

בי"ה, כי טבת תשפ"א
4/1/21

התמודדות עם חרדת בחינות

תקופת המבחנים מזמנת לא פעם התמודדויות עם לחצים וקשיים, הבאים לידי ביטוי בדרכים שונות. במהלך תקופה זו חלקנו מרגישים דאגה ולחץ, העלולים להשפיע ולהפריע על תהליך הלמידה שלנו ועל הביצוע שלנו בשעת המבחן. אנו עשויים להרגיש לחץ פיזי, קשיי שינה, מחשבות מטרידות ופחדים לגבי המבחן ותוצאותיו.

ברצוננו להזמין אתכם להרצאה שתעסוק בהתמודדות יעילה עם תקופת המבחנים. בהרצאה נבין מה מאפיין את חרדת הבחינות, כיצד היא באה לידי ביטוי לאורך הסמסטר ובאילו דרכים ניתן להתמודד עימה. זאת על מנת לנהל אותה בצורה מושכלת, למקסם את הלמידה ויעילותה, להפחית את עוצמת הלחץ הנלווה, ומכאן להגיע להצלחה רבה יותר, כך אנו מקווים, בבחינות.

את ההרצאה תעביר בזום הגב' ליהי סגל כספי, פסיכולוגית קלינית מומחית בשירותי הייעוץ לסטודנט ודוקטורנטית במחלקה לפסיכולוגיה.

ההרצאה תתקיים ביום חמישי 14.1.21 בשעה 18:00 – 19:30.

Join Zoom Meeting

<https://us02web.zoom.us/j/85178947509?pwd=WkErQ1FQM3BFazZyUzdWSWhqMFRFQT09>

Meeting ID: 851 7894 7509

Passcode: 869142

בהזדמנות זו נציין שבכל סמסטר אנו מקיימים בשירותי הייעוץ סדנה לסיוע בחרדת בחינות. סדנה דומה תתקיים בסמסטר הבא ותנתן בתשלום סמלי של 40 ש"ח. לפרטים והרשמה בקישור:

https://www2.biu.ac.il/community/counselling/doc/ex_2020.pdf

בברכת הצלחה בכל אשר תפנו

צוות שירותי הייעוץ לסטודנט