e-ΕΥ-Ευελικτώ.

Είσαι Νοσηλευτής, Διασώστης ή Γιατρός 1ης Γραμμής;

Νιώθεις στρες και πίεση στη δουλειά;

Το **e-ΕΥ-Ευελικτώ** είναι ένα νέο ψηφιακό πρόγραμμα που δημιουργήθηκε ειδικά για εσένα ώστε να σε βοηθήσει να διαχειρίζεσαι καλύτερα **το στρες, το άγχος** και **την πίεση** προσφέροντας ψηφιακό περιεχόμενο και πρακτικά εργαλεία που μπορούν να αξιοποιηθούν εύκολα μέσα στην **καθημερινότητα**.

Θέλω να συμμετάσχω



Τι είναι το e-ΕΥ-Ευελικτώ;

Μια νέα ψηφιακή πιλοτική πλατφόρμα που δημιουργήθηκε από το **Εργαστήριο για την Ψυχική Υγεία Επαγγελματιών Υγείας του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ**, με την υποστήριξη του **Ιδρύματος Σταύρος Νιάρχος (ΙΣΝ)**, στο πλαίσιο της Διεθνούς Πρωτοβουλίας για την Υγεία.

Τι θα βρεις στο ψηφιακό πρόγραμμα;

Σύντομα βίντεο

Πρακτικές τεχνικές που μπορείς να εφαρμόσεις στην καθημερινότητά σου.

Podcasts & ηχητικές ασκήσεις χαλάρωσης

Διαδραστικές ασκήσεις

Εργαλεία για την καλύτερη διαχείριση του στρες.

Σύντομα ερωτηματολόγια

Στην αρχή και στο τέλος του προγράμματος.

Όποτε και όπου σε εξυπηρετεί

Πρόσβαση από υπολογιστή ή κινητό, στον δικό σου χρόνο.

Ποιος μπορεί να συμμετάσχει;

Νοσηλευτές, Διασώστες και Γιατροί 1ης Γραμμής, άνω των 18 ετών, με πρόσβαση σε email και κινητό τηλέφωνο.

Πώς συμμετέχεις;

Η συμμετοχή πραγματοποιείται από τις 30 Οκτωβρίου 2026 και για τρεις μήνες και περιλαμβάνει:

- Πρόσβαση στην ψηφιακή πιλοτική πλατφόρμα
- Συμπλήρωση σύντομων ερωτηματολογίων στην αρχή & στο τέλος
- Πρόσβαση στο περιεχόμενο από υπολογιστή ή κινητό

Όλα γίνονται διαδικτυακά και στον δικό σου χρόνο.

Θέλεις να συμμετάσχεις;

Σκάναρε τον QR κωδικό και ξεκίνησε τη διαδικασία συμμετοχής

Φορέας Υλοποίησης

1837-2027 190 ΧΡΟΝΙΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
Εθνικόν και Καποδιστριακόν Πανεπιστήμιον Αθηνών

Το **e-ΕΥ-Ευελικτώ** δημιουργήθηκε από το **Εργαστήριο για την Ψυχική Υγεία Επαγγελματιών Υγείας του Τμήματος Νοσηλευτικής του ΕΚΠΑ**

Με την υποστήριξη

ΙΣΝ / SNF
ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION
επίκεντρο ο άνθρωπος | humanity at the core

Διεθνής Πρωτοβουλία για την Υγεία
Global Health Initiative

Η Πιλοτική Ψηφιακή Πλατφόρμα e-ΕΥ-Ευελικτώ έχει εγκριθεί από την Επιτροπή Ηθικής και Δεοντολογίας της Έρευνας του ΕΚΠΑ.

Copyright © 2026 • e-ΕΥ-Ευελικτώ