

Το Κέντρο Ψυχολογικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης και συγκεκριμένα η Μονάδα Ισότιμης Πρόσβασης διοργανώνει **στις 13-05-2026** διαδραστικό διαδικτυακό (μέσω της πλατφόρμας Teams) εργαστήριο με θέμα: « **Διαχείριση του άγχους**» εν όψει της εξεταστικής περιόδου.

Θα συμπεριληφθούν θέματα όπως :

- Πώς λειτουργεί το άγχος και πώς επηρεάζει την απόδοσή σου
- Πρακτικές τεχνικές διαχείρισης άγχους
- Τι είναι το overthinking και πώς να το περιορίσεις
- Η σχέση αναβλητικότητας και άγχους

Μέσω του συνδέσμου μπορείτε να ενημερωθείτε για τη διεξαγωγή και το περιεχόμενο του εργαστηρίου καθώς και να συμπληρώσετε έγκαιρα τη φόρμα συμμετοχής για την παρακολούθηση του.

[Δηλώσεις Συμμετοχής στο εργαστήριο](#)

Για περαιτέρω πληροφορίες μπορείτε να καλέσετε και στο τηλεφωνικό κέντρο του ΚΕΨΥΣΥ : 25310 39050.