



Εμφύχωση μαθητών για διαχείριση άγχους των εξετάσεων

Πέμπτη
20 Μαΐου 2021
17:30 - 20:00

Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων



FREDERICK UNIVERSITY

Η περίοδος των παγκύπριων εξετάσεων πλησιάζει και οι μαθητές κατακλύζονται από συναισθήματα αγωνίας και άγχους, που τις δυο τελευταίες χρονιές είναι ιδιαίτερα έντονα, λόγω της πανδημίας και των περιοριστικών μέτρων.

Το Πρόγραμμα Κοινωνικής Εργασίας του Πανεπιστημίου Frederick **διοργανώνει βιωματικό εργαστήριο για τελειόφοιτους μαθητές δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης** με στόχο να τους προσφέρει τις απαραίτητες δεξιότητες ώστε να μπορέσουν να αντιμετωπίσουν το άγχος τους για τις εξετάσεις παραγωγικά.

Μέσα από τη συζήτηση, οι συμμετέχοντες θα:

- κατανοήσουν τι είναι το άγχος και πώς τους επηρεάζει
- ανταλλάξουν απόψεις και εμπειρίες
- μάθουν χρήσιμους τρόπους αντιμετώπισης του άγχους και χαλάρωσης
- αποκτήσουν δεξιότητες παραγωγικής διαχείρισης του χρόνου τους

Συντονίστριες Εργαστηρίου: Δρ. Αγάπη Κανδυλάκη, καθηγήτρια Τμήματος Κοινωνικής Εργασίας Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, Δρ. Παναγιώτα Χριστοδούλου, Λέκτορας προγράμματος Κοινωνικής Εργασίας Πανεπιστημίου Frederick, Υποψ. Δρ. Κούλλα Ερωτοκρίτου, μέλος Ειδικού Διδακτικού Προσωπικού προγράμματος Κοινωνικής Εργασίας Πανεπιστημίου Frederick.

**Το εργαστήριο θα πραγματοποιηθεί διαδικτυακά και προσφέρεται δωρεάν.
Περιορισμένος αριθμός συμμετεχόντων.**

Για δήλωση συμμετοχής συμπληρώστε τα στοιχεία σας [εδώ](#) μέχρι τις 18 Μαΐου 2021 ώστε να σας σταλεί ο σύνδεσμος της εκδήλωσης. Για περισσότερες πληροφορίες καλέστε στο τηλέφωνο 99912160 (Κούλλα Ερωτοκρίτου).