

# ENTRE2RISE

ENTRE2RISE "FROM STRESS TO SUCCESS TO RISE – EMPOWERING ENTREPRENEURIAL MENTAL HEALTH FOR A STRONGER FUTURE"

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



Czerwiec 2026



## Cele projektu

- Identyfikacja i analiza wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, których doświadczają przedsiębiorcy.
- Zebranie danych na temat dobrostanu psychicznego przedsiębiorców za pomocą ankiet i grup fokusowych.
- Opracowanie praktycznych narzędzi i materiałów wspierających zdrowie psychiczne przedsiębiorców.
- Wzmacnianie odporności psychicznej oraz wspieranie dobrostanu przedsiębiorców.

## Wspieranie zdrowia psychicznego przedsiębiorców w całej Europie

ENTRE2RISE to projekt Erasmus+, którego celem jest wspieranie zdrowia psychicznego i dobrostanu przedsiębiorców, przyszłych przedsiębiorców oraz edukatorów. Projekt odpowiada na wyzwania związane ze stresem, lękiem i wypaleniem zawodowym poprzez badania, współpracę międzynarodową oraz rozwój praktycznych materiałów edukacyjnych wspierających odporność psychiczną i zrównoważoną przedsiębiorczość.



5 krajów • 6 partnerów •  
1 wspólna misja

01/03



# Wyniki badań ankietowych

W badaniu projektu ENTRE2RISE

uczestniczyło 407 osób

- 129 przedsiębiorców
- 175 osób uczących się
- 103 nauczycieli i trenerów

Wyniki pokazują, że stres jest powszechnym doświadczeniem przedsiębiorców, co podkreśla potrzebę zapewnienia skuteczniejszego i bardziej systemowego wsparcia.

## Najważniejsze wnioski

**Stres jest powszechnym doświadczeniem przedsiębiorców**

60–85% przedsiębiorców regularnie doświadcza stresu związanego z pracą.

**Wysoka odporność psychiczna nie eliminuje potrzeby wsparcia**

Przedsiębiorcy dobrze radzą sobie z presją, jednak nadal potrzebują wsparcia w zakresie zdrowia psychicznego i dobrostanu.

**Najczęstsze źródła stresu**

Obciążenie pracą, niepewność finansowa, obawa przed porażką oraz trudności w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

**Porażka jako szansa na rozwój**

Ponad połowa respondentów uważa niepowodzenia za cenne doświadczenia sprzyjające rozwojowi osobistemu i zawodowemu.

## Wnioski z grup fokusowych



Grupy fokusowe dostarczyły cennych informacji na temat codziennych wyzwań, z jakimi mierzą się przedsiębiorcy. Uczestnicy wskazywali na stres, niepewność oraz trudności związane z godzeniem obowiązków zawodowych z dobrostanem osobistym. Podkreślali znaczenie wsparcia ze strony innych przedsiębiorców, wymiany doświadczeń oraz praktycznych strategii radzenia sobie z wyzwaniami. Zwracali również uwagę na potrzebę łatwo dostępnych narzędzi i zasobów wspierających zdrowie psychiczne, dobrostan i odporność psychiczną.

**Za każdym przedsiębiorstwem stoi człowiek, który każdego dnia mierzy się z wyzwaniami, presją i odpowiedzialnością.**



## Historie sukcesu

W ramach projektu ENTRE2RISE przedsiębiorcy z różnych krajów i branż podzielili się doświadczeniami związanymi ze stresem, lękiem, wypaleniem zawodowym oraz trudnościami w zachowaniu równowagi między życiem zawodowym a prywatnym.

Ich historie pokazują, że odporność psychiczna, wsparcie społeczne i zdrowe nawyki pomagają skutecznie radzić sobie z wyzwaniami. Podkreślają również, że trwały sukces w przedsiębiorczości zależy nie tylko od rozwoju firmy, ale także od dobrostanu psychicznego i równowagi życiowej.

## Co dalej

- Opracowanie materiałów edukacyjnych i narzędzi wsparcia
- Opracowanie i wdrożenie narzędzia „Anxiety Navigator”.
- Szkolenie nauczycieli, trenerów i przedsiębiorców w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i odporności psychicznej.

**Dobre samopoczucie psychiczne nie jest dodatkiem do sukcesu w biznesie – jest jednym z jego fundamentów.**

# Partnerstwo **Entre2Rise**



Dołącz do nas:



Co-funded by  
the European Union

Dowiedz się więcej:



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.