

# ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΑΓΧΟΣ ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗΣ ΕΠΙΔΟΣΗΣ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΕΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΥΣ

27 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ ΣΤΙΣ 11.00– 13.00  
ΚΤΙΡΙΟ ΑΡΧΙΤΕΚΤΟΝΩΝ  
ΜΗΧΑΝΙΚΩΝ

Εργαστήριο με στόχο την  
ανάπτυξη των γνωστικών και  
μεταγνωστικών δεξιοτήτων.



Είχατε έντονο άγχος παρόλο  
που ξέρατε ότι είχατε  
προετοιμαστεί κατάλληλα;

Πως σκεφτόσασταν για τον  
εαυτό σας;

Τι εικόνα είχατε για τον  
άνθρωπο ή τους ανθρώπους  
που (θα) σας έβλεπαν;

Πόσο έντονη ήταν η επιθυμία να  
τα παρατήσετε και να  
αποφύγετε αυτό που σας  
αγχώνει;

Αν το κάνατε, πως νιώσατε μετά  
με τον εαυτό σας;

## Τι είναι το άγχος επίδοσης;

Αυτή η έντονη ανησυχία και ο φόβος  
ανεπάρκειας που εμφανίζονται πριν  
την εκτέλεση ενός έργου ορίζονται  
στην καθοριζόμενη ως άγχος  
επίδοσης.



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

