

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](mailto: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](#)

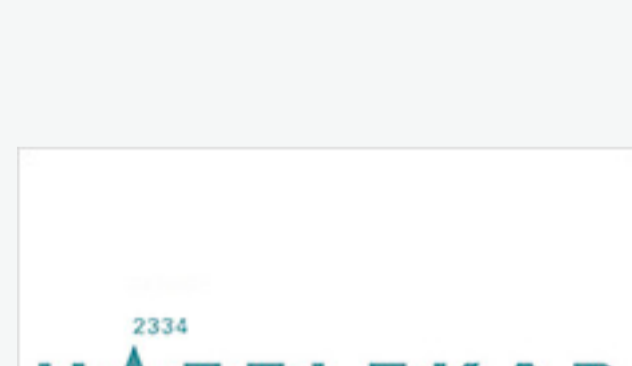
[Presentación de los resultados de la encuesta en PowerPoint \(sólo en inglés\)](#)

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

## Consortio



BFM / Alemania - Organización coordinadora:  
[www.bfm-bayreuth.de](http://www.bfm-bayreuth.de)



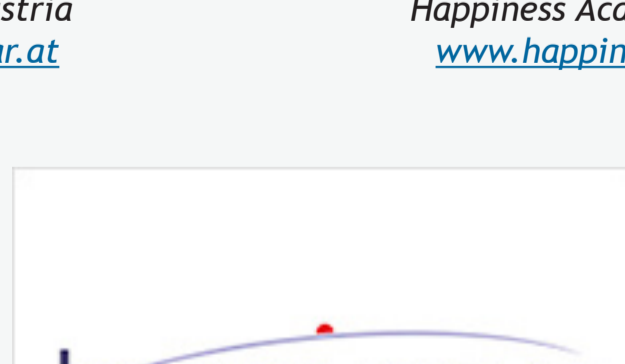
Hafelekar / Austria  
[www.hafelekar.at](http://www.hafelekar.at)



Happiness Academy / Bulgaria  
[www.happinessacademy.eu](http://www.happinessacademy.eu)



Consultoría de Innovación Social / Spain  
[www.cis-es.org](http://www.cis-es.org)



Horizon Software Solutions / UK  
[www.horizont.co.uk](http://www.horizont.co.uk)

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

[www.stress-less-project.eu](http://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](mailto: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.