

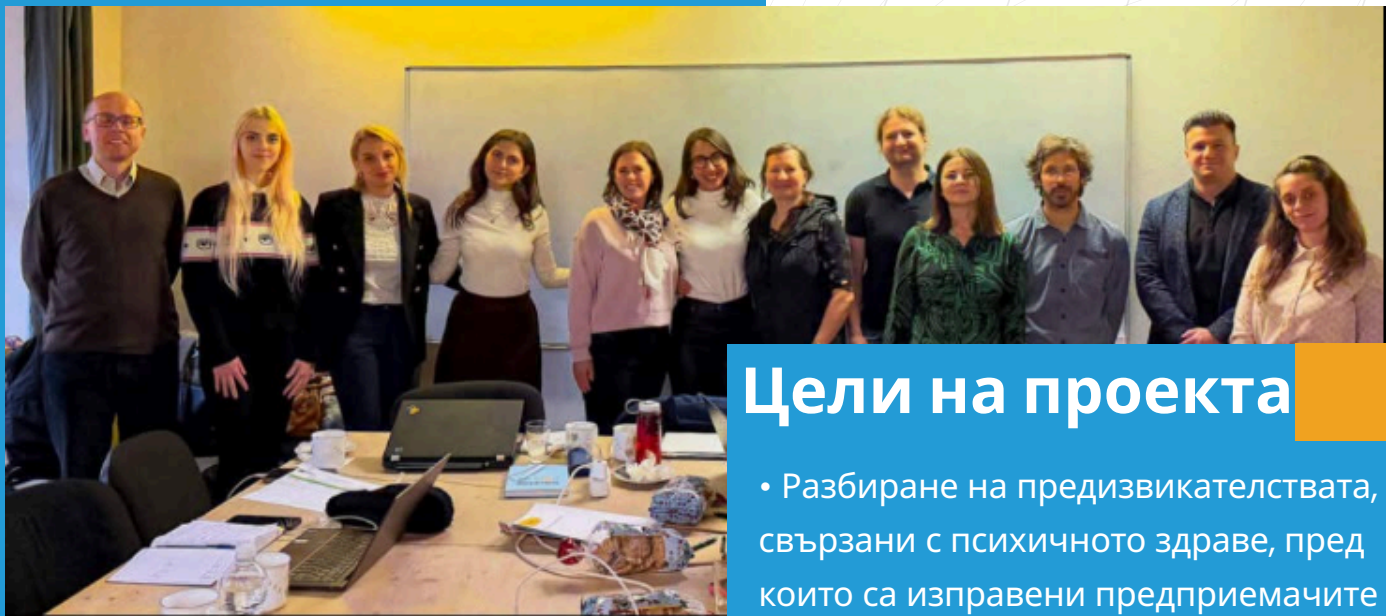
ENTRE2RISE

ENTRE2RISE „ОТ СТРЕС КЪМ УСПЕХ И ВЪЗХОД – ОВЛАСТЯВАНЕ НА ПРЕДПРИЕМАЧЕСКОТО ПСИХИЧНО ЗДРАВЕ ЗА ПО-СИЛНО БЪДЕЩЕ“

НОМЕР НА ПРОЕКТА: 2025-1-CZ01-KA220-VET-000358582



ЮНИ 2026



Цели на проекта

- Разбиране на предизвикателствата, свързани с психичното здраве, пред които са изправени предприемачите
- Събиране на доказателства чрез анкети и фокус групи
- Разработване на практически помощни ресурси
- Укрепване на устойчивостта и благосъстоянието

Подкрепа за предприемаческото психично здраве в цяла Европа

ENTRE2RISE е проект по програма „Еразъм+“, който помага на предприемачи, учащи и обучители да се справят със стреса, тревожността и прегарянето.

Чрез комбиниране на изследвания, реален опит и иновативни учебни ресурси, проектът насърчава устойчивостта, благосъстоянието и устойчивото предприемачество.



5 държави • 6 партньора • 1 споделена мисия

01/03



Какво разкри изследването

407 участници взеха участие в проучването на ENTRE2RISE:

- 129 предприемачи
- 175 учаци
- 103 преподаватели и обучители.

Изследването показва, че стресът е често срещана част от предприемаческия живот и че е необходима по-структурирана подкрепа.

Ключови изводи

- **Стресът е широко разпространен**

60–85% от предприемачите редовно изпитват стрес, свързан с работата.

- **Устойчивостта е силна, но е необходима подкрепа**

Много предприемачи остават продуктивни под натиск, но изводите подчертават необходимостта от по-структурирани ресурси за психично здраве и мрежи за подкрепа.

- **Най-важните стресови фактори**

Работно натоварване, финансова несигурност, страх от провал и дисбаланс между работа и личен живот.

- **Провалът често се разглежда като възможност за учене**

Повече от половината от анкетираните разглеждат неуспехите като ценни преживявания, които допринасят за личностното и професионалното им развитие.

Прозрения от фокус групите



Фокус групите предоставиха ценна информация за ежедневните реалности на предприемачеството. Участниците открито обсъдиха предизвикателствата, свързани с управлението на стреса, несигурността и натиска от балансирането на бизнес отговорностите с личното благополучие. Много от тях подчертаха значението на мрежите за подкрепа, практическите стратегии за справяне и създаването на безопасни пространства, където психичното здраве може да се обсъжда без стигма. Дискусиите също така подчертаха необходимостта от достъпни инструменти и ресурси, които могат да помогнат на предприемачите да изградят устойчивост и да се справят по-ефективно с предизвикателствата.

Зад всеки бизнес стои човек, който се справя с предизвикателствата, несигурността и отговорностите.



Истории на успеха

Чрез ENTRE2RISE, предприемачи от различни сектори и държави споделиха личния си опит със стрес, тревожност, прегаряне и дисбаланс между работата и личния живот. Техните истории показват, че предизвикателствата могат да бъдат преодоляни чрез устойчивост, мрежи за подкрепа, по-здравословни рутини и подобри работни практики. Заедно тези преживявания подчертават важно послание: устойчивият предприемачески успех зависи не само от растежа на бизнеса, но и от психическото благополучие и личния баланс.

Какво следва

- Разработване на учебни ресурси и инструменти за подкрепа
- Представяне на Навигатора за тревожността
- Обучения на обучители и предприемачи

Психичното благополучие не е отделно от бизнес успеха – то е част от него.

Консорциум Entre2Rise



Следвайте ни в социалните мрежи:



LinkedIn



Научете повече за нас:



Co-funded by
the European Union

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.