



# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





# 2025 – 2026 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI



**PDR Merkezi Müdürü**

Dr. Öğretim Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU



**Tam Zamanlı Uzman**

Psk. Ömür KADER

omur.kader@antalya.edu.tr

Bireyle Psikolojik  
Danışma

Grupla Psikolojik  
Danışma

Önleyici Ruh Sağlığı  
Çalışmaları

- Seminer Programları
- Atölye Çalışmaları
- Psiko-eğitim Grupları

***Merkezimizde verilen hizmetler ücretsizdir.***

Gizlilik İlkesi

Gönüllülük İlkesi

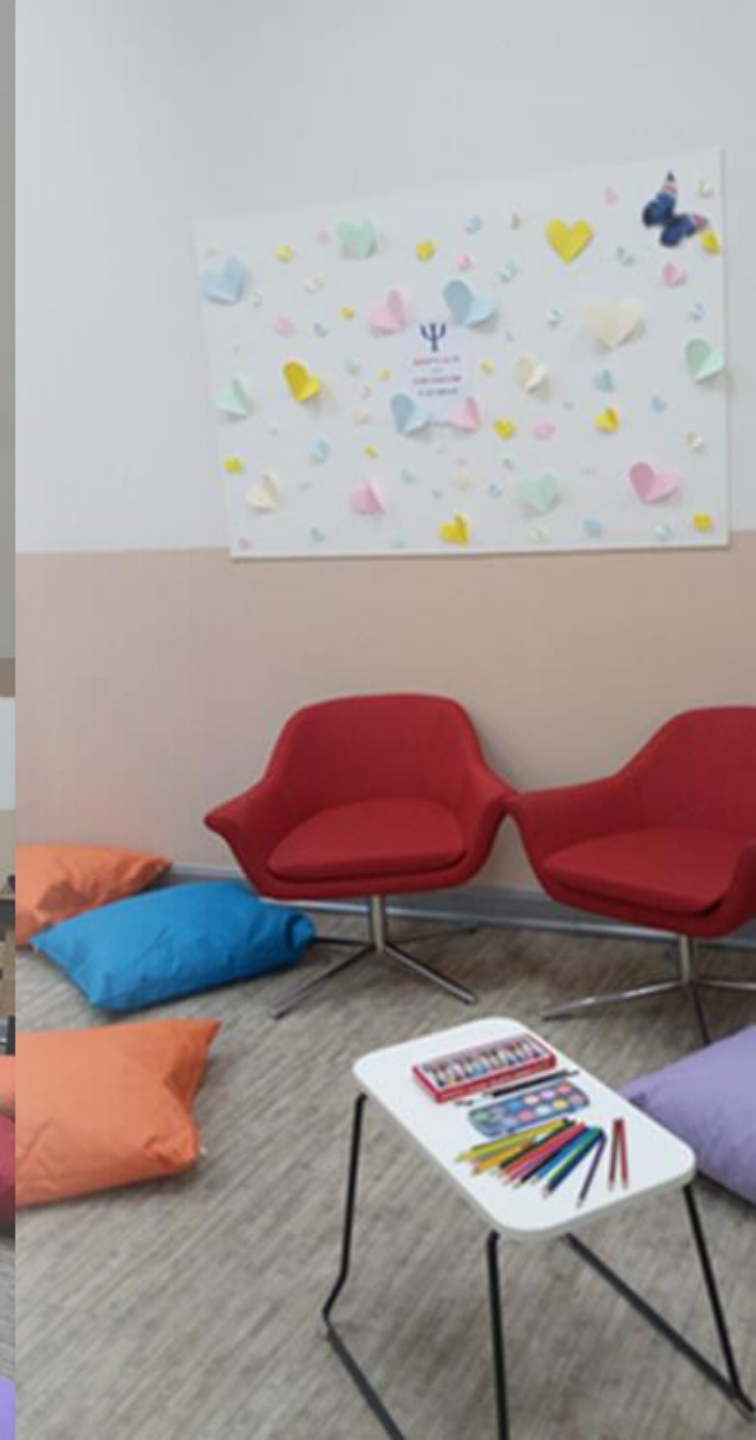
Koşulsuz Kabul  
ve Saygı İlkesi

Saydamlık İlkesi

Yetkinlik İlkesi

Sorumluluk  
İlkesi

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



## 5. PDR GÜNLÜKLERİ 'Spor Psikolojisi'

Eğitimin Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
5. PDR GÜNLÜKLERİ 'Sporda Farkındalık'	Tek Oturum	20 Mayıs	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri	Mustafa Afşin Ersoy Salonbu

### Programın İçeriği:

- Program kapsamında öğrencilerin spor psikolojisi alanında farkındalık kazanmaları amacıyla "Sporda Farkındalık" konulu eğitim gerçekleştirilmiştir.



