



Ανακοίνωση

Στο πλαίσιο λειτουργίας της Δομής Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης (ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ.) της Μονάδας Υποστήριξης Φοιτητών Ευπαθών Ομάδων (ΜΥΦΕΟ) του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (Π.Δ.Μ.), η οποία χρηματοδοτείται από το ΕΣΠΑ 2014-2020, μέσω της Πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Κοινωνικής Μέριμνας Φοιτητών Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας (MIS 5051039)» ανακοινώνουμε την διοργάνωση Εκπαιδευτικού/Βιωματικού Εργαστηρίου Διαχείρισης Χρόνου & Άγχους Εξετάσεων στην πόλη της Καστοριάς, τη Δευτέρα 18 Ιανουαρίου 2021.

Τίτλος:	τώρα
Στόχος:	1. Αναζήτηση νέων τρόπων διαχείρισης χρόνου. 2. Διαχείριση στρεσογόνων ακαδημαϊκών προκλήσεων(άγχος εξετάσεων, διαχείριση ύλης, διαχείριση χρόνου). 3. Ενδυνάμωση της ανθεκτικότητας απέναντι σε στρεσογόνους παράγοντες.
Πότε:	Δευτέρα 18/01/2021 και ώρα 16.00-18.00
Που:	Διαδικτυακά μέσω zoom/ Θα σταλθεί η πρόσκληση για την είσοδο στη διαδικτυακή αίθουσα ως απαντητικό email σε όλους τους συμμετέχοντες.
Μέγιστος Αριθμός Ατόμων:	10
Δ ή λ ω σ ε Συμμετοχή:	Αποστολή email στο: myfeo.psy.kas@uowm.gr Θέμα: Συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό/Βιωματικό Εργαστήρι Οι συμμετέχοντες να σημειώσουν στο email Ονοματεπώνυμο, Εξάμηνο Φοίτησης και Τμήμα
Υπεύθυνη:	Βίκυ Μάστορα, Ψυχολόγος ΔΟΨΥΣΥ Καστοριάς
Πληροφορίες	https://myfeo.uowm.gr/anakoynoseis/kastoria-ekpaideytiko-vmatiko-ergastirio-diacheirisis-chronoy-amp-agchoys-exetaseon/ facebook: ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ Twitter:@MUowm email: myfeo.psy.kas@uowm.gr



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης





**Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση**

Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

