

ENTRE2RISE

ENTRE2RISE "OD STRESU K ÚSPĚCHU A RŮSTU – POSILOVÁNÍ DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ PODNIKATELŮ PRO SILNĚJŠÍ BUDOUCNOST"

ČÍSLO PROJEKTU: 2025-1-CZ01-KA220-VET-000358582



Červen 2026



Cíle projektu

- Porozumět výzvám v oblasti duševního zdraví, kterým podnikatelé čelí
- Sbírat data prostřednictvím dotazníků a fokusních skupin
- Vyvíjet praktické podpurné nástroje
- Posilovat odolnost a duševní pohodu

Podpora duševního zdraví podnikatelů napříč Evropou

ENTRE2RISE je projekt Erasmus+, který pomáhá podnikatelům, účastníkům vzdělávání a vyučujícím v oblasti odborného vzdělávání a přípravy (VET) zvládat stres, úzkost a syndrom vyhoření.

Propojením výzkumu, reálných zkušeností a inovativních vzdělávacích nástrojů tento projekt podporuje odolnost, duševní pohodu a udržitelné podnikání.



5 zemí • 6 partnerů • 1 společná mise

01/03



Co odhalil výzkum

Do výzkumu ENTRE2RISE se zapojilo celkem 407 účastníků, z toho:

- 129 podnikatelů
- 175 účastníků vzdělávání
- 103 pedagogů & školitelů

Výsledky ukazují, že stres je běžnou součástí podnikatelského života a je zapotřebí systematictější podpora.

Klíčová zjištění

- **Stres je rozšířený**

60–85% podnikatelů pravidelně zažívá pracovní stres.

- **Odolnost je vysoká, ale podpora je nutná**

Mnoho podnikatelů je produktivních i pod tlakem. Výsledky však ukazují na potřebu systematictějších nástrojů v oblasti duševního zdraví a sítí vzájemné podpory.

- **Hlavní zdroje stresu**

Pracovní zátěž, finanční nejistota, strach ze selhání a nerovnováha mezi pracovním a osobním životem.

- **Selhání je často chápáno jako příležitost k učení**

Více než polovina respondentů vnímá neúspěchy jako cenné zkušenosti, které přispívají k osobnímu i profesnímu rozvoji.

Poznatky z fokusních skupin



Fokusní skupiny přinesly cenné poznatky o každodenní realitě podnikání. Účastníci otevřeně hovořili o výzvách spojených se zvládnutím stresu, nejistoty a tlaku při snaze sloučit podnikatelské povinnosti s osobním životem.

Mnozí zdůraznili význam vzájemné podpory, praktických strategií zvládnutí stresu a vytváření bezpečného prostředí, kde lze o duševním zdraví mluvit bez stigmatizace. Diskuse rovněž poukázaly na potřebu dostupných nástrojů a zdrojů, které podnikatelům pomohou posilovat odolnost a efektivněji zvládat tyto výzvy.

**Za každým podnikáním stojí člověk,
který čelí výzvám, nejistotě a
odpovědnosti.**



Příběhy o úspěchu

V rámci projektu ENTRE2RISE sdíleli podnikatelé z různých odvětví a zemí své osobní zkušenosti se stresem, úzkostí, vyhořením a nerovnováhou mezi pracovním a osobním životem. Jejich příběhy ukazují, že tyto výzvy lze překonat díky odolnosti, podpůrným sítím, zdravějším návykům a efektivnějším pracovním postupům. Společně tyto zkušenosti zdůrazňují důležité poselství: udržitelný podnikatelský úspěch nezávisí pouze na růstu podnikání, ale také na duševní pohodě a osobní rovnováze.

Co nás čeká dál

- Vývoj vzdělávacích materiálů a podpůrných nástrojů
- Představení nástroje Anxiety Navigator
- Školení podnikatelů a vyučujících v oblasti odborného vzdělávání a přípravy

Duševní pohoda není oddělena od podnikatelského úspěchu—je jeho součástí.

Entre2Rise Konsorcium



Sledujte nás na
sociálních sítích



LinkedIn



Zjistěte o nás více:



Co-funded by
the European Union

Financováno Evropskou unií. Názory a stanoviska vyjádřená v tomto dokumentu jsou názory a stanoviska autorů a nemusí nutně odrážet názory a stanoviska Evropské unie nebo Domu zahraniční spolupráce. Evropská unie ani poskytovatel grantu za ně nenesou odpovědnost.