## Havacılık Psikolojisi

Eğitimin Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Havacılık Psikolojisi	Tek Oturum	21 Mayıs	Dr. Öğr. Üyesi Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Doğu Akdeniz Üniversitesi Öğrencileri	Doğu Akdeniz Üniversitesi

### Programın İçeriği:

- Program kapsamında üniversite öğrencilerine yönelik “Havacılık Psikolojisi” eğitimi gerçekleştirilmiştir.



## DUR. NEFES AL. DEVAM ET.

### Kendinle Temas: Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu

Grubun Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
DUR. NEFES AL. DEVAM ET. Kendinle Temas: Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu	8 Oturum	25 Şubat 2026- 13 Mayıs 2026	Psikolog Ömür Kader	Antalya Bilim Üniversitesi Lisans Öğrencileri	Döşemealtı Yerleşkesi, Kütüphane K-17

### Programın İçeriği:

- Katılımcıların stres ve zorlayıcı yaşam olaylarıyla baş etme becerilerini geliştirmelerine yönelik farkındalık temelli stratejiler kazandırmak,
- Beden–zihin bütünlüğünü destekleyerek katılımcıların duygusal farkındalık ve öz düzenleme becerilerini güçlendirmelerine katkı sağlamak,
- Yoga ve nefes temelli uygulamalar aracılığıyla psikolojik iyi oluş düzeylerini artırmak ve günlük yaşamda sürdürülebilir sağlıklı baş etme yöntemlerinin kullanımını desteklemek.

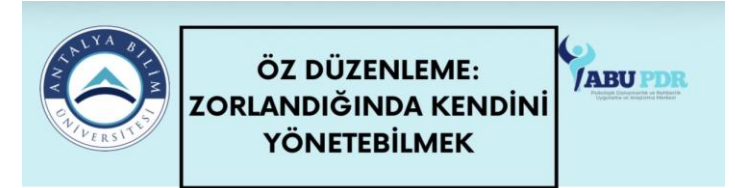


## Öz Düzenleme: Zorlandığında Kendini Yönetebilmek Atölye Çalışması

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Öz Düzenleme: Zorlandığında Kendini Yönetebilmek Atölye Çalışması	Tek Oturum	24 Mart 2026	14.15-15.00	Psikolog Ömür Kader	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri (A1 kuru)	Güllük Yerleşkesi

### Programın İçeriği:

- Katılımcıların zorlayıcı durumlar karşısında yaşadıkları duygusal ve bedensel tepkileri fark etmelerini desteklemek,
- Katılımcıların “Dur — Fark Et — Düzenle” yaklaşımını tanımalarını ve öz düzenleme becerilerini geliştirmelerini desteklemek,
- Nefes ve farkındalık temelli uygulamalar aracılığıyla günlük yaşamda kullanılabilecek duygu düzenleme stratejilerini tanıtmak ve kullanımını desteklemek.



**Dur — Fark Et — Düzenle**

Psychological Counseling and Guidance Center

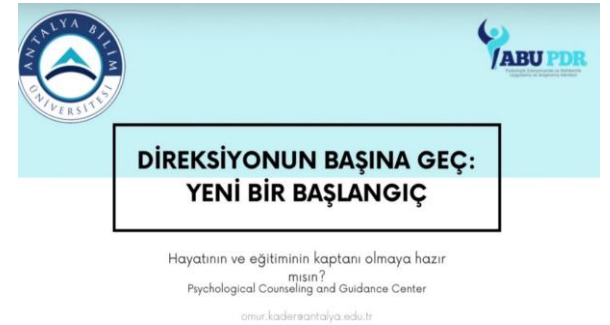
omur.kader@antalya.edu.tr

## Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 3

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 3	Tek Oturum	23 Mart 2026	14.15-15.00	Psikolog Ömür Kader	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri (A2 kuru)	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat Konferans Salonu

### Programın İçeriği:

- Katılımcıların sorumluluk kavramını yeniden değerlendirmelerini ve kontrol edebildikleri alanlara odaklanmalarını desteklemek,
- Katılımcıların akademik ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumları fark etmelerini ve küçük adımlarla harekete geçme becerilerini geliştirmelerini desteklemek,
- Günlük yaşamda uygulanabilecek küçük ve sürdürülebilir davranış değişiklikleri belirlemek ve bireysel sorumluluk almaya yönelik somut adımlar planlamalarını desteklemek.



## Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 2

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 2	Tek Oturum	23 Mart 2026	11.00-11.45	Psikolog Ömür Kader	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri (A2 kuru)	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat Konferans Salonu

### Programın İçeriği:

- Katılımcıların sorumluluk kavramını yeniden değerlendirmelerini ve kontrol edebildikleri alanlara odaklanmalarını desteklemek,
- Katılımcıların akademik ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumları fark etmelerