



Διαχείριση άγχους στην εξεταστική

Πρακτικά εργαλεία για την καθημερινή μελέτη



Ανοιχτό και προσβάσιμο σε όλα τα φοιτητ@,
με σεβασμό σε διαφορετικές ανάγκες

Στόχοι σεμιναρίου:



Κατανώ το άγχος μου



Μαθαίνω πώς να το ρυθμίζω



Διαχειρίζομαι τις σκέψεις μου



Ξεκινώ με μικρά, εφικτά βήματα



Τόπος:

Πανεπιστημιούπολη Γάλλου,
ΚΔΑΠ – Κάτω από τη Λέσχη
του Πανεπιστημίου



Ημερομηνία:

Τετάρτη 20/5/2026



Ώρα:

12:00 – 14:00

Συντονίστριες:



Μήνα Τσικριτσάκη

– Ψυχολόγος ΚΕ.ΨΥ.Σ.Υ.



Ειρήνη Μπαρουξή

– Ψυχολόγος Μ.Ι.Π.

Δηλώσεις Συμμετοχής:



