



Co-funded by
the European Union

1/27

YUMUŞAK

beceriler

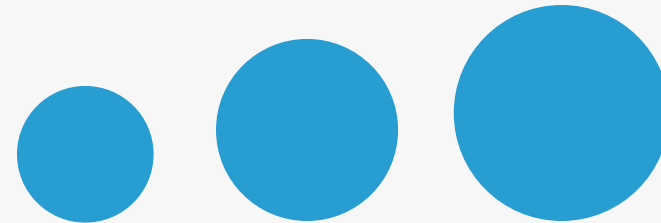
Genç İstihdamı için
Yumuşak Beceriler



**SOFT SKILLS
FOR YOUTH
EMPLOYMENT**

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Stres YÖNETİM





Co-funded by
the European Union

2/27

Stres yönetimi



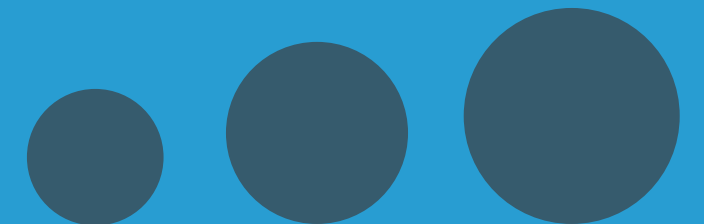
2.0 saat



Bireysel veya grup
halinde
20-24 katılımcı



- Büyük bir kağıt parçası,
- Renkli keçeli kalemler





Eğitimin Amacı

- Stresin ne olduğunu tanımlamak,
- Stresle nasıl başa çıkılacağını bilmek
- Stres durumlarında kendi davranışlarını keşfetme - öz yansıtma



ADIM 1 - ISINMA aktivitesi - (10-15 dakika)



Co-funded by
the European Union

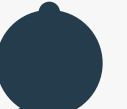
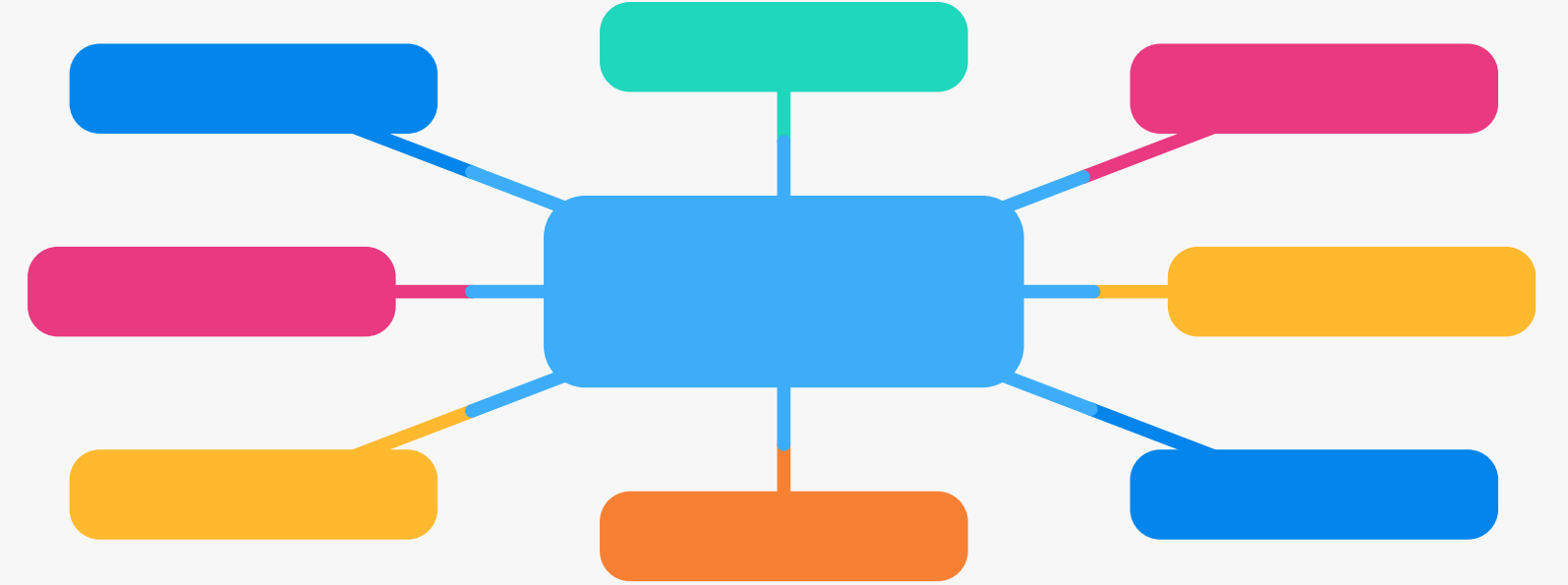
4/27

Zihin Haritası - Stres

Büyük bir kâğıt ve renkli kalemler alın.
Stres hakkında bir Zihin Haritası hazırlayın.

Kendini yansıtma:

Bu görevde sizin için kolay ve zor olan neydi?



ADIM 2 - Stresi anlamak (15 dakika)



Co-funded by
the European Union

5/27

Stres, vücudun ve zihnin zorlu veya tehlikeli koşullara verdiği tepkidir.

Vücudun ve zihnin değişikliklere uyum sağlama ve zor durumlarla başa çıkma becerisine yardımcı olan normal bir tepkidir. Dış baskılar, işyerinden veya okuldan beklentiler, ilişkilerdeki sorunlar, finansal endişeler ve hatta içsel düşünceler ve duygular dahil olmak üzere çok sayıda şey strese neden olabilir.

Vücut, bir stres faktörüyle karşılaştığında kortizol ve adrenalin gibi kimyasallar salgılayarak "savaş ya da kaç" tepkisini tetikler. Bu tepki farkındalığı, canlılığı ve dikkati artırırken vücudu algılanan tehdide hızlı bir şekilde yanıt vermeye hazırlar. Stres küçük dozlarda faydalı olabilir ve insanların engellerin üstesinden gelmesine yardımcı olabilir.





Anlamak stres

Aşırı veya uzun süreli stres kişinin fiziksel ve duygusal sağlığı için zararlı olabilir. Uzun süreli strese maruz kalma, bağışıklık sistemi zayıflığı, anksiyete, depresyon, kalp sorunları ve sindirim bozuklukları da dahil olmak üzere bir dizi hastalıkla ilişkilendirilmiştir.

Bu nedenle, fiziksel aktivite, rahatlama yöntemleri, sosyal destek ve zaman yönetimi gibi sağlıklı başa çıkma stratejileri yoluyla **stresi yönetmek genel sağlık için çok önemlidir.**



Temel bileşenler stresin



Co-funded by
the European Union

7/27

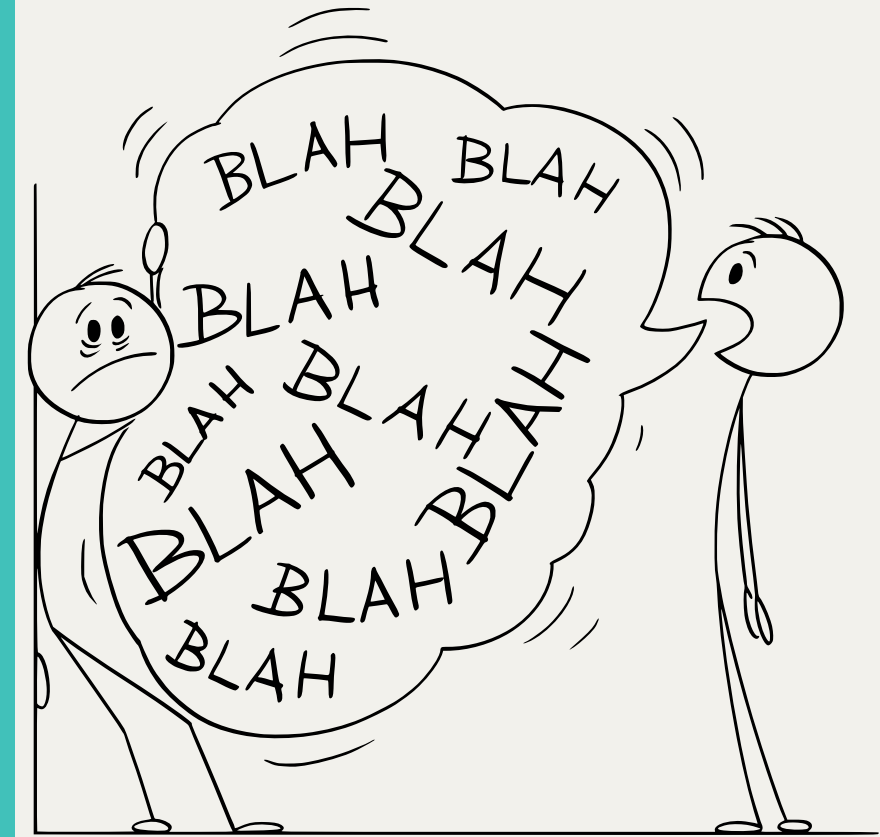
Stres sırasında davranışsal, psikolojik ve fizyolojik unsurlar arasında karmaşık bir etkileşim meydana gelir. Bu üç faktör, stresin ana nedenlerini genel olarak sınıflandırmak için kullanılabilir:

Fizyolojik unsurlar şunlardır:

Hormonlar: Vücut bir tehdit algıladığında kortizol ve adrenalin gibi stres hormonları salgılar. Bu hormonlar, vücudu "savaş ya da kaç" tepkisine hazırlamak için kan basıncını, kalp atış hızını ve enerji seviyelerini yükseltir.

Otonom Sinir Sistemi (ANS): Stres, sempatik sinir sisteminin aktif hale gelmesine neden olarak fizyolojik tepkileri ve dikkati artırır. Stres etkeni geçtikten sonra, parasempatik sinir sistemi vücudu tekrar dengeye getirmeye çalışır.

Fiziksel Belirtiler: Baş ağrısı, gergin kaslar, mide sorunları ve düzensiz uyku düzeni gibi fiziksel belirtilerin hepsi stresin belirtileri olabilir.



Temel bileşenler stresin



Co-funded by
the European Union

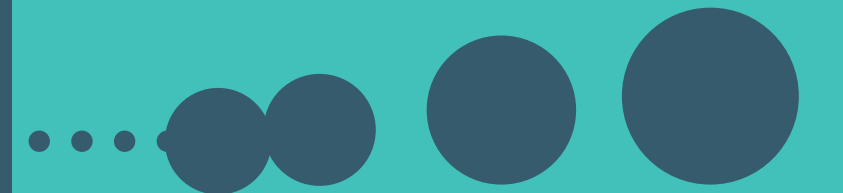
8/27

Psikolojik Unsurlar

Davranışsal Değerlendirme: İnsanların stres faktörlerini algılamaları ve yorumlamaları çok önemlidir. Yaşanan stresin miktarı, kişinin bir durumu nasıl değerlendirdiğine bağlı olarak değişebilir. Stres, olumlu değerlendirme veya başa çıkma teknikleri ile azaltılabilir, ancak olumsuz değerlendirme ile de artırılabilir.

Duygusal Tepkiler: Anksiyete, hayal kırıklığı, korku ve sinirlilik stresin neden olabileceği duygulardan sadece birkaçıdır. Bireysel farklılıklar ve stres faktörünün türü farklı duygusal tepkileri etkileyebilir.

Baş Çıkma Stratejileri: İnsanlar streslerini yönetmek için problemleri ele almak, sosyal destek aramak ve rahatlatıcı veya dikkat dağıtıcı faaliyetlere katılmak gibi çeşitli başa çıkma stratejileri kullanırlar.



Temel bileşenler stresin



Co-funded by
the European Union

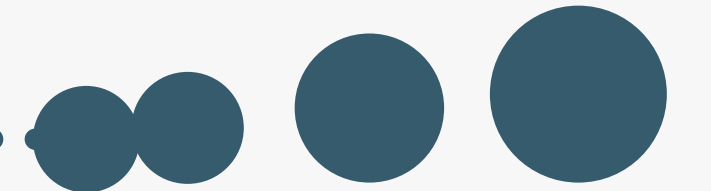
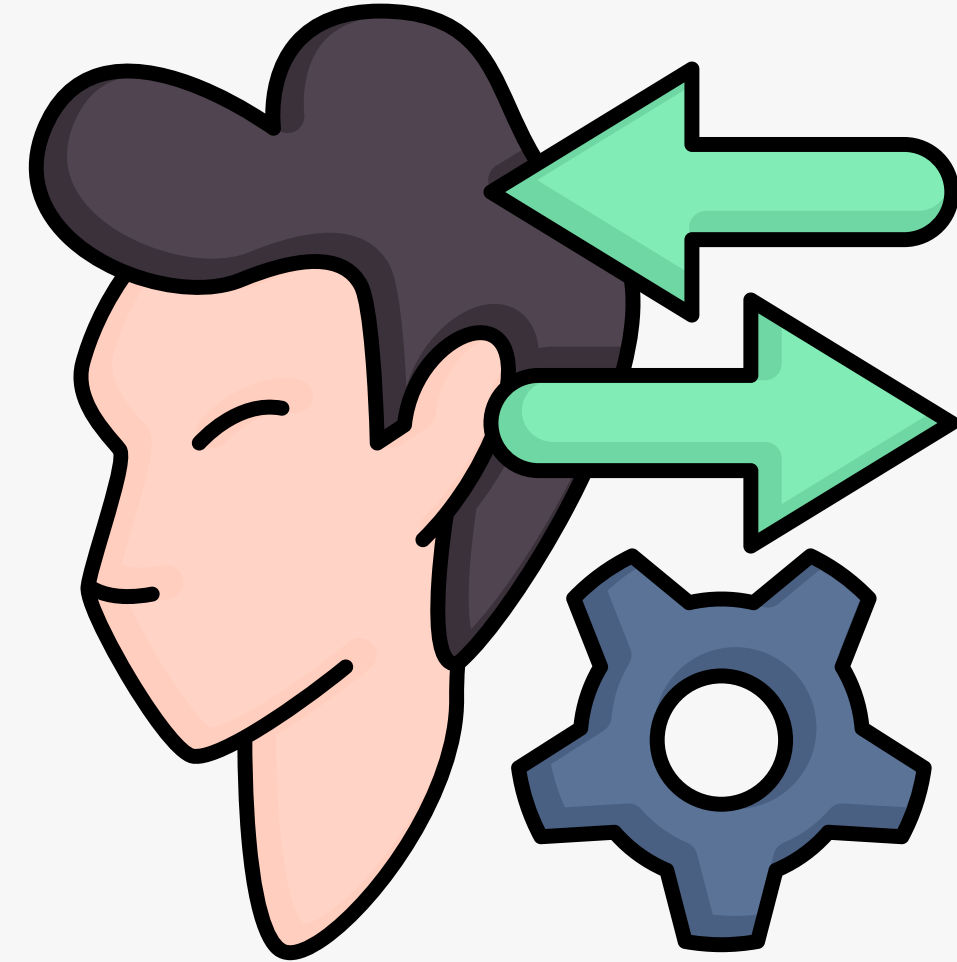
9/27

Davranışsal Faktörler

Başa Çıkma Mekanizmaları - insanlar stresle karşılaştıklarında kaçınma, uzaklaşma veya destek arama gibi başa çıkma mekanizmalarına başvurabilirler. Etkili stres yönetimi, uyarlanabilir başa çıkma mekanizmaları ile kolaylaştırılır.

Performans ve Üretkenlik - stres hafıza, karar verme ve bilişsel işlevleri etkileyebilir, bu da insanların farklı işlerde ne kadar iyi performans gösterdiğini etkileyebilir.

Sağlıkla İlgili Davranışlar - Stres, yemek tercihleri, uyku programları ve egzersiz rejimleri de dahil olmak üzere kişinin nasıl yaşadığını etkileyebilir.



Stresle nasıl başa çıkılır?



