

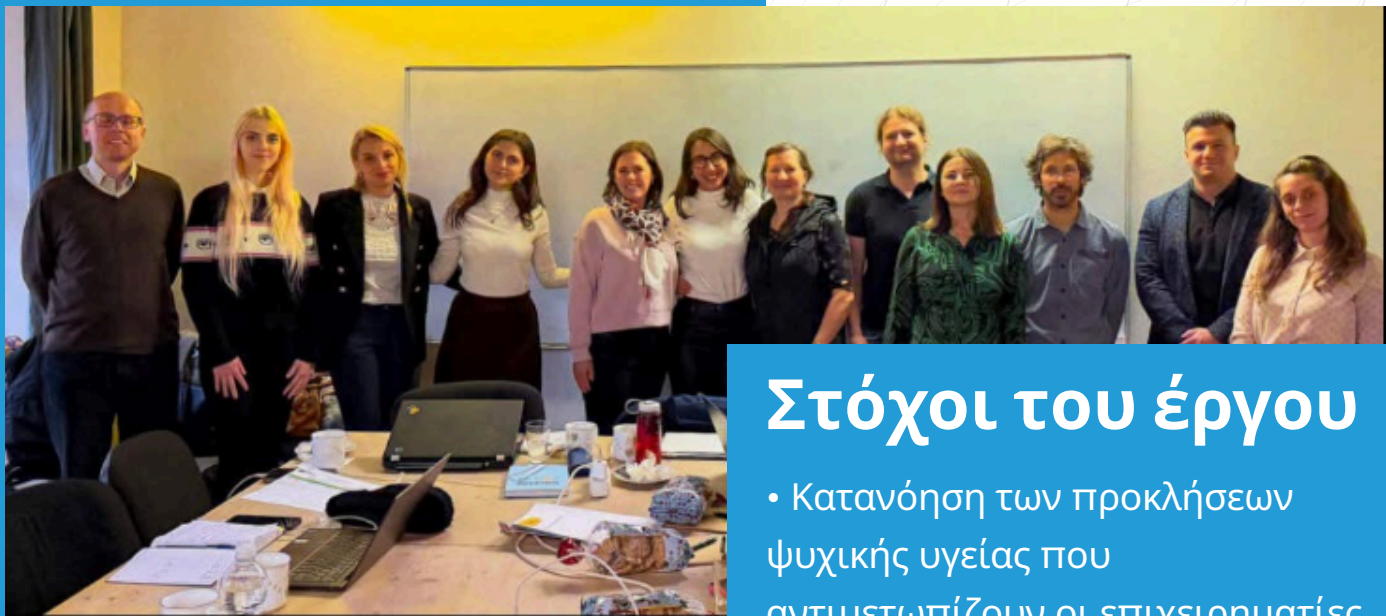
ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΗ

ENTRE2RISE «ΑΠΟ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΣΤΗΝ ΕΠΙΤΥΧΙΑ, ΣΤΗΝ ΑΝΟΔΟ – ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ ΤΗΣ ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΗΣ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΙΣΧΥΡΟΤΕΡΟ ΜΕΛΛΟΝ»

ΑΡΙΘΜΟΣ ΕΡΓΟΥ: 2025-1-CZ01-KA220-VET-000358582



Ιούνιος 2026



Στόχοι του έργου

- Κατανόηση των προκλήσεων ψυχικής υγείας που αντιμετωπίζουν οι επιχειρηματίες
- Συλλογή στοιχείων μέσω ερευνών και ομάδων εστίασης
- Ανάπτυξη πρακτικών πόρων υποστήριξης
- Ενίσχυση της ανθεκτικότητας και της ευεξίας

Υποστήριξη της Επιχειρηματικής Ψυχικής Υγείας σε όλη την Ευρώπη

Το ENTRE2RISE είναι ένα έργο Erasmus+ που βοηθά επιχειρηματίες, μαθητές και εκπαιδευτικούς να αντιμετωπίσουν το άγχος, το στρες και την επαγγελματική εξουθένωση.

Συνδυάζοντας έρευνα, εμπειρίες από την πραγματική ζωή και καινοτόμους μαθησιακούς πόρους, το έργο προωθεί την ανθεκτικότητα, την ευημερία και τη βιώσιμη επιχειρηματικότητα.



