



Η Δομή Συμβουλευτικής και Προσβασιμότητας Φοιτητών του Δ.Π.Θ. διοργανώνει σεμινάριο στην  
**ΚΟΜΟΤΗΝΗ** με θέμα:

## «ΟΡΓΑΝΩΣΗ ΧΡΟΝΟΥ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΑΓΧΟΥΣ»

Σκοπός του σεμιναρίου είναι να προσφέρει στους συμμετέχοντες εργαλεία διαχείρισης χρόνου και άγχους, καθώς και κατευθυντήριες όσον αφορά στην αποτελεσματική ανταπόκριση στις απαιτήσεις της καθημερινότητας όταν ο χρόνος γίνεται αντίπαλος. Θα σας βοηθήσει να επαναξιολογήσετε τον τρόπο που διαχειρίζεστε τον χρόνο σας, να θέσετε προτεραιότητες και να υιοθετήσετε νέες μεθόδους σχετικά με την οργάνωση, την εξοικονόμηση ενέργειας και τον έλεγχο του μη εποικοδομητικού άγχους.

Το σεμινάριο έχει βιωματικό και διαδραστικό χαρακτήρα. Απευθύνεται σε όλους τους φοιτητές του Δ.Π.Θ.

**Διάρκεια:** 2 τρίωρες συναντήσεις.

**Ημερομηνία:** 10 Απριλίου και 17 Απριλίου, ώρα 12:00-15:00.

**Τόπος:** Στο κτίριο του Τμήματος Ιστορίας και Εθνολογίας του Δ.Π.Θ., Αίθουσα Γ' στον 2<sup>ο</sup> όροφο (Παναγή Τσαλδάρη 1, Κομοτηνή).

**Δήλωση Συμμετοχής:** Στα τηλέφωνα 25310 39161 και 25310 39162. Ηλεκτρονικά στην διεύθυνση [dosyp@duth.gr](mailto:dosyp@duth.gr).

Στο τέλος του σεμιναρίου θα δοθεί βεβαίωση συμμετοχής.

«ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΕΩΝ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΜΕΡΙΜΝΑΣ ΦΟΙΤΗΤΩΝ Δ.Π.Θ.»



Ευρωπαϊκή Ένωση  
Ευρωπαϊκό Κοινωνικό Ταμείο

Επιχειρησιακό Πρόγραμμα Ανάπτυξη Ανθρώπινου  
Δυναμικού, Εκπαίδευση και Δια Βίου Μάθηση  
Με τη συγχρηματοδότηση της Ελλάδας και της Ευρωπαϊκής Ένωσης