Co-funded by
the European Union

10/27

Stresin davranışsal, psikolojik ve fizyolojik yönlerini kontrol etmek için faydalı başa çıkma mekanizmalarını benimsemek, stresi yönetmenin bir parçasıdır. Her bireyin kendine özgü olduğunu unutmayın, bu nedenle sizin için en etkili olanı belirlemek çok önemlidir. Çeşitli teknikleri deneyin ve hayatınızdaki stresle başa çıkmak için size özel bir plan geliştirin. İşte size yardımcı olabilecek bazı stratejiler:

- **Stres** Kaynaklarını **Belirleyin** - stresi yönetmenin ilk adımı stres kaynaklarını **belirlemek** ve anlamaktır.
- **Olumsuz tutumlara meydan okuyun ve yeniden çerçeveleyin.**
Değiştiremeyeceğiniz şeyleri kabul edin ve değiştirebileceklerinize odaklanın.
- **Zaman kontrolü-** öncelikleri belirleyin ve görevlerinizi organize edin. Daha karmaşık işleri daha küçük, daha yapılabilir adımlara bölün. Bunu yaparak kendinizi aşırı yük altında hissetmekten kaçınabilirsiniz.
- **Gevşeme yöntemleri uygulayın** - aşamalı kas gevşetme, farkındalık meditasyonu veya derin nefes alma gibi gevşeme yöntemleriyle meşgul olun. Bunlar stres seviyelerini düşürmeye ve nörolojik sistemi sakinleştirmeye yardımcı olabilir.



Stresle nasıl başa çıkılır?



Co-funded by
the European Union

11/27

- **Günlük fiziksel aktivite** - düzenli olarak egzersiz yapmanın stres hormonlarını azalttığı ve organik ruh hali güçlendiricileri olan endorfin salgıladığı gösterilmiştir. Günlük programınızın bir parçası olarak keyifli bir hobi veya eğlence için zaman ayırın.
- **Sosyal İletişim** - düşünceleriniz ve endişeleriniz hakkında arkadaşlarınızla, ailenizle veya bir destek sistemiyle konuşun. Endişeleriniz hakkında başkalarıyla konuşmak, olayları farklı bir açıdan görmenize ve duygularınızı rahatlatmanıza yardımcı olabilir.
- **Sağlıklı Yaşam Tarzı** - aşırı kafein, alkol ve stres seviyenizi yükseltebilecek diğer maddelerden uzak durun; ayrıca dengeli beslenin ve yeterli uyku alın.
- **Gerçekçi hedefler belirleyin** - daha iddialı hedefleri daha yönetilebilir işlere bölün. Hayattaki küçük şeylerin kıymetini bilin ve kendinize çok fazla baskı yapmayın.



Stresle nasıl başa çıkılır?



Co-funded by
the European Union

12/27

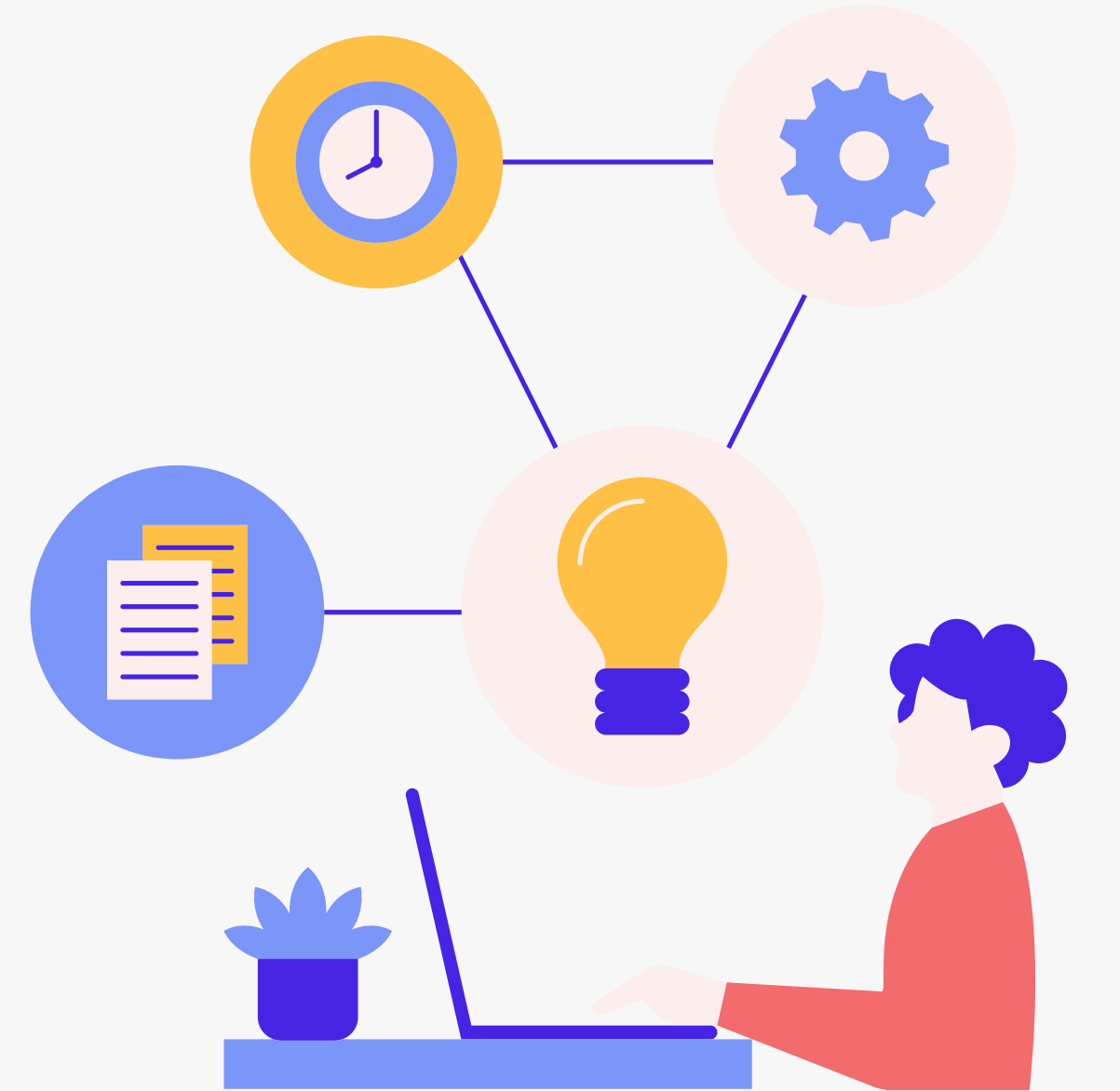
- **Nasıl Hayır** Diyeceğinizi **Öğrenin** - sınırlarınızı anlayın ve halihazırda gergin olduğunuzda daha fazla taahhüde hayır demeye istekli olun. Stres yönetimi sınır koymayı gerektirir.
- **Profesyonel Yardım Alın** - stres dayanılmaz veya kronik hale gelirse, bir ruh sağlığı uzmanından yardım almayı düşünebilirsiniz. Bu uzmanlar size yardım, yönlendirme ve durumunuza özel başa çıkma mekanizmaları sunabilir.
- **Yapılacak Şeylere Katılın** - keyif aldığınız aktivitelere zaman ayırın. Hobiler ve boş zaman uğraşları edinmek, rahatlamak ve dikkatinizi endişelerden uzaklaştırmak için harika bir yol olabilir.
- **Farkındalık Geliştirin** - meditasyon ve odaklanmış nefes alma gibi farkındalık tekniklerini uygulayarak şimdiki zamanda kalabilir ve geçmiş veya gelecekle ilgili endişelerinizi azaltabilirsiniz.





