*Δωρεάν πρόγραμμα από το ΚΕΔΙΒΙΜ «Κάνε το Άλμα στη Φοιτητική σου Ζωή: Ομαδικό Coaching για Προσωπική και Ακαδημαϊκή Ανάπτυξη»*

Το **Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης (ΚΕΔΙΒΙΜ)** του **Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης (ΑΠΘ)** σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «**Κάνε το Άλμα στη Φοιτητική σου Ζωή: Ομαδικό Coaching για Προσωπική και Ακαδημαϊκή Ανάπτυξη**», διάρκειας 150 ωρών διδακτικών ωρών, το οποίο θα υλοποιηθεί με τη μέθοδο της σύγχρονης και ασύγχρονης εξ αποστάσεως εκπαίδευσης.

Το πρόγραμμα ομαδικού coaching για φοιτητές/τριες στοχεύει στην ενδυνάμωση και καθοδήγηση των συμμετεχόντων, ώστε να ξεπεράσουν τις προκλήσεις της φοιτητικής ζωής και να επιτύχουν ισορροπία σε προσωπικό, ακαδημαϊκό και κοινωνικό επίπεδο. Μέσα από συνεδρίες για τρεις μήνες, οι φοιτητές/τριες θα αποκτήσουν εργαλεία και τεχνικές για διαχείριση χρόνου, ανάπτυξη κινήτρων, αποτελεσματική θέσπιση στόχων και καλλιέργεια αυτοεκτίμησης και αυτοπεποίθησης. Το πρόγραμμα περιλαμβάνει ενότητες για μείωση του άγχους, βελτίωση επικοινωνιακών δεξιοτήτων και ενίσχυση ψυχικής ανθεκτικότητας, αξιοποιώντας πρακτικές ασκήσεις και ατομικές και ομαδικές δραστηριότητες. Βασισμένο σε αξιόπιστη βιβλιογραφία και εφαρμοσμένα εργαλεία αυτοβελτίωσης, το πρόγραμμα παρέχει ολοκληρωμένη υποστήριξη για την προσωπική και ακαδημαϊκή εξέλιξη των φοιτητών/τριών, ενθαρρύνοντας παράλληλα την ανάπτυξη της ενσυνειδητότητας και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

https://kedivim.auth.gr/programs/programme-764/