



Δράσεις του Κέντρου Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Α.Π.Θ.

Οκτώβριος 2014

Με την έναρξη του καινούριου ακαδημαϊκού έτους και προκειμένου να υποστηρίξει τους φοιτητές και τις φοιτήτριες, το Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης (ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ.) διοργανώνει μια σειρά αυτοτελών σεμιναρίων με στόχο τη βελτίωση των πρακτικών μελέτης και τη διαχείριση του άγχους.

15/10/2014 11πμ «Οργάνωση Χρόνου και Τεχνικές Μελέτης για Φοιτητές/τριες»

Θα συζητήσουμε τρόπους καλύτερης οργάνωσης του χρόνου σας κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, ώστε να μπορείτε με αποτελεσματικό τρόπο να προλάβετε όλα όσα θέλετε να κάνετε. Ακόμα, θα παρουσιαστούν τεχνικές μελέτης που αφορούν συγκεκριμένες ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως σημειώσεις, διάβασμα και εξετάσεις.

16/10/2014 11πμ «Οργάνωση Χρόνου και Τεχνικές Μελέτης για Φοιτητές/τριες με Δυσλεξία»

Θα συζητήσουμε τρόπους καλύτερης οργάνωσης του χρόνου κατά τη διάρκεια του εξαμήνου, ώστε να μπορείτε με αποτελεσματικό τρόπο να προλάβετε όλα όσα θέλετε να κάνετε. Ακόμα, θα παρουσιαστούν τεχνικές μελέτης που αφορούν συγκεκριμένες ακαδημαϊκές δραστηριότητες, όπως σημειώσεις, διάβασμα, συγγραφή, εξετάσεις όπως αυτές εφαρμόζουν πιο αποτελεσματικά σε φοιτητές/τριες με δυσλεξία. Αυτό το σεμινάριο απευθύνεται **αποκλειστικά** σε φοιτητές/τριες που έχουν ήδη διαγνωστεί με δυσλεξία.

22/10/2014 11πμ «Αντιμετωπίζοντας το Άγχος- Πρόληψη και Διαχείριση»

Μια συζήτηση με έμφαση σε πρακτικούς τρόπους με τους οποίους μπορούμε να βοηθήσουμε τον εαυτό μας στην αντιμετώπιση του άγχους. Συγκεκριμένα, θα διερευνήσουμε: τους τρόπους με τους οποίους εκδηλώνεται το άγχος μέσω του σώματος, των σκέψεων και των συμπεριφορών, τους παράγοντες που ενθαρρύνουν την παρουσία του άγχους, την πρόληψη εμφάνισης του άγχους και τρόπους αποτελεσματικής διαχείρισης του άγχους με έναν ολιστικό τρόπο.

Εισηγήτρια: Άλτα Πανέρα, Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια, ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ., Α.Π.Θ.

Τόπος διεξαγωγής: Αμφιθέατρο «Αχιλλέας Πανέτσος» Κτηνιατρικής Σχολής Α.Π.Θ.

Η δήλωση συμμετοχής είναι απαραίτητη. Θα χορηγηθεί βεβαίωση παρακολούθησης.

Πληροφορίες & Δηλώσεις συμμετοχής: ΚΕ.ΣΥ.Ψ.Υ., 2310 992621