Etkili stres yönetimi bir dizi engel tarafından engellenebilir. Bu engelleri belirlemek, onları aşmak için planlar oluşturmak için çok önemlidir. Tipik engeller aşağıdakileri içerir:

- farkındalık eksikliği
- ısrarlı olumsuz düşünce
- sosyal İzolasyon/sosyal destek eksikliği
- mükemmeliyetçilik
- stres kaynağından kaçınmak.
- başa çıkma becerilerinin eksikliği
- gerçekçi olmayan ve/veya zayıf zaman yönetimi
- mali zorluklar, sınırlı kaynaklar
- sağlık sorunları, fiziksel sağlık sorunları
- kültürel veya damgalanma sorunları
- gerçekçi olmayan beklentiler

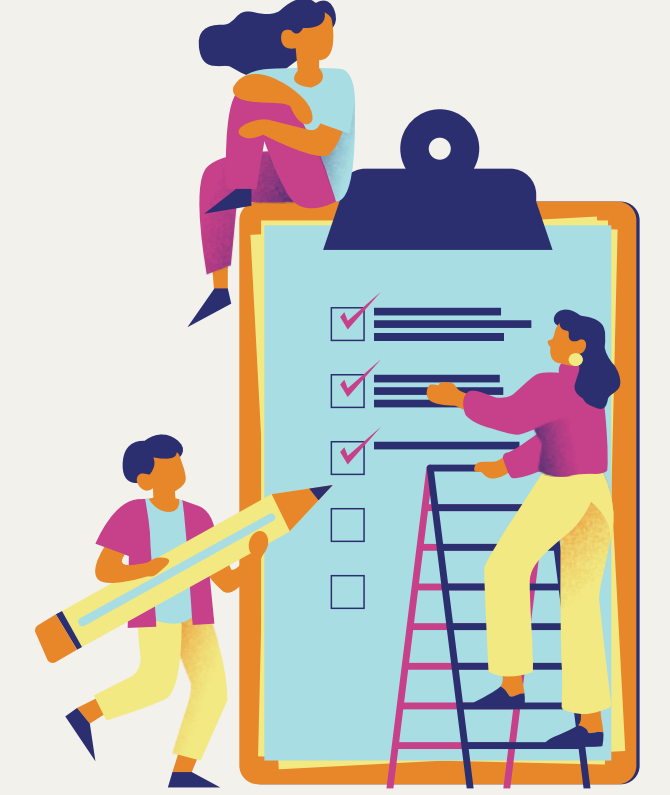




İnsanlar günlük yaşamlarına çeşitli stres azaltma stratejileri ve araçları adapte edebilirler. Bu araçların etkinliği kişiden kişiye farklılık gösterebileceğinden, bu tekniklerden hangisinin sizin için en uygun olduğunu keşfetmek ve belirlemek önemlidir. İşte stres yönetimi için önerilen birkaç kaynak:

Derin Nefes Alma Egzersizleri
Vücudun gevşeme tepkisini tetiklemek için derin nefes alma egzersizleri veya diyafram nefesi alın. Derin ve yavaş nefes almak gerginliği azaltmaya ve sakinliği artırmaya yardımcı olabilir.

Farkındalık meditasyonu. Şu anda yargılamadan kalmanıza yardımcı olmak için farkındalık meditasyonu uygulayın. Farkındalık teknikleri, daha güçlü bir farkındalık ve sakinlik duygusu geliştirmenin yanı sıra stres döngüsünü sona erdirmeye de yardımcı olabilir.



Aşamalı Kas Gevşetme (PMR)
Fiziksel zorlanmayı hafifletmek için PMR, çeşitli kas gruplarının metodik olarak gerilmesini ve gevşetilmesini gerektirir. Bu, kaslardaki gerginliği ve sertliği azaltma potansiyeline sahiptir.



