

UNWIND

PROJEKTIN UUTISKIRJE 1

TYÖSKENTELE PAREMMIN, STRESSAA VÄHEMMÄN – IDEA PROJEKTIN TAKANA

Tavoitteemme on auttaa nuoria saamaan paremmat valmiudet tehdä parempia, tietoon pohjautuvia ja itselleen sopivia uravalintoja ja löytämään oman paikkansa nopeasti kehittyvillä työmarkkinoilla.

Stressinhallintakeinot ovat oleellisia taitoja kaikille työikäisille koko työelämän ajan. Vaikka stressinhallinta on nk. pehmeä taito, se on silti todella tärkeä. Stressillä on suuri vaikutus kaikkeen mitä teemme.

Stressinhallinta ei tarkoita sitä, että stressi eliminoidaisiin elämästä kokonaan. Stressi voi itseasiassa olla myös hyvä motivaattori nuorille, jotka ovat työuransa alussa. Siitä tulee ongelma vain siinä tapauksessa, että sitä ei hoideta oikein – tällöin ihmiset joko ahdistuvat liikaa, jopa niin paljon että ”jäätävät” kokonaan eivätkä saa mitään aikaan, tai sitten menevät ylikierroksille, jolloin keskittyminen käy mahdottomaksi. UNWIND projektin tavoitteena on opettaa työmarkkinoille tuleville nuorille kuinka stressiä voi hallita ja auttaa heitä saamaan hyvät taidot, jotka auttavat heitä minne he sitten urallaan menevätkin. Kun esimerkiksi uralla tulee vastaan muutos joko uuden tilaisuuden tai pakon muodossa, heillä on hyvät stressinhallintataidot olemassa.



*Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.
Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.*

TERVETULOA LUKEMAAN UNWIND PROJEKTIN ENSIMMÄISTÄ UUTISKIRJETTÄ!

Kirjeen aiheet:

- idea projektin takana
- projektikonsortion jäsenet
- ensimmäinen projektikokous



Nykypäivän moderneilla työpaikoilla tietty paine on täysin normaalia ja odotettavissa, mutta kun ihmiset joutuvat stressaavan työilmapiirin keskelle ilman tarvittavaa tukea, joillain saattaa olla vaikeuksia selviytyä ja heille saattaa tämän vuoksi kehittyä kaikenlaisia terveyteen liittyviä ongelmia.



TIETOA PROJEKTISTA

MITÄ HALUAMME SAAVUTTA?

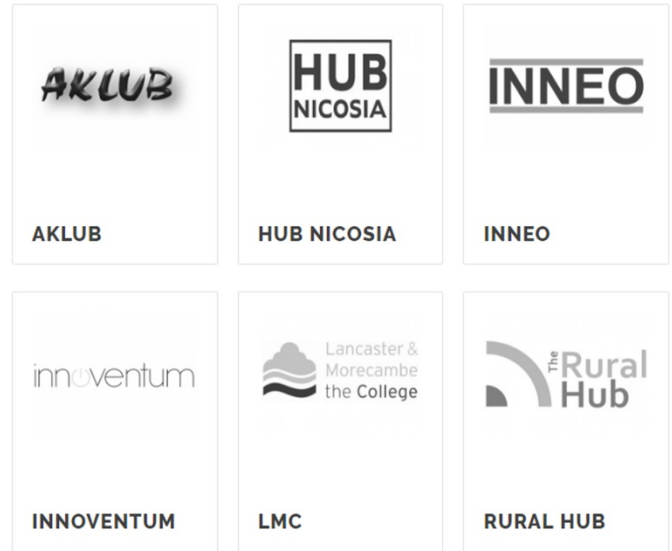
Unwind-projekti on Erasmus+ rahoitusohjelman rahoittama projekti. Projektin kohderyhmä on työmarkkinoille uusina tulevat nuoret ihmiset.

UNWIND projektin päämäärä on muun muassa kehittää täysin uusi urahallinnan työkalupakki, joka keskittyy neljään kohtaan:

- MINÄ – taitoja, jotka auttavat nuoria kehittämään itsetuntemustaan yhteiskunnan viitekehyksessä;
- VAHVUUDET – taitoja, jotka auttavat nuoria tavoittelemaan palkitsevia oppimis- tai työtilaisuuksia vahvuuksiensa kautta;
- NÄKYMÄT – taitoja, jotka auttavat nuoria visualisoimaan, suunnittelemaan ja saavuttamaan urapyrkimyksensä;
- VERKOSTOT – taitoja, jotka auttavat nuoria kehittämään tukiverkostoja



PROJECT PARTNERS



PROJEKTIPARTNERIT

Projektia kehittää kuusi projektipartneria kuudesta eri EU-maasta:

- AKLUB Centrum vzdělávání a poradenství (Tsekki)
- The Rural Hub (Irlanti)
- INNOVENTUM OY (Suomi)
- INNEO (Puola)
- Hub Nicosia (Kypros)
- Lancaster and Morecambe College (Iso-Britannia)

Organisaatiot ovat eri kokoisia ja erityyppisiä, mikä on eduksi tehokkaan yhteistyön kehittämisessä. Säännölliset projektikokoukset auttavat jatkuvaan sitoutumiseen projektiin ja keskittymiseen sen päämäärien saavuttamiseen.



Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.
Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.



1. PROJEKTIKOKOUS IRLANNISSA

ALOITUSKOKOUS VIRGINIASSA

UNWIND projektin aloituskokous pidettiin Virginiassa (Irlanti) 21. syyskuuta 2018. Kokousta isännöi Rural Hub, joka on projektin irlantilainen partneri.

Kokous alkoi projektipartnereiden tervetuloiltoilla ja esittelyillä. Koordinaattori esitteli projektin kehityssuunnitelman, ml. suunnitellut määräajat ja tehtävien jaon partnereiden välillä. Partnerit keskustelivat tulevista tehtävistä.

TULOSSA SEURAAVAKSI...

Seuraavien kuukausien aikana tulemme:

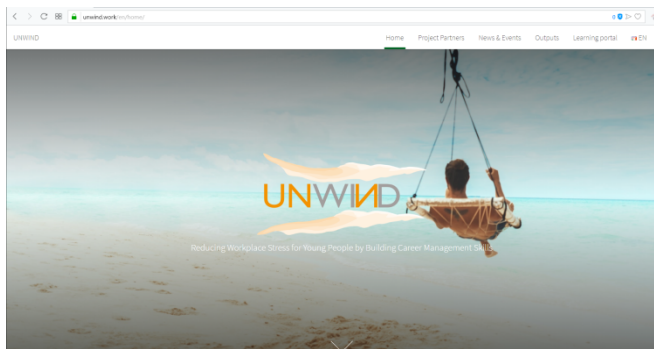
- kehittämään nuorille räätälöidyn mini-oppimis-muotoisiin resursseihin perustuvan opetussuunnitelman, joka tukee arvokkaiden työmarkkinaorientoituneiden taitojen hankkimista
- kehittämään kattavan valikoiman self-help resursseja, joiden avulla nuoria voidaan tukea hallitsemaan stressiä tehokkaasti työpaikalla
- tapaamaan uudelleen 28. helmikuuta 2019 Kyproksella keskustellaksemme projektin tulevaisuuden suuntaviivoista



Toisena päivänä partnerit jatkoivat keskustelua projektin tulevista suuntaviivoista. Lopuksi kokouksesta tehtiin yhteenveto ja projektin irlantilainen partneri myönsi osallistumissertifikaatit.

Seuraava tapaaminen on suunniteltu tapahtuvaksi 28. helmikuuta ja 1. maaliskuuta 2019 Kyproksella.

NÄIN LÖYDÄT MEIDÄT VERKOSTA



Verkkosivustomme:

www.unwind.work

seuraa meitä Facebookissa:

<https://www.facebook.com/unwind.work/>



Hanke on rahoitettu Euroopan komission tuella.

Tästä julkaisusta (tiedotteesta) vastaa ainoastaan sen laatija, eikä komissio ole vastuussa siihen sisältyvien tietojen mahdollisesta käytöstä.

