המכללה האקדמית אשקלון

# חרדת בחינות

## מנחה: גב' בן ישי מיכל

## סדנה פרונטאלית במכללה*

## יום שלישי | 20.5.25

## 16:00

**סובלים מלחץ וחרדה? יש לכם תופעות פיזיולוגיות לפני ובמהלך בחינות?**

**מטרות הסדנה:**

מהיכן מגיעה החרדה?
מהי חרדת בחינות?

מהם ההבדלים בין לחץ בריא לחרדה משתקת

כלים וטכניקות להפחתת החרדה ולשיפור התפקוד בזמן הבחינות

התנסות בטכניקת עוגן מעולם הNLP - ליצירת כפתור הרגעה בגוף שימלא אותנו בחוזקות שלנו ובתחושת מסוגלות

## הסדנה ללא עלות
## ומותנית ברישום מראש

*מיקום ישלח לנרשמים