Stres yönetimi için araçlar



Destekli Görselleştirme.
Rahatlatici ve canlandırıcı zihinsel görüntüler oluşturmak için görselleştirme veya rehberli imgeleme tekniklerini kullanın. Bunu yaparak, vurgu stres faktörlerinden uzaklaştırılabilir.

Egzersiz yapın. Koşu, yoga veya yürüyüş gibi sık egzersiz, stres hormonlarını azaltmaya ve ruh halini doğal olarak yükselten endorfin üretimini artırmaya yardımcı olabilir.



Günlük tutmak. Duygu ve düşüncelerinizi kaydedebileceğiniz bir defter tutun. Bu, duyguların sağlıklı bir şekilde serbest kalmasını sağlayabilir, stres faktörlerine bakış açısı kazandırabilir ve zihinsel kalıpları ortaya çıkarabilir.



Stres yönetimi için araçlar

Zaman Yönetimi. Makul hedefler belirleyin, görevlerinize öncelik verin ve daha zor işleri daha küçük, daha yapılabilir işlere bölün. Etkin bir zaman yönetimi ile aşırı yük altında hissetmekten kaçınılabilir.

Sosyal Yardım. Sevdiklerinizle, arkadaşlarınızla veya destek ağlarınızla iletişim kurun. Duygularınızı başkalarına ifade ederek ve onlardan destek alarak stresi azaltabilirsiniz.



Rahatlama Yöntemleri. Sıcak bir banyo yapmak, rahatlatıcı müziğin keyfini çıkarmak veya en sevdiğiniz eğlencelerle meşgul olmak gibi rahatlatıcı aktivitelere katılın.

Stres yönetimi için araçlar

Bilişsel davranışa dayalı terapi (CBT). Bilişsel Davranışçı Terapi (BDT), strese yol açan zararlı düşünce kalıplarını ve davranışları tanımada ve değiştirmede insanlara yardımcı olan bir terapi yöntemidir.

Biofeedback. Fizyolojik süreçlerin bilincine varmak ve bunları düzenlemek için elektronik izleme kullanmak biofeedback olarak bilinir. Stresin yol açtığı fiziksel sorunların tedavisinde faydalı olabilir.

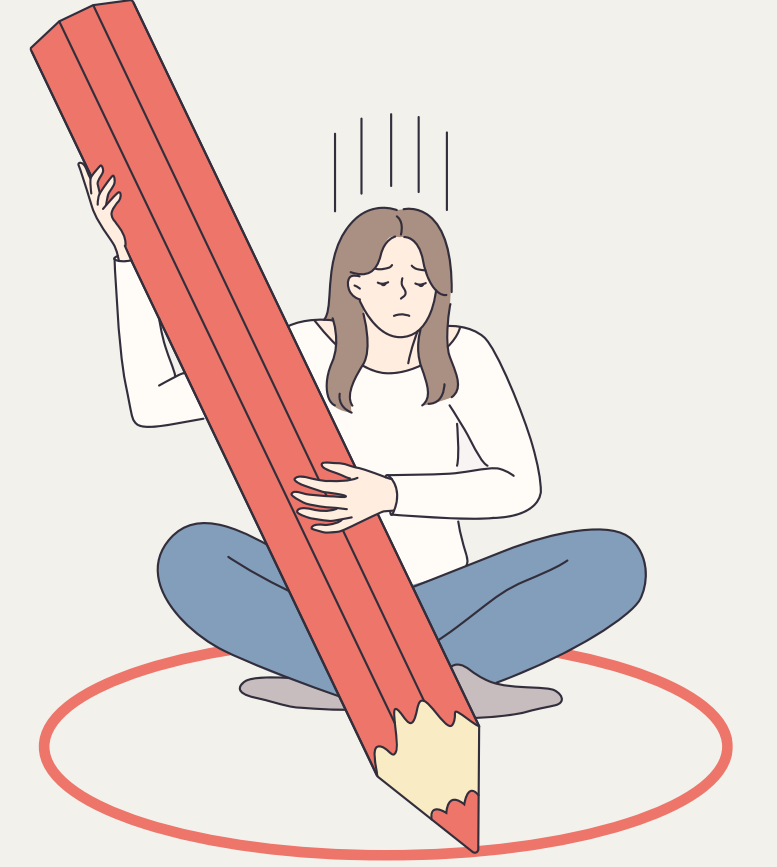


Aromaterapi. Papatya veya lavanta gibi bazı kokuların rahatlatıcı özelliklere sahip olduğu söylenir. Stres yönetimi teknikleri aromaterapi veya uçucu yağların kullanımını içerebilir.

Stres yönetimi için araçlar

Kahkaha ve Mizah. Kahkaha stres seviyesini düşürmeye yardımcı olur ve endorfin salgılatır. İster mizahi bir film izleyin ister sevdiklerinizle takılın, sizi kıkırdatacak şeyler yapın.

Sınırları Belirlemek. Başa çıkabileceğinizden daha fazlasını üstlenmekten ve bunalmaktan kaçınmak için hayır demeyi öğrenin ve uygun sınırlar belirleyin.



Uzman Yardımı. Stres dayanılmaz veya bunaltıcı hale gelirse daha fazla destek ve yönlendirme sunabilecek bir ruh sağlığı uzmanından yardım almayı düşünün.





