

Διαδικτυακό εργαστήρι

«Τεχνικές διαχείρισης χρόνου, μελέτης και άγχους»

Η Υπηρεσία Καθοδήγησης Καριέρας και το πρόγραμμα ψυχοκοινωνικής ενδυνάμωσης «Μικρή Άρκτος» του Οργανισμού Νεολαίας Κύπρου, διοργανώνουν διαδικτυακό εργαστήρι με θέμα: «*Τεχνικές διαχείρισης χρόνου, μελέτης και άγχους*».

Σκοπός του εργαστηρίου είναι να προτείνει διάφορες τεχνικές για αποτελεσματική διαχείριση του άγχους που προκαλείται στους μαθητές κατά την περίοδο των εξετάσεων, ώστε να μειωθούν οι αρνητικές επιπτώσεις στην ικανότητά τους για εποικοδομητική μελέτη και να συζητήσει το πώς η σωστή οργάνωση του χρόνου, μπορεί να επιφέρει θετικά αποτελέσματα στην αποφόρτιση από το άγχος, και να αυξήσει τις επιδόσεις του μαθητή στο διάβασμα.

Το εργαστήρι απευθύνεται κυρίως σε μαθητές Λυκείων και Τεχνικών Σχολών όλων των βαθμίδων, αλλά και σε μαθητές Γυμνασίων, απόφοιτους, φοιτητές και στρατιώτες.

Το εργαστήρι θα πραγματοποιηθεί την **Τετάρτη, 15 Δεκεμβρίου 2021, 18:30-20:00**, μέσω της πλατφόρμας τηλεδιάσκεψων **ZOOM**, από έμπειρες και εξειδικευμένες Συμβούλους των προγραμμάτων της Υπηρεσίας Καθοδήγησης Καριέρας και του Προγράμματος Ψυχοκοινωνικής Ενδυνάμωσης Νέων «Μικρή Άρκτος» του ΟΝΕΚ.

Απαραίτητη δήλωση συμμετοχής, <https://bit.ly/3dy7Qx6>

Σχετικός σύνδεσμος θα αποσταλεί στην ηλεκτρονική διεύθυνση που οι ενδιαφερόμενοι θα δηλώσουν στο έντυπο εγγραφής. Σημειώνεται ότι θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας.

Για πληροφορίες μπορείτε να καλείτε στον Παγκύπριο τηλεφωνικό αριθμό 8000 27 57 (δωρεάν κλήση).

Η συμμετοχή είναι **ΔΩΡΕΑΝ**.

