



LE DAMOS LA BIENVENIDA AL BOLETÍN INFORMATIVO Nº2 DE STRESS-LESS FEBRERO 2022

¿En qué consiste STRESS-LESS?

STRESS-LESS es un proyecto de dos años de duración financiado por la Comisión Europea dentro del Programa Erasmus+, Acción Clave 2. En él participan 5 socios de 5 países diferentes: Austria, Bulgaria, Alemania, España y Reino Unido.

El proyecto STRESS-LESS ofrece soluciones de prevención del estrés digital para las pequeñas (también micro) y medianas empresas (pymes), así como información actualizada sobre cómo se afronta el nuevo estrés digital en los países socios.



¿Cuáles son las novedades del proyecto?

Solución de aprendizaje semipresencial para prevenir y afrontar el estrés digital

Los principales destinatarios del programa de aprendizaje semipresencial son los/-as representantes y el personal de las pymes. El objetivo principal del programa es ofrecer actividades y materiales de autoaprendizaje para la prevención y gestión del estrés digital. El contenido está organizado en 8 módulos, como se indica a continuación:

MÓDULO 1: Autoconciencia digital. Temas principales: qué son la autoconciencia y la autorreflexión, cuáles son los principales pasos del ciclo de autorreflexión y cómo descubrir cuáles son nuestros valores fundamentales, métodos eficaces para la autorreflexión.

MÓDULO 2: Capacidad de actuar y confianza. Temas principales: qué es la capacidad de actuar y cómo construirla; dos técnicas eficaces para la regulación de las emociones; cuál es la importancia de la confianza en el trabajo y cómo la Ley GDPR protege nuestra privacidad de datos.

MÓDULO 3: Estrategia de monotarea. Temas principales: qué es la monotarea; cómo contrasta con la multitarea; un conjunto de técnicas para enfocar, planificar e implementar la monotarea en el trabajo diario.

MÓDULO 4: Comunicación empresarial en entornos digitales. Temas principales: cuáles son las diferencias en la etiqueta de la comunicación cara a cara y en línea, cómo transmitir un mensaje en línea de manera adecuada y cómo evaluar las herramientas de colaboración en línea que utilizamos en el trabajo.

MÓDULO 5: Transformación digital para líderes. Temas principales: cómo transformar nuestras acciones de liderazgo en entornos digitales mientras cuidamos de: necesidades básicas, autonomía, maestría, pertenencia y cultura de la abundancia de los miembros de nuestro equipo.

MÓDULO 6: Estilo de trabajo saludable en el lugar de trabajo digital. Temas principales: cuáles son los 4 componentes más importantes del estilo de trabajo saludable y consejos para construirlos como un hábito.

MÓDULO 7: Gestión del estrés en el teletrabajo. Temas principales: cómo gestionar el nivel de estrés mientras se teletrabaja; cómo abordar el tema de la gestión del tiempo; cómo conciliar la vida laboral con la vida doméstica y cómo no descuidar nuestro descanso y la conexión con otras personas.

MÓDULO 8: Conciliación de la vida laboral y personal en la era digital. Temas principales: qué podemos hacer por nosotros/-as mismos/-as para mejorar nuestro equilibrio entre la vida laboral y la personal; cómo utilizar la antigua sabiduría de los filósofos estoicos y algunas técnicas modernas para redescubrir el equilibrio entre la vida laboral y la personal en la era digital y poder volver a poner los límites donde deben estar.

Todo el material de formación estará pronto disponible para su uso y descarga gratuitos en la [página web de STRESS-LESS](#) y en la aplicación móvil de Happiness Accelerator en inglés, alemán, español y búlgaro.

Formación para coaches de estrés digital de la empresa

Este material, en formato de tutorial »Formación de formadores«, se ha creado para capacitar a los/-as profesionales de las empresas y las organizaciones con habilidades personales, técnicas, metódicas y sociales, así como con competencias de campo, para actuar como coaches en el ámbito de la prevención y la gestión del estrés digital en sus empresas. Se basa en los resultados y conclusiones del informe del proyecto IO1, tras las investigaciones en línea y documental de STRESS-LESS.

El material de formación estará disponible en la [página web de STRESS-LESS](#) a partir del 1 de abril de 2022.



¿Qué es lo siguiente?

Estamos muy ilusionados con el lanzamiento de los materiales de formación en línea, que compartiremos con vosotros/-as en breve. Si quiere ser la primera persona en conocerlo y probarlo, póngase en contacto con nosotros en info@cis-es.org y se lo notificaremos.

Los módulos en línea desarrollados serán evaluados por las pymes de cada país socio mediante encuestas en línea, cursos de formación personal, talleres y entrevistas a personas expertas (basadas en la teoría fundamentada) y todos los resultados del proyecto se publicarán en un informe científico (STRESS-LESS).

¿Qué hay listo hasta ahora?

En caso de que se haya perdido algunos de los resultados del proyecto que hemos entregado hasta ahora, puede encontrarlos aquí:

[Principales conclusiones de la encuesta STRESS-LESS](#)

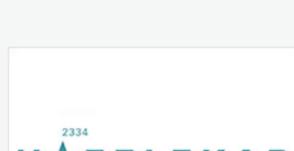
[Presentación de los resultados de la encuesta en PowerPoint \(sólo en inglés\)](#)

[IO1 WP5 Informes y encuestas nacionales - Informe del proyecto](#)

Consortio



BFM / Alemania - Organización coordinadora:
www.bfm-bayreuth.de



Hafelekar / Austria
www.hafelekar.at



Happiness Academy / Bulgaria
www.happinessacademy.eu



Consultoría de Innovación Social / Spain
www.cis-es.org



Horizon Software Solutions / UK
www.horizont.co.uk

Manténgase al tanto de nuestras próximas actividades visitando la página web del proyecto

www.stress-less-project.eu



Síguenos en LinkedIn:

<https://www.linkedin.com/showcase/stress-less-project>



O póngase en contacto con la entidad socia en España:

info@cis-es.org



Cofinanciado por el
programa Erasmus+
de la Unión Europea

El apoyo de la Comisión Europea para la producción de esta publicación no constituye una aprobación del contenido, el cual refleja únicamente las opiniones de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.