

# «ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ ΚΑΙ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΤΑ ΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΕΞΕΤΑΣΤΙΚΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ»

## Ανακοίνωση Διαδικτυακής Εκδήλωσης

Το Γραφείο Διασύνδεσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών σας προσκαλεί να παρακολουθήσετε το ενημερωτικό webinar με θέμα: **Χρόνου κατά τη διάρκεια της Εξεταστικής Περιόδου».**

Το συγκεκριμένο webinar θα πραγματοποιηθεί την **Παρασκευή 20 Μαΐου 2022 και ώρα 18.30-20.00**

Ο σκοπός του συγκεκριμένου ενημερωτικού σεμιναρίου πραγματεύεται δύο κρίσιμα ζητήματα που απασχολούν τους φοιτητές / τριες που προετοιμάζονται για την εξεταστική περίοδο. Ειδικότερα, αναμένεται να γίνει αναφορά σε τεχνικές που συντελούν στην καλύτερη οργάνωση του χρόνου μελέτης καθώς επίσης και σε τεχνικές / οδηγίες για μια περισσότερο λειτουργική αντιμετώπιση του άγχους.

Ωστόσο, οι τεχνικές αλλά και οι συμβουλές μπορούν να αξιοποιηθούν και να εφαρμοστούν από μαθητές, γονείς, εκπαιδευτικούς αλλά και από όλους τους επαγγελματίες εν γένει.

## Εισηγητές:

**Αμαλία Αναστάσογλου:** Οικονομολόγος - Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Κατάρτισης Γραφείου Διασύνδεσης ΕΚΠΑ

**Αριστείδης Λορέντζος:** Ψυχολόγος – Σύμβουλος Επαγγελματικού Προσανατολισμού και Κατάρτισης Γραφείου Διασύνδεσης ΕΚΠΑ

## Υπερσύνδεσμος Ενημερωτικού Σεμιναρίου

### Webex

<https://uoa.webex.com/uoa/j.php?MTID=mdc24f72f1b1d153c75dc8e187559a7c3>

**Meeting number: 2732 103 6513**

**Password: PWttjzKM382**

## Πληροφορίεςγιατο webinar

Ησυμμετοχή είναι ανοιχτή σε όλους τους ενδιαφερόμενους και χωρίς κόστος.

Την ημέρα και ώρα διεξαγωγής του ενημερωτικού webinar θα επισκεφθείτε τον σύνδεσμο Webexmeetings.

Το ενημερωτικό Webinarθα πραγματοποιηθεί στην Ελληνική Γλώσσα.

Για να υποβάλλετε ερωτήσεις ή σχόλια προς τους εισηγητές θα μπορείτε να χρησιμοποιείτε την φόρμα υποβολής σχολίων της εφαρμογής (chat), η οποία θα είναι διαθέσιμη καθ' όλη τη διάρκεια της εκδήλωσης.

Για την εύρυθμη υλοποίηση του σεμιναρίου κατά τη διάρκεια της εισήγησης οι κάμερες και τα μικρόφωνα θα είναι κλειστά.

Όσοι ενδιαφέρονται για «βεβαίωση παρακολούθησης» παρακαλούνται να μπουν στον σύνδεσμο που παρατίθεται παρακάτω προς συμπλήρωση των στοιχείων τους. Οι βεβαιώσεις παρακολούθησης θα σταλούν στα email σας.

<https://docs.google.com/forms/d/1cF6mDBZBt6yS8ZV8nNW7q81HDdzdg5aiqF-7r5uPyhg/edit?usp=sharing>

**Διοικητική Υποστήριξη Γραφείου Διασύνδεσης**

**Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**