

## Newsletter #1

### EL PROYECTO FIT-MANAGERS

#### ► ¿De qué se trata?

Fit-managers es un proyecto Leonardo da Vinci que tiene como objetivo reducir los efectos del estrés en el trabajo. Para ello, propone un programa formativo innovador dirigido a cuadros medios y directivos en el que aprenderán cómo combatir el estrés.



¡Ya está disponible el folleto del proyecto!

#### ► ¿En qué momento está el proyecto?

En la actualidad, el proyecto se encuentra en la fase de investigación. Durante esta fase contamos con la ayuda de cuatro investigadores de Lituania, Portugal, Rumanía y España.

Estos investigadores están realizando una encuesta para estudiar cómo afecta el estrés en la vida cotidiana personal y profesional de cuadros medios y directivos. Este cuestionario será respondido por 100 directivos procedentes de estos 4 países europeos.

Al mismo tiempo los investigadores llevan a cabo 40 entrevistas con expertos en: medicina, nutrición, deporte, coaching, prevención de riesgos laborales, etc. Sus contribuciones ayudarán a mejorar las competencias de directivos y cuadros medios para afrontar el estrés en el trabajo.

#### ► Comunidad on-line Fit-Managers

Los socios e investigadores involucrados en el desarrollo del proyecto Fit-Managers forman ya parte de la comunidad online; animando a cuadros medios y directivos a que participen también, inscribiéndose en la comunidad. Formar parte de esta comunidad les permitirá compartir sus experiencias así como el acceso gratuito al programa formativo.



Visite la página:  
[www.fitmanagers.eu](http://www.fitmanagers.eu)

### SITUATE: ¿QUÉ ES ESTRÉS LABORAL?

El estrés en el trabajo es una temática que ha ido suscitando el interés e incrementando la preocupación dentro de Europa. En 2004, después de nueve meses de negociaciones, la red de agentes sociales europeos firmó un acuerdo marco sobre estrés en el trabajo poniendo de manifiesto la necesidad de identificar, prevenir y gestionar los efectos negativos del estrés laboral en los trabajadores europeos.



Eurofound

La Fundación Europea para la mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo (Eurofound) define el estrés laboral como: una serie de reacciones que presentan los trabajadores cuyas exigencias laborales no se corresponden con sus conocimientos, capacidades o habilidades; y que por tanto suponen un desafío a la hora de lidiar con esta situación.

Eurofound señala que las características físicas y psicológicas, tales como el ejercicio físico o un alto grado de optimismo, juegan un papel fundamental en el desarrollo de reacciones relacionadas con el estrés. Se ha comprobado que las actuaciones dirigidas a mejorar la capacidad de adaptación de una persona al contexto constituyen una forma efectiva de combatir los efectos del estrés.

### PRÓXIMOS PASOS

#### ► Fase de desarrollo:

Los resultados de la encuesta y las entrevistas realizadas durante la fase de investigación, serán recopilados y enviadas a entidades que trabajan en el marco europeo para su evaluación. Esto permitirá, finalmente, que los investigadores definan claramente cómo se estructura el diamante (Salud-nutrición-deporte-actitudes) sobre la base del cual desarrollarán el programa formativo. La etapa de desarrollo tiene previsto comenzar en Septiembre 2011.

Promotor:



Confederación de Cuadros y Profesionales  
[www.confuadros.com](http://www.confuadros.com)

Coordinador:



Instituto de Formación Integral—IFI  
[www.ifionline.com](http://www.ifionline.com)



Confédération européenne des Cadres  
[www.cec-managers.org](http://www.cec-managers.org)



Fundação Escola Profissional Setúbal  
[www.eps.pt](http://www.eps.pt)



Kaunas University of Technology  
[www.ktu.lt](http://www.ktu.lt)



SC ELITE Training S.R.L.  
[www.etcoaching.eu](http://www.etcoaching.eu)