המרכז לייעוץ
לסטודנטים
ע"ש מריה ויואל פינקל
אוניברסיטת בר-אילן

זה הזמן
זה היום
זה הרגע!

הרשמו כאן לסדנה

סדנה להתמודדות עם חרדת בחינות

מיועדת למי שחווה תחושות מתח, לחץ או חרדה סביב תקופת המבחנים ועמידה בדרישות אקדמיות.

חרדת מבחנים אינה "גזירת גורל". מחקרים רבים מראים ששימוש בכלים מתאימים יכול להפחית משמעותית את תחושת החרדה ולאפשר שיפור ביכולת הביצוע ובהישגים.

מה בתוכנית?

נתחיל להבין ולזהות את הגורמים המייצרים את החרדה. ונמשיך במתן כלים מעשיים להתמודדות איתה: שינוי דפוסי חשיבה מכשילים, שינוי הרגלי למידה, ותרגול של טכניקות יעילות להתמודדות עם לחץ ודחיינות.

איך זה עובד?

7 מפגשים שבועיים במסגרת קבוצתית קטנה, מונחית ע"י פסיכולוגים קליניים משירותי הייעוץ לסטודנט.

מתי זה קורה?

הסדנה תתקיים בחודשים נובמבר-ינואר, **בימי ראשון,** בשעות **15:15-16:30,** ותיפתח בתאריך **22.11.2026,** בשירותי הייעוץ לסטודנט (בניין 407). מחיר הסדנה: **700₪** והיא כוללת את שבעת המפגשים + מפגש היכרות אישי.

איך נרשמים?

לינק לטופס הרשמה אלקטרוני:
https://forms.cloud.microsoft/r/LYJ9wYWvX6
לאחר הגשת פנייתכם.ן בלינק המצורף ניצור עמכם.ן קשר לתיאום פגישת היכרות ובדיקת התאמה.
ניתן גם לפנות ישירות למזכירות שירותי הייעוץ לסטודנט בבניין פינקל-רקמן (407).
טל': 03-5318450 מייל: ban.peress@biu.ac.il
* ההשתתפות בסדנה מותנית בהרשמה מראש ועל בסיס מקום פנוי.