

TIPS FOR MAINTAINING

Mental Health



FOCUS ON ONE THING

ALWAYS BE THANKFUL

SPORT

BE OPEN TO SOMEONE

SLEEP ON TIME

REST

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΕ ΘΕΜΑ

ΞΕΠΕΡΝΟΝΤΑΣ ΤΟ ΑΓΧΟΣ ΕΞΕΤΑΣΕΩΝ



Νιώθεις συχνά ότι δεν έχεις προετοιμαστεί καλά, φοβάσαι την αποτυχία ή δεν ελέγχεις το άγχος σου πριν τις εξετάσεις; Αν ναι, έλα μαζί μας για να μάθεις χρήσιμες στρατηγικές που θα βελτιώσουν την εμπειρία των εξετάσεων

Ημερομηνία
Ώρα

Τετάρτη 31 Μαΐου
11:00- 12:30

Δηλώσεις συμμετοχής
μέχρι και 29/5/23 στο
email :dosyp@duth.gr

αναφέροντας τίτλο εργαστηρίου,
ονοματεπώνυμο, τμήμα φοίτησης
και τηλέφωνο



Ευρωπαϊκή Ένωση
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα
Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού,
Εκπαίδευση και Διά Βίου Μάθηση

Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

