

זה הזמן  
זה היום  
זה הרגע!



## סדנה להתמודדות עם חרדת בחינות ודחיינות

מיועדת לסטודנטים החשים תחושות מתח, לחץ או  
חרדה סביב תקופת המבחנים.

חרדת מבחנים אינה "גזירת גורל". מחקרים רבים והניסיון  
המצטבר מורים שע"י שימוש בכלים מתאימים ניתן  
להגיע להפחתה משמעותית בתחושת החרדה שתאפשר  
שיפור ביכולת הביצוע וההישגים במבחנים.

מה בתוכנית?

נתחיל להבין ולזהות את הגורמים המייצרים את החרדה,  
ונמשיך במתן כלים מעשיים להתמודדות עמה: שינוי  
דפוסי חשיבה מכשילים ויצירת דפוסי חשיבה בונים  
ומכווני-מטרה, שינוי הרגלי למידה, ותרגול של טכניקות  
להתמודדות עם לחץ ודחיינות.

איך זה עובד? 7 מפגשים שבועיים רצופים במסגרת  
קבוצתית קטנה של כ-10 סטודנטים, מונחת ע"י  
פסיכולוגים משירותי הייעוץ לסטודנט. הסדנה תשלב  
למידה תיאורטית של עקרונות וכלים ויישום פרטני  
במסגרת הקבוצה.

מתי זה קורה? הסדנה מתקיימת במסגרת שירותי  
הייעוץ לסטודנט ומתחילה כחודש וחצי לפני סיום  
הסמסטר. הסדנה תחל ביום ראשון 14.05.2023 בין  
השעות 17:00-18:15. משך כל פגישה כשעה ורבע.  
מחיר הסדנה: 700 ₪ והיא כוללת את שבעת המפגשים  
+ מפגש היכרות אישי.

איך נרשמים?

אתם מוזמנים לשלוח אלינו מייל לכתובת:  
[sadnatests@gmail.com](mailto:sadnatests@gmail.com)

בעקבות פנייתכם, ניצור אתכם קשר לתיאום פגישת  
ההיכרות. מומלץ להשאיר מס' טלפון זמין.

ניתן גם לפנות ישירות למזכירות המרכז לייעוץ לסטודנט  
בבנין פינקל-רקמן (בנין 407). טל: 03-5318450.

\* ההשתתפות בסדנה מותנית בהרשמה מראש ועל בסיס מקום פנוי.