

## A projektről

A PROUD projekt választ ad a közelmúlt munkaerőpiaci kihívásaira, úgy mint a társadalmi (kialakulóban lévő felnőttkor), technológiai (digitális munka/home office) és globális (pandémiás – munkahelyi szerkezeti változások) kérdések.

A projekt egy komplex és innovatív mentorprogramot kínál az Y&Z generációs fiatal felnőttek számára, külön figyelmet fordítva a digitális korszakban felmerülő sajátos szükségleteikre és munkahelyi nehézségeikre, valamint elősegíti jóllétüket és szakmai készségeiket. Megtalálható a Moodle felületén, .



## Projekt partnerek



TREBAG – MAGYARORSZÁG



DEKAPLUS – CIPRUS



WEOPLE

WEOPLE – PORTUGÁLIA



ASSOCIATION  
FOR INNOVATION  
AND DEVELOPMENT

ASTRA – SZLOVÁKIA



IDEC – GÖRÖGORSZÁG



EMPX – MAGYARORSZÁG

[proudproject.eu](http://proudproject.eu)



# PROUD

Professional aid 4 young workers facing diverse challenges at work



Projekt szám: 2022-1-HU01-KA220-000086673

A PROUD egy Erasmus+ projekt, amelynek célja a dolgozó fiatalok egyéni jóllétének és A projekt az Európai Unió finanszírozásával valósul meg. Az itt szereplő vélemények és állítások a szerző(k) álláspontját tükrözik, és nem feltétlenül egyeznek meg az Európai Unió vagy az Európai Oktatási és Kulturális Végrehajtó Ügynökség (EACEA) hivatalos álláspontjával. Sem az Európai Unió, sem az EACEA nem vonható felelősségre miattuk.

# Produktumok

## Mentori útmutató

Ez az útmutató cégek mentorainak/oktatóinak/HR-eseinek szól a szakmai készségfejlesztésről.

Az anyag kifejezetten a fiatal munkavállalókat állítja fókuszpontba, hogy munkájuk során kiváló eredményeket érjenek el. Magában foglalja a kapcsolódó pszicho-szocio-gazdasági szempontokat, valamint jógyakorlatokat és feladatokat is. Az Útmutató fejezeteket tartalmaz a problémamegoldásról, a kommunikációról, az időgazdálkodásról, a döntéshozatalról és a rezilienciáról. A gyakorlatok egy része környezetvédelemhez és fenntartható fejlődéshez kapcsolódik.



Vedd fel a kapcsolatot velünk!

[trebag.hu](http://trebag.hu)

## Térkép a munkahelyi mentális jólléthez

Szemet gyönyörködtető és könnyen használható diagnosztikai eszköz a mentorok számára. Ez az anyag információval szolgál a munkahelyen leggyakrabban előforduló mentális problémákról, kiemeli a tüneteket és kiváltó okokat.



## Elme-egyensúly munkafüzet

Az Y&Z generációs munkavállalók számára készítettük az 'Elme-egyensúly' munkafüzetet, amely a hosszútávú és körültekintő önszabályozást segíti elő. Ezen keresztül a fiatal munkavállalók gyakorlati tippeket és technikákat sajátíthatnak el (pl. mindfulness, pozitív pszichológia, reziliencia, munkakör-átalakítás), és arra ösztönzik őket, hogy reflektáljanak a munkájukra.



Célunk, hogy segítsük őket a munkával való hosszú távú elégedettség elérésében, és lehetővé tegyük, hogy proaktívan hozzájáruljanak a gazdasághoz és a társadalomhoz. Különös hangsúlyt fektetünk a kiégés és depresszió jelenségeire, mivel ezek a fiatalok körében a munkával kapcsolatos leggyakoribb mentális problémák.

## A PROUD projekt céljai:



Innovatív, új megközelítést vigyünk a szervezet HR-vezetésébe.



Növeljük a rezilienciát és a megelőzzük az Y&Z generáció napjainak leggyakoribb munkával kapcsolatos egészségügyi problémáit az önreflexiós munkafüzet segítségével.



Támogassuk a dolgozó fiatalok egyéni jóllétét és szakmai előmenetelét a mentorprogrammal.



Támogassuk az új generációkat a fenntartható munkahelyi elégedettség és előmenetel elérésében.

Weboldal [proudproject.eu](http://proudproject.eu)