

זה הזמן
זה היום
זה הרגע!



סדנה להתמודדות עם חרדת בחינות בצל המלחמה

מיועדת לסטודנטים החשים תחושות מתח, לחץ או חרדה סביב תקופת מבחנים ועמידה בדרישות אקדמיות

חרדת מבחנים אינה "גזירת גורל". מחקרים רבים מראים ששימוש בכלים מתאימים יכול להפחית משמעותית את תחושת החרדה ולאפשר שיפור ביכולת הביצוע ובהישגים.

מה בתוכנית?

נתחיל להבין ולזהות את הגורמים המייצרים את החרדה, גם לאור התקופה המתוחה בה אנו מצויים. ונמשיך במתן כלים מעשיים להתמודדות עמה: שינוי דפוסי חשיבה מבשילים, שינוי הרגלי למידה, ותרגול של טכניקות להתמודדות עם לחץ ודחיינות.

איך זה עובד?

7 מפגשים שבועיים רצופים במסגרת קבוצתית קטנה, מונחית ע"י פסיכולוגים משירותי הייעוץ לסטודנט.

מתי זה קורה?

הסדנה תחל ביום שלישי 23.1.24 ותתקיים אחת לשבוע בימי ג' בין השעות 14:30-15:45. משך כל פגישה כשעה ורבע.

מחיר הסדנה: 700 ₪ והיא כוללת את שבעת המפגשים + מפגש היכרות אישי.

איך נרשמים?

לינק לטופס הרשמה אלקטרוני:

<https://forms.office.com/r/YWVixGSN8Z>

לאחר הגשת פנייתכם בלינק המצורף ניצור עמכם קשר לתיאום פגישת היכרות ובדיקת התאמה.

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.