





# Διαχείριση Άγχους και Οργάνωση Μελέτης στην Εξεταστική



## Τι θα μάθεις:

-  Γιατί το σώμα και το μυαλό αντιδρούν έτσι υπό πίεση;
-  Τεχνικές αναπνοής και σωματικής αποφόρτισης.
-  Πώς να αναγνωρίζεις και να διαχειρίζεσαι σκέψεις που αυξάνουν το άγχος.
-  Έξυπνα εργαλεία διαχείρισης χρόνου και οργάνωσης ύλης.



Πέμπτη 4 Ιουνίου 2026, 12:00 - 13:00



Διαδικτυακά μέσω zoom

Συντονίστρια:  
Αλεξάνδρα Κουλιαβέτα  
Ψυχολόγος ΜΙΠ