

Η Δομή Απασχόλησης και Σταδιοδρομίας (Δ.Α.ΣΤΑ.) και το Γραφείο Διασύνδεσης του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών, σας προσκαλούν την **Τετάρτη 12 Δεκεμβρίου 2012, 15:00 – 17:00** στην **Αίθουσα Διαλέξεων της Βιβλιοθήκης ΓΠΑ** στο Σεμινάριο Γενικής Συμβουλευτικής με θέμα:

«Εξετάσεις! Στρες και Διαχείριση Χρόνου»

Η περίοδος των εξετάσεων, είναι ιδιαίτερα απαιτητική και συχνά επιβαρύνει τους φοιτητές πνευματικά, ψυχικά και σωματικά.

Κατά τη διάρκεια του σεμιναρίου:

- ✓ Θα αναλυθεί η αποτελεσματική προετοιμασία για την επιτυχία στις εξετάσεις.
- ✓ Θα γίνει διάκριση του παραγωγικού στρες, στο οποίο οφείλουμε την επιβίωσή μας, καθώς μας κινητοποιεί να αντιμετωπίσουμε επερχόμενους κινδύνους, από το κατασταλτικό άγχος.
- ✓ Θα περιγραφούν οι παράγοντες που μας επηρεάζουν, τα συμπτώματα που εμφανίζονται και οι τρόποι αντιμετώπισης.
- ✓ Θα δοθούν πρακτικές συμβουλές οργάνωσης του χρόνου, περιορισμού των πηγών απώλειας χρόνου και της αναβλητικότητας.

Το σεμινάριο θα συντονίσει η κα Αντιγόνη Κατσάρα, Σύμβουλος Σταδιοδρομίας MSc.

Υποχρεωτική δήλωση συμμετοχής, ηλεκτρονικά στην ιστοσελίδα www.career.aua.gr μέχρι τη Δευτέρα 11.12.2012

