ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΚΡΗΤΗΣ
UNIVERSITY OF CRETE

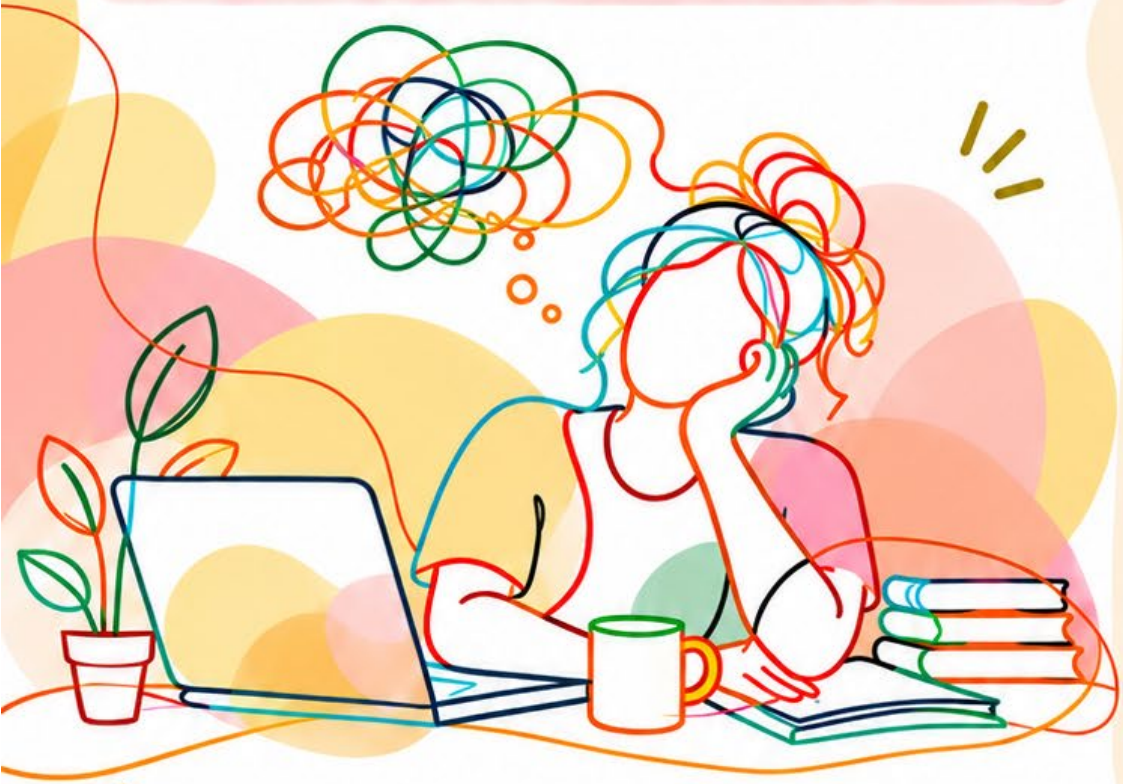
Με τη συγχρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης
ΕΣΠΑ 2021-2027

Μονάδα Ισότιμης Πρόσβασης
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΚΡΗΤΗΣ

Αναβλητικότητα και Ακαδημαϊκό Μπλοκάρισμα

ΒΙΩΜΑΤΙΚΟ ΨΥΧΟΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ

Έχεις βρεθεί ποτέ να αναβάλλεις μια εργασία ή το διάβασμα, παρόλο που γνωρίζεις ότι χρειάζεται να ξεκινήσεις;



Μέσα από το σεμινάριο θα εστιάσουμε:

- Στην κατανόηση της αναβλητικότητας και του φαύλου κύκλου που τη συντηρεί.
- Στην αναγνώριση των σκέψεων και των συναισθημάτων που δυσκολεύουν την ανάληψη δράσης.
- Στην ανάπτυξη μιας πιο υποστηρικτικής στάσης απέναντι στον εαυτό μας.
- Στη σύνδεση των προσωπικών μας αξιών με τους ακαδημαϊκούς μας στόχους.
- Στη δημιουργία μικρών, συγκεκριμένων και ρεαλιστικών βημάτων για την καθημερινή μελέτη.

Ανοιχτό και προσβάσιμο σε όλες τις φοιτήτριες και σε όλους τους φοιτητές,
με σεβασμό στις διαφορετικές ανάγκες και εμπειρίες συμμετοχής.

Παρασκευή 20/11/2026

12:30 – 14:30

Πανεπιστημιούπολη Γάλλου, Αίθουσα Πολλαπλών Χρήσεων Βιβλιοθήκης

Συντονίστρια:
Ειρήνη Μπαρουξή
Ψυχολόγος, Μ.Ι.Π.

Δήλωση συμμετοχής
Σκάναρε τον κωδικό QR και συμπλήρωσε τη φόρμα συμμετοχής.