



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Την Τετάρτη 20 Μαΐου 2026, πραγματοποιήθηκε Βιωματικό Σεμινάριο με θέμα «Διαχείριση άγχους στην εξεταστική: Πρακτικά εργαλεία για την καθημερινή μελέτη», στην Πανεπιστημιούπολη Ρεθύμνου.

Το βιωματικό σεμινάριο υλοποιήθηκε σε συνεργασία με τη Μονάδα Ισότητας Πρόσβασης (Μ.Ι.Π.) του Πανεπιστημίου Κρήτης με συντονίστριες τις ψυχολόγους κ.κ. Μήνα Τσικριτσάκη και Ειρήνη Μπαρουξή. Στόχος του σεμιναρίου ήταν να βοηθήσει τ@ φοιτητ@ να κατανοήσουν καλύτερα πώς λειτουργεί το άγχος και να γνωρίσουν πρακτικούς τρόπους διαχείρισής του στην καθημερινή μελέτη και προετοιμασία. Το άγχος στην εξεταστική μπορεί να εμφανίζεται με πολλούς τρόπους: υπερένταση, δυσκολία συγκέντρωσης, αναβλητικότητα, αίσθημα μπλοκαρίσματος ή εξάντλησης.

Μέσα από βιωματικές ασκήσεις και συζήτηση, δόθηκε έμφαση:

- στην κατανόηση του άγχους και των σωματικών και νοητικών αντιδράσεών του,
- σε πρακτικούς τρόπους ρύθμισης της έντασης,
- στη διαχείριση αγχωτικών σκέψεων και του εσωτερικού διαλόγου,
- καθώς και στην οργάνωση μικρών, ρεαλιστικών βημάτων μελέτης.

Το σεμινάριο ήταν διαμορφωμένο ώστε να είναι ακοικτό και προσβάσιμο σε όλα τα φοιτητ@ με σεβασμό σε διαφορετικές ανάγκες.

Ευχαριστούμε θερμά όσους/ες/@ συμμετείχαν.