**Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή και Αυτογνωσία**

**Συνεδρία 1: Εισαγωγή στο σεμινάριο και στόχοι**

• Καλωσόρισμα και γνωριμία

• Παρουσίαση στόχων και θεματολογίας του σεμιναρίου

• Άσκηση αυτογνωσίας: Καθορισμός προσωπικών στόχων για το σεμινάριο

• Καθορισμός αναμενόμενων αποτελεσμάτων και δημιουργία ομαδικού κλίματος εμπιστοσύνης

**Συνεδρία 2: Ανακάλυψη Αξιών και Δυνάμεων**

• Εισαγωγή στις έννοιες των προσωπικών αξιών και ταλέντων

• Άσκηση αναγνώρισης δυνατοτήτων και θετικών χαρακτηριστικών

• Εξερεύνηση προσωπικών κινήτρων και τι “δίνει νόημα” στη ζωή κάθε συμμετέχοντα

**Διδακτική Ενότητα 2: Θέσπιση και Διαχείριση Στόχων**

**Συνεδρία 3: Στόχοι που Εμπνέουν**

• Διαφορές μεταξύ μακροπρόθεσμων και βραχυπρόθεσμων στόχων

• Δημιουργία SMART στόχων (Συγκεκριμένοι, Μετρήσιμοι, Εφικτοί, Ρεαλιστικοί, Χρονικά προσδιορισμένοι)

• Άσκηση για τον καθορισμό ενός ρεαλιστικού στόχου για την επόμενη περίοδο

**Συνεδρία 4: Στρατηγική και Δέσμευση στους Στόχους**

• Στρατηγικές διατήρησης της δέσμευσης στους στόχους

• Αναγνώριση εμποδίων και τρόποι υπέρβασής τους

• Άσκηση καθορισμού μικρών βημάτων δράσης προς την επίτευξη στόχων

**Διδακτική Ενότητα 3: Διαχείριση Χρόνου και Ισορροπία Φοιτητικής Ζωής**

**Συνεδρία 5: Τεχνικές Διαχείρισης Χρόνου**

• Προτεραιότητες και διαχείριση χρόνου: Μαθαίνω να ξεχωρίζω τα σημαντικά από τα επείγοντα

• Μέθοδοι όπως το Pomodoro, το Eisenhower Matrix και η κατανομή εργασιών

• Προσωπική άσκηση οργάνωσης εβδομαδιαίου προγράμματος

**Συνεδρία 6: Εξισορρόπηση Φοιτητικής, Προσωπικής και Κοινωνικής Ζωής**

• Αναγνώριση αναγκών και κατανόηση της ισορροπίας

• Στρατηγικές δημιουργίας προτεραιοτήτων και διατήρησης μιας υγιούς ισορροπίας

• Εργασία για τον εντοπισμό και την εξισορρόπηση των σημαντικών τομέων στη ζωή

**Διδακτική Ενότητα 4: Διαχείριση Άγχους και Στρες**

**Συνεδρία 7: Κατανόηση του Άγχους και του Στρες**

• Αναγνώριση των συμπτωμάτων άγχους και του πώς επιδρούν στον οργανισμό

• Πρακτικές εξοικείωσης με τα σημάδια και τις αιτίες του άγχους

• Τεχνικές διαχείρισης του άγχους με ασκήσεις αναπνοής και χαλάρωσης

**Συνεδρία 8: Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας και Ευελιξίας**

• Καλλιέργεια ανθεκτικότητας μέσω θετικής νοοτροπίας και αυτοφροντίδας

• Τεχνικές για την ενίσχυση της ψυχικής αντοχής σε προκλήσεις

• Σχεδιασμός προσωπικού σχεδίου διαχείρισης άγχους

**Διδακτική Ενότητα 5: Εισαγωγή και Αυτογνωσία**

**• Συνεδρία 9: Αποτελεσματική Επικοινωνία**

• Εισαγωγή στις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας: Ακρόαση, ανατροφοδότηση, και έκφραση

• Πρακτική σε ασκήσεις ενεργητικής ακρόασης και επικοινωνίας

• Συζήτηση για τον ρόλο της επικοινωνίας στις σχέσεις και στη φοιτητική ζωή

**Συνεδρία 10: Κοινωνική Υποστήριξη και Ομάδα Φίλων**

• Σημασία της κοινωνικής υποστήριξης και διατήρηση θετικών σχέσεων

• Στρατηγικές ενδυνάμωσης σχέσεων και ενίσχυσης της ομαδικότητας

• Ομαδική δραστηριότητα για ανάπτυξη συνεργασίας και εμπιστοσύνης

**Διδακτική Ενότητα 6: Αυτοπεποίθηση και Αυτοεκτίμηση**

**Συνεδρία 11: Καλλιέργεια Αυτοπεποίθησης**

• Αναγνώριση περιοριστικών πεποιθήσεων και επαναπροσδιορισμός θετικών στοιχείων

• Άσκηση για την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης μέσω επιτευγμάτων και θετικών δηλώσεων

• Τεχνικές διατήρησης και ενίσχυσης της αυτοπεποίθησης σε προκλήσεις

**Συνεδρία 12: Αυτοεκτίμηση και Αυτοφροντίδα**

• Ανάπτυξη πρακτικών αυτοφροντίδας και η σημασία της για την αυτοεκτίμηση

• Άσκηση ενίσχυσης της αυτοεικόνας και της αυτοαποδοχής

• Δημιουργία πλάνου αυτοφροντίδας για την καθημερινότητα

**Διδακτική Ενότητα 7: Ανασκόπηση και Μελλοντικά βήματα**

**Συνεδρία 13: Ανασκόπηση και Αξιολόγηση της Προόδου**

• Ανασκόπηση όλων των δεξιοτήτων και των στρατηγικών που διδάχθηκαν

• Αξιολόγηση προσωπικής προόδου και βελτίωσης στους προσωπικούς στόχους

• Συζήτηση για το τι λειτούργησε καλύτερα και τι μπορεί να ενισχυθεί περαιτέρω

**Συνεδρία 14: Τελικές Στρατηγικές και Σχέδιο Δράσης**

• Διαμόρφωση μελλοντικού σχεδίου δράσης για κάθε συμμετέχοντα

• Δημιουργία ρεαλιστικών στόχων για τη μελλοντική εξέλιξη και διατήρηση της ισορροπίας

• Κλείσιμο με θετικά μηνύματα και αποχαιρετισμός με την ομάδα