5 χώρες • 6 εταίροι • 1 κοινή αποστολή

01/03



Τι αποκάλυψε η έρευνα

407 συμμετέχοντες συμμετείχαν στην έρευνα ENTRE2RISE:

- 129 Επιχειρηματίες
 - 175 Μαθητές
 - 103 Εκπαιδευτικοί & Εκπαιδευτές
- Τα ευρήματα δείχνουν ότι το άγχος είναι ένα κοινό μέρος της επιχειρηματικής ζωής και ότι χρειάζεται πιο δομημένη υποστήριξη.

Βασικά ευρήματα

- **Το άγχος είναι ευρέως διαδεδομένο**

Το 60–85% των επιχειρηματιών βιώνουν τακτικά άγχος που σχετίζεται με την εργασία.

- **Η ανθεκτικότητα είναι ισχυρή, αλλά χρειάζεται υποστήριξη**

Πολλοί επιχειρηματίες παραμένουν παραγωγικοί υπό πίεση, ωστόσο τα ευρήματα υπογραμμίζουν την ανάγκη για πιο δομημένους πόρους ψυχικής υγείας και δίκτυα υποστήριξης από ομοτίμους.

- **Κορυφαίοι παράγοντες άγχους**

Φόρτος εργασίας, οικονομική αβεβαιότητα, φόβος αποτυχίας και ανισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής.

- **Η αποτυχία συχνά θεωρείται ευκαιρία μάθησης**

Περισσότεροι από τους μισούς ερωτηθέντες θεωρούν τις αποτυχίες ως πολύτιμες εμπειρίες που συμβάλλουν στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη.

Στοιχεία ομάδας εστίασης



Οι ομάδες εστίασης παρέιχαν πολύτιμες πληροφορίες για την καθημερινή πραγματικότητα της επιχειρηματικότητας. Οι συμμετέχοντες συζητήσαν ανοιχτά τις προκλήσεις της διαχείρισης άγχους, της αβεβαιότητας και της πίεσης που συνεπάγεται η εξισορρόπηση των επιχειρηματικών ευθυνών με την προσωπική ευημερία. Πολλοί τόνισαν τη σημασία της υποστήριξης από ομοτίμους, των πρακτικών στρατηγικών αντιμετώπισης και της δημιουργίας ασφαλών χώρων όπου η ψυχική υγεία μπορεί να συζητηθεί χωρίς στιγματισμό. Οι συζητήσεις τόνισαν επίσης την ανάγκη για προσβάσιμα εργαλεία και πόρους που μπορούν να βοηθήσουν τους επιχειρηματίες να οικοδομήσουν ανθεκτικότητα και να διαχειριστούν τις προκλήσεις πιο αποτελεσματικά.

Πίσω από κάθε επιχείρηση κρύβεται ένα άτομο που αντιμετωπίζει προκλήσεις, αβεβαιότητα και ευθύνη.



Ιστορίες επιτυχίας

Μέσω του ENTRE2RISE, επιχειρηματίες από διαφορετικούς τομείς και χώρες μοιράστηκαν τις προσωπικές τους εμπειρίες με το άγχος, το στρες, την επαγγελματική εξουθένωση και την ανισορροπία μεταξύ επαγγελματικής και προσωπικής ζωής. Οι ιστορίες τους καταδεικνύουν ότι οι προκλήσεις μπορούν να ξεπεραστούν μέσω της ανθεκτικότητας, των δικτύων υποστήριξης, των πιο υγιεινών ρουτινών και των καλύτερων εργασιακών πρακτικών. Μαζί, αυτές οι εμπειρίες αναδεικνύουν ένα σημαντικό μήνυμα: η βιώσιμη επιχειρηματική επιτυχία δεν εξαρτάται μόνο από την ανάπτυξη των επιχειρήσεων, αλλά και από την ψυχική ευεξία και την προσωπική ισορροπία.

Τι ακολουθεί

- Ανάπτυξη μαθησιακών πόρων και εργαλείων υποστήριξης
- Παρουσίαση του Πλοηγού Άγχους
- Εκπαίδευση εκπαιδευτικών και επιχειρηματιών

Η ψυχική ευεξία δεν είναι ξεχωριστή από την επιχειρηματική επιτυχία· είναι μέρος της.

Κοινοπραξία Entre2Rise



Ακολουθήστε μας στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης:



LinkedIn



Co-funded by
the European Union

Μάθετε περισσότερα για εμάς:



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA) ή του Dům zahraniční spolupráce. Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.