Faaliyetler

(ihtiyacınız olduğu kadar zaman)

inhale
exhale



Stres nasıl azaltılır

Derin Nefes

Egzersiz

FAALİYET 1

Dikkatli Yürüyüş

Etkinlik 2

Müzikten Esinlenen

Çizim

faaliyet 3

Rahatlama /

Görselleştirme

etkinlik 4



Derin Nefes Egzersizi

Adım 1

Stresi azaltmanıza ne yardımcı olur - genellikle ne yaparsınız.
Fikirlerinizi yazın.

Adım 2

Oturmak veya uzanmak için huzurlu, rahat bir yer bulun. Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakika boyunca derin nefes alın. Burun deliklerinizden nazikçe ve derin nefes alın, karnınızın şişmesine izin verin.

Kısa bir süre için nefesinizi tutun. Karnınızın kasılmasına izin vererek dudaklarınızdan nazikçe ve tamamen nefes verin. Nefesinizin nasıl hissettirdiğine dikkat ederken bunu birkaç nefes döngüsü boyunca yapmaya devam edin. Nefes alış ve verişlerinizin uzunluğunu kademeli olarak artırarak devam edin.

Nefes alırken herhangi bir gerginliği veya düşüncüyü serbest bırakmaya çalışın, zihninizin yerleşmesine ve daha fazla odaklanmasına izin verin.

Adım 3

Bu egzersiz stresi azaltmanıza yardımcı oldu mu?





Co-funded by
the European Union

Etkinlik 2 - Dikkatli Yürüyüş

21/27

İçeride ya da dışarıda gezinmek için **huzurlu ve güvenli** bir **alan** bulun. Hareketsiz kalarak ve birçok kez derin nefes alarak **kendinizi merkezlemeye başlayın**. Yürümeye başlar başlamaz, **her adımın ve ayaklarındaki hislerin farkına varın**.

Rahat bir hızda yürürken **vücudunuzun doğal bir şekilde hareket etmesine izin verin**. Etrafınızdaki sesleri duyarak, sıcaklığı deneyimleyerek ve çevrenizi içine çekerek duyularınızı harekete geçirebilirsiniz.

Düşünceleriniz dağıldığında **dikkatinizi nazikçe yürümenin gerçek hislerine yeniden odaklayın**.

En az beş ila on dakika boyunca farkındalıkla yürümeye devam edin.

İşiniz bittiğinde, kısa bir süre hareketsiz durun ve nefesinize ve topraklanmış hissetmenize konsantre olun.





Gerekli Malzemeler

- Kağıt, Kalemler, renkli kalemler veya keçeli kalemler
- Müzik çalar veya müzik çalmak için bir cihaz

Adımlar:

- Müzik Seçin: sakinleştirici, enerji verici, klasik, enstrümantal, ambiyans veya hoşunuza giden herhangi bir müzik.
- Rahatlatıcı ve sessiz bir ortam yaratın:
- Dikkatle dinleyin, gözlerinizi kapatın ve dinleyin, müziğin aktardığı nüanslara, ritimlere ve duygulara dikkat edin.
- Müziğin ortaya çıkardığı duyguyu hissedin. Dinlerken aklınıza gelen görüntülere dikkat edin.
- Çizime Başlayın, müziği dinlerken duygularınızı ve hislerinizi çizim yoluyla ifade etmeye başlayın. Müziği kağıda aktarmak için kurşun kalem, renkli kalemler veya keçeli kalemler kullanın, sürece ve duygusal ifadenize odaklanın.
- Müziğin uyandırdığı duyguları temsil eden soyut şekiller, çizgiler veya görüntüler oluşturarak elinizin kağıt üzerinde serbestçe hareket etmesine izin verin; müziğin hareketlerinize rehberlik etmesine izin verin.
- Müziğin havasına uygun renklerle denemeler yapın.
- Çiziminiz üzerine düşünün; müziği görsel sanata dönüştürme sürecinin duygusal durumunuzu nasıl etkilediğini düşünün.
- Paylaşabilir veya gizli tutabilirsiniz.



Etkinlik 4

Rahatlama



Görev1 - Metni okuyun

- Egzersiz yaklaşık 20 - 30 dakika sürmelidir.
- Düzenli egzersiz yapın, bu sayede rahatlama bir süre sonra alışkanlığınız haline gelecektir.
- Hiç kimsenin ve hiçbir şeyin sizi rahatsız etmediğinden emin olun.
- Rahat bir yer bulun. Uzanabilir veya rahat bir koltuğa oturabilirsiniz. Vücudunuzun tamamen gevşeyebilmesi için uzanın.
- Başarılı olup olmamanız konusunda endişelenmeyin. Sadece rahatla.
- Egzersiz sırasında düşünceleriniz kaçarsa, hiçbir şey olmamış demektir. Sakince yaptığınız egzersize geri dönün.
- Kaslarınızı yaklaşık 5 saniye boyunca sıkın. Bu süre zarfında belirli kaslarınızı gergin tutun - oldukça sıkı ama aşırı değil. Sonra bırakın ve kasın gevşediğini hissedin. Gevşemiş kası hissetmek için kendinize 10 saniye verin.
- **Müziği kullanabilirsiniz -**
<https://www.youtube.com/watch?v=SCjAEV2v6JU>



Etkinlik 4

Rahatlama



İlk başta iki derin nefes alın. Yavaşça nefes verin. Şimdi her iki elinizin yumruklarını sıkın. Gerginliği hissedin, yaklaşık 5 saniye tutun... ve bırakın. Bir an durun ve buradaki hoş rahatlama hissini fark edin.

Ön kolunuzu omuzlarınıza doğru bastırarak her iki elinizdeki tüm kasları sıkın. Tutun... ve bırakın.

