (Ελλάδα)
- **European Health Futures Forum** (Ιρλανδία)
- **Rightchallenge – Associaçãõ** (Πορτογαλία)
- **Sarkana Krusta medicinas koledza** (Λετονία)
- **EUROPEAN NETWORK OF ACTIVE LIVING FOR MENTAL HEALTH** (Βέλγιο)
- **MIELI Suomen Mielenterveys ry** (Φινλανδία)

