

# Od analizy stresu przedsiębiorców do konkretnych form wsparcia



**ENTRE2RISE: FROM STRESS TO SUCCESS TO RISE: EMPOWERING ENTREPRENEURIAL MENTAL HEALTH FOR A STRONGER FUTURE**

**2025-1-CZ01-KA220-VET-000358582**

## 1 Wyniki badań

Partnerzy projektu Entre2Rise zgromadzili dane od przedsiębiorców, nauczycieli kształcenia i szkolenia zawodowego (VET), osób uczących się oraz innych interesariuszy z Czech, Danii, Grecji, Bułgarii i Polski. Dzięki ankietom, grupom fokusowym oraz badaniom krajowym przeprowadzonym w ramach projektu powstała solidna baza wiedzy na temat stresu związanego z przedsiębiorczością, źródeł niepokoju, strategii radzenia sobie oraz potrzeb w zakresie wsparcia.



## 2 Zidentyfikowane wzorce stresu

Badania wykazały, że stres związany z prowadzeniem działalności gospodarczej najczęściej wynika z niepewności finansowej, natłoku obowiązków, obawy przed porażką, konieczności ciągłego podejmowania decyzji oraz trudności w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym. Przedsiębiorcy pozostają zmotywowani i nastawieni na poszukiwanie rozwiązań, jednak często funkcjonują pod dużą presją, mając ograniczony dostęp do wsparcia.



## 3 Od danych do konkretnych rozwiązań

Partnerzy projektu przełożyli wyniki badań na konkretne rezultaty, w tym raport z analizy nastrojów, podsumowania danych krajowych oraz podstawę do opracowania podręcznika „Success Stories”. Dzięki tym działaniom możliwe było nie tylko lepsze zrozumienie wyzwań, z jakimi mierzą się przedsiębiorcy, lecz także identyfikacja skutecznych strategii radzenia sobie ze stresem, pozytywnych nawyków i form wsparcia sprawdzających się w praktyce.



## 4 Fundament dalszego rozwoju projektu i narzędzia Anxietę Navigator

Wyniki badań stanowią podstawę do opracowania materiałów EmpowerLearn opartych na sztucznej inteligencji, treści szkoleniowych oraz internetowego narzędzia „Anxiety Insight Navigator”. W kolejnym etapie projektu posłużą do stworzenia praktycznych rozwiązań wspierających przedsiębiorców w rozpoznawaniu stresu, budowaniu odporności psychicznej, podejmowaniu trafniejszych decyzji oraz dbaniu o dobrostan.



[Dowiedz się o nas więcej: Strona Entre2Rise](#)



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the authors and do not necessarily reflect the views and opinions of the European Union or Dům zahraniční spolupráce. Neither the European Union nor the Grant Provider are responsible for them.