



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 τη διοργάνωση Εκπαιδευτικού-Βιωματικού Εργαστηρίου στην πόλη των Γρεβενών, τη Δευτέρα 18/01/2021, 25/01/2021, 01/02/2021, και 08/02/2021.

Τίτλος:	Βελτιώνω τις Δεξιότητες Μελέτης και Διαχειρίζομαι το Άγχος των Εξετάσεων!
Στόχος:	Να υποστηρίξει τους/τις φοιτητές/τριες στο να αναπτύξουν: α) δεξιότητες αποτελεσματικότερης μελέτης (αποτελεσματικότερη διαχείριση χρόνου και της ύλης, και μέθοδο εκμάθησης της ύλης) καθώς και β) δεξιότητες αποτελεσματικότερης διαχείρισης του άγχους των εξετάσεων. Επιπλέον, ένας τρίτος στόχος της συγκεκριμένης Δράσης είναι η ανίχνευση των φοιτητών/τριών που αντιμετωπίζουν σχετικές δυσκολίες, παρέχοντας τους/τες στη συνέχεια περαιτέρω βοήθεια μέσω ατομικής υποστήριξης.
Πότε:	Δηλώστε συμμετοχή σε μία από τις ακόλουθες ημερομηνίες: <ul style="list-style-type: none">• Δευτέρα 18/01/2021 και ώρα 14:00 μ.μ.-16:00 μ.μ.• Δευτέρα 25/01/2021 και ώρα 14:00 μ.μ.-16:00 μ.μ.• Δευτέρα 01/02/2021 και ώρα 14:00 μ.μ.-16:00 μ.μ.• Δευτέρα 08/02/2021 και ώρα 14:00 μ.μ.-16:00 μ.μ.
Ποι:	Διαδικτυακά μέσω Zoom. Θα σταλεί η πρόσκληση για την είσοδο στη διαδικτυακή αίθουσα ως απαντητικό email σε όλους τους/τις συμμετέχοντες/ουσες.



Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση
Ειδική Υπηρεσία Διαχείρισης

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης



ανάπτυξη - εργασία - αλληλεγγύη



Μέγιστος Αριθμός Ατόμων:	Δέκα (10) άτομα σε κάθε διεξαγωγή του εργαστηρίου..
Δήλωσε Συμμετοχή:	<p>Για συμμετοχές στέλνετε email στο myfeo.psy.gre@uowm.gr, με θέμα: Συμμετοχή στο Εκπαιδευτικό-Βιωματικό Εργαστήριο "Βελτιώνω τις Δεξιότητες Μελέτης και Διαχειρίζομαι το Άγχος των Εξετάσεων!", όπου στο κύριο σώμα του email δηλώνετε το ονοματεπώνυμό σας, το τμήμα, το έτος φοίτησής σας, και την ημερομηνία που επιθυμείτε να το παρακολουθήσετε.</p> <p>Επίσης, για άσους/όσες φοιτητές/φοιτήτριες δεν μπορούν ή δεν επιθυμούν να συμμετάσχουν στο παραπάνω Εκπαιδευτικό-Βιωματικό Εργαστήριο, δίνεται η δυνατότητα για λήψη ατομικής υποστήριξης στα θέματα του εργαστηρίου, μέσω της διεξαγωγής προγραμματισμένων ατομικών διαδικτυακών συνεδριών.</p> <p>Προκειμένου να κλείσετε μία ατομική συνεδρία δείτε εδώ: https://myfeo.uowm.gr/pos-na-kleiso-rantevoy/. Εναλλακτικά, στέλνετε email στο myfeo.psy.gre@uowm.gr, με θέμα: Ατομική Συνεδρία για την Βελτίωση των Δεξιοτήτων Μελέτης και τη Διαχείριση του Άγχους των Εξετάσεων, όπου στο κύριο σώμα του email δηλώνετε το ονοματεπώνυμό σας, το τμήμα, το έτος φοίτησής σας, και την ημέρα και την ώρα που επιθυμείτε να πραγματοποιηθεί η 1^η σας συνεδρία.</p>
Υπεύθυνη:	Αριστέα Καραμήτρου, Ψυχολόγος ΔΟ.ΨΥ.Σ.Υ. Γρεβενών



Π λ η ρ ο φ
ο ρ ί ε ς

<https://myfeo.uowm.gr/>

facebook: ΜΥΦΕΟ ΠΔΜ

Twitter: @MUowm

email *ε π ι κ ο ι ν ω ν ί α ς*: myfeo.psy.gre@uowm.gr



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

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

