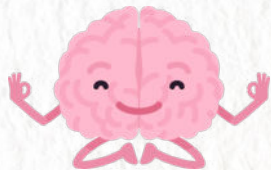


WELLNESS IN YOUTH WORK



ALEMANIA

DEL 4 AL 13 DE SEPTIEMBRE DE 2025



PAÍSES PARTICIPANTES

Bélgica, Francia, Luxemburgo, Alemania y España



CRITERIOS DE SELECCIÓN

- Por no haber participado con anterioridad en el Programa Municipal de Intercambios Juveniles: 2 puntos.

¿QUÉ VAMOS A HACER?

Este intercambio está diseñado para empoderar a la juventud en la gestión del estrés y el cuidado de la salud mental. Durante esta actividad, los participantes tendrán la oportunidad de poner en práctica técnicas desarrolladas por jóvenes para jóvenes, enfocadas en lidiar con el estrés y mejorar el bienestar personal. Sabemos que los jóvenes enfrentan elevados niveles de estrés día a día, lo que impacta seriamente en su salud mental. Por eso, el objetivo es que este proyecto tenga un impacto positivo y real en la vida de los participantes, proporcionándoles herramientas efectivas para transformar el estrés en algo manejable.

A lo largo del programa, se desarrollarán estrategias y métodos prácticos que ayudarán a los jóvenes a combatir el estrés y a mejorar su salud mental, creando un entorno de bienestar. Como resultado final, se creará una guía completa con consejos e información útil que los educadores podrán usar para ayudar a los jóvenes a comprender los retos mentales y la importancia de priorizarse. Esta guía servirá como una herramienta para manejar el estrés y fomentar una salud mental positiva.

Se informa que los participantes NO estarán acompañados por monitores atendiendo a su mayoría de edad.

PERFIL DE PARTICIPANTES

- Jóvenes con interés en aprender técnicas de manejo del estrés, mejorar su salud mental y bienestar emocional.
- Participantes que quieren descubrir estrategias prácticas, desarrolladas por jóvenes para jóvenes, que puedan aplicar en su día a día.
- Jóvenes que quieran compartir experiencias y técnicas de manejo del estrés con sus pares, fomentando una cultura de apoyo y bienestar.
- Participantes que están comprometidos con el desarrollo personal y buscan mejorar su salud mental a largo plazo.
- Quienes desean ser parte de un proyecto que no solo los beneficie a ellos mismos, sino también a otros jóvenes al crear recursos útiles y guías prácticas

INFO DE INTERÉS

Precio: 150€

Número de plazas: 5 plazas

Edades: Nacidos entre el 1 de enero de 1994 y el 31 de diciembre de 2000.

Organización responsable:
Stichting International Youth Bridges (SIYB)