**1.«Συγκεντρώνομαι»**



**Ανοικτή διαδικτυακή Ομάδα**

**Δευτέρα και Τετάρτη 5.00-7.00μ.μ**

- Προσπαθείτε να ξεκινήσετε τις εργασίες ή την συστηματική μελέτη αλλά συνεχώς το αναβάλλετε;

- Αποσπάται εύκολα η προσοχή σας και βρίσκετε δύσκολο να παραμείνετε συγκεντρωμένοι;

-Συνηθίζετε να διακόπτετε για να ασχοληθείτε με κάποια άλλη δραστηριότητα;

Στις συναντήσεις μας θα ασκηθείτε συστηματικά, προκειμένου να ξεπεράσετε την αναβλητικότητά σας , να εργάζεστε αποδοτικά και αποτελεσματικά , να βελτιώσετε τις δεξιότητες μελέτης/συγγραφής σας, να συνδεθείτε με άλλους φοιτητές και να επικεντρωθείτε μαζί στο γράψιμο /μελέτη.

Κανείς δεν θα διαβάσει/επικρίνει το γραπτό σας. Κανείς δεν θα ελέγξει την μελέτη σας.

Κάθε συνάντηση συντονίζεται από την Εργοθεραπεύτρια και αποτελείται από τρείς 25λεπτες ενότητες συγγραφής/μελέτης, με ενδιάμεσα διαλλείματα 5λεπτα για καφέ/διαδικτυακή συζήτηση/ ασκήσεις χαλάρωσης.

**Έναρξη Ομάδων** Τετάρτη **1 Ιουνίου 2022**

**Δηλώσεις Συμμετοχής** (μέσω ακαδημαϊκού mail ) στην ηλ. δ/νση **occupationaltherapy@ionio.gr** και με την ένδειξη « Δήλωση Συμμετοχής».

**Παρακαλείσθε στο κείμενο να αναφέρετε την Ομάδα «Συγκεντρώνομαι»** , το **Ονοματεπώνυμο και το Τμήμα Ι.Π.** προκειμένου να σας αποσταλεί ο σύνδεσμος Ζοοm για την συνάντηση και οποιαδήποτε άλλη αναγκαία πληροφορία.