

Το στρες των εξετάσεων: Πώς μπορείτε να το διαχειριστείτε.

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Χωρίστε στα δυο ένα χαρτί. Πάνω αριστερά γράψτε: «Τα αδύναμα

σημεία μου» και δεξιά «Τα δυνατά μου σημεία».

Φτιάξτε έτσι μια αναλυτική λίστα με τα πράγματα που σας στρεσάρουν σχετικά με τις εξετάσεις-τις αδυναμίες σας αλλά και με όσα εφόδια διαθέτετε για να οδηγηθείτε στη επιτυχία.

Αξιολογήστε ένα προς ένα τα αδύναμα σημεία σας, **καταγράψτε τα βήματα που μπορείτε να ακολουθήσετε** για να τα βελτιώσετε εαν αυτό γίνεται αλλιώς επικεντρώστε απλά τις σκέψεις σας στα δυνατά σας σημεία.

Βάλτε ρεαλιστικούς στόχους (Για παράδειγμα εάν σε ένα μάθημα γράφατε ως τώρα για 15 ο στόχος σας για τις τελικές εξετάσεις δε μπορεί να είναι το 18).

(περισσότερα...)