Omuzlarınızı sıkın. Gerginliği tutun... ve bırakın.

Kaşlarınızı kaldırın ve kaşlarınızı çatın. Tut... ve bırak.

Göz kapaklarınızı sıkın ve gözlerinizin etrafındaki tüm kasları sıkın. Bir süre sıkın... ve bırakın.

Dilinizi ağzınızın çatısına sıkıca bastırırken dişlerinizi sıkıca sıkın. Tutun... ve gevşetin.

Başınızı geriye doğru eğin ve boynunuzun arka kaslarını sıkın. Bir dakika bekleyin... ve bırakın. Bu noktayı iki kez yapın, çünkü boyun kasları genellikle en gergin olanlardır.

Sırt kaslarınızı sıkın. Tut... ve bırak.

Derin bir nefes alın, havayı tutun ve göğüs kaslarınızı sıkın. Tutun ve dışarı verilen hava ile birlikte bu kasları gevşetin.

Karın kaslarınızı sıkın. Tut... ve bırak.

Kalça kaslarınızı sıkın. Tutun... ve gevşetin.

Bacak kaslarınızı sıkın. Önce uylukları, sonra baldırları. Tutun... ve bırakın.

Ayak parmaklarınızı yüzünüze doğru çevirerek ayak kaslarınızı sıkın. Tutun... ve gevşetin.

Ayak parmaklarınızı kasın, oradaki kasları kuvvetlice gerin. Tutun... ve bırakın.

Bedeninizin durumunu bilinçli olarak hissedin. İçinde bulunduğunuz derin rahatlama hissedin. Herhangi bir kasınız biraz bile gerilirse, onu sıkın ve bırakın.

Sahilde, ormanda ya da çayırdaki olduğunuzu gözünüzde canlandırarak birkaç dakika boyunca bu keyifli durumun tadını çıkarın. Şimdi bu görselleştirmeye odaklanın, bu görüntüyü görün, duyun ve hissedin. Birkaç dakika sonra derin bir nefes alın ve ayağa kalkarak bu egzersizi tamamlayın.



Sonuç ve Toparlama (10 dakika)

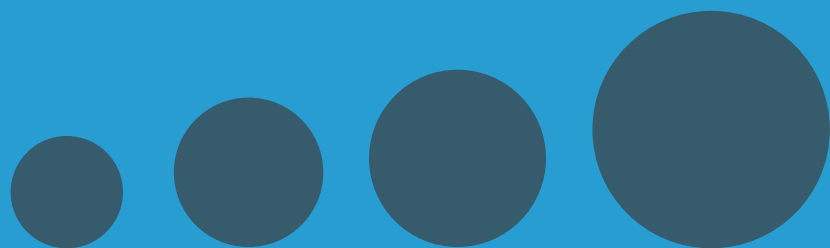


**Bu etkinlik sırasında nasıl hissettiniz?
Kendiniz hakkında ne öğrendiniz?
Ne geliştirilebilir ya da değiştirilebilir?**



Teoriyi nerede bulabilirim? Yararlı bağlantılar

- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress>
- <https://positivepsychology.com/cope-with-stress>
- <https://www.youtube.com/watch?v=Wemm-i6XHr8&t=2s>
- <https://www.youtube.com/watch?v=tuiQxBB67wl&t=2s>
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/best-ways-to-manage-stress>



Referanslar



Co-funded by
the European Union

27/27

- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer.
- Sapolsky, R. M. (2004). *Zebralar Neden Ülser Olmaz? Stres, Stresle İlişkili Hastalıklar ve Başa Çıkma Konusunda Beğenilen Rehber*. Holt Paperbacks.
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (Eds.). (1997). *Stres Ölçümü: Sağlık ve Sosyal Bilimciler için Bir Kılavuz*. Oxford Üniversitesi Yayınları.
- McGonigal, K. (2015). *The Upside of Stress: Stres Neden Sizin İçin İyidir ve Nasıl İyi Hale Gelebilirsiniz?* Avery.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Tam Felaket Yaşamı: Stres, Acı ve Hastalıkla Yüzleşmek için Bedeninizin ve Zihninizin Bilgeliğini Kullanmak*. Bantam.
- Siegel, R. D., & Germer, C. K. (2012). *Psikoterapide Bilgelik ve Şefkat: Klinik Uygulamada Farkındalığı Derinleştirmek*. Guilford Press.
- Goleman, D. (1998). *Duygusal Zeka ile Çalışmak*. Bantam.
- Antonovsky, A. (1987). *Sağlığın Gizemini Çözmek: İnsanlar Stresi Nasıl Yönetir ve İyi Kalır?* Jossey-Bass.
- Selye, H. (1976). *Yaşam Stresi*. McGraw-Hill.
- Williams, M., & Penman, D. (2011). *Farkındalık: Çılgın Bir Dünyada Huzur Bulmak İçin Sekiz Haftalık Bir Plan*. Rodale Books.





SOFT SKILLS FOR YOUTH EMPLOYMENT

2022-1-TR01-KA220-YOU-000087078

Avrupa Birliđi tarafından finanse edilmektedir. Ancak ifade edilen görüş ve düşünceler sadece yazar(lar)a aittir ve Avrupa Birliđi veya Avrupa Eđitim ve Kültür Yürütme Ajansı'nın (EACEA) görüşlerini yansıtmak zorunda değildir. Ne Avrupa Birliđi ne de EACEA bunlardan sorumlu tutulamaz.



**Co-funded by
the European Union**