

## ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΜΑΙΟΣ 2023

### «Άγχος στην ακαδημαϊκή ζωή: μία ολόπλευρη προσέγγιση»

Την **Τετάρτη 17/05/2023** και ώρα **12:00** θα διεξαχθεί από την Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας του Δ.Π.Θ. (παράρτημα Ορεστιάδας), βιωματικό εργαστήριο με θέμα «Άγχος στην ακαδημαϊκή ζωή: μία ολόπλευρη προσέγγιση».

Δηλώσεις συμμετοχής μέχρι Δευτέρα 15/05 στο email: **dosyp@duth.gr** αναφέροντας ονοματεπώνυμο, τμήμα φοίτησης, τηλέφωνο επικοινωνίας και τίτλο εργαστηρίου.

Τόπος συνάντησης: Κτίριο Δήμητρα

Στόχος του εργαστηρίου είναι να λειτουργήσει υποστηρικτικά προς τους/τις φοιτητές/τριες, βοηθώντας να κατανοήσουν και να διαχειριστούν τα συναισθήματα που προκύπτουν όταν εκτίθενται σε στρεσογόνες καταστάσεις.

Θα συζητηθούν θέματα όπως: τι είναι το άγχος και πως εκδηλώνεται, οι παράγοντες άγχους, τι είναι το κοινωνικό άγχος/κοινωνική φοβία, τρόποι διαχείρισης άγχους.

