

## Ανακοίνωση:

Διαδραστικό εργαστήριο για φοιτητές/τριες του ΔΠΘ με θέμα:  
Διαχείριση Άγχους

Νιώθεις ότι το άγχος επηρεάζει τη συγκέντρωση και τη μελέτη σου;  
Έλα σε ένα διαδραστικό εργαστήριο και μάθε πώς να το διαχειρίζεσαι  
αποτελεσματικά!

Στόχος του εργαστηρίου είναι η ενδυνάμωση των φοιτητών/φοιτητριών μέσα από  
την ανάπτυξη πρακτικών δεξιοτήτων διαχείρισης άγχους που επηρεάζουν τη  
μελέτη και την ακαδημαϊκή απόδοση.

Τι θα δουλέψουμε:

- Πώς λειτουργεί το άγχος και πώς επηρεάζει την απόδοσή σου
- Πρακτικές τεχνικές διαχείρισης άγχους
- Τι είναι το overthinking και πώς να το περιορίσεις
- Η σχέση αναβλητικότητας και άγχους — και πώς να τη σπάσεις

Ημέρα: Τετάρτη 13 Μαΐου 2026

Ώρα: 11:00 – 13:00

Online μέσω Microsoft Teams

Διάρκεια: 2 ώρες

Δήλωσε συμμετοχή έως Τρίτη 12/05 στις 12:00 στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSFYrdW3onAOyQevtzCA3VsN2FuLX86CuEC4F5>

[QviYr\\_sCghig/viewform](#)

ή σκανάροντας το QR code της αφίσας

Το εργαστήριο υλοποιείται από τη Μονάδα Ισότιμης Πρόσβασης ΔΠΘ, στο πλαίσιο  
της πράξης «Υποστήριξη Παρεμβάσεων Ισότιμης Πρόσβασης ΑμεΑ και άλλων  
Ειδικών Εκπαιδευτικών Αναγκών της Ανώτατης Εκπαίδευσης στην Περιφέρεια  
ΑΜΘ» (ΕΣΠΑ 2021–2027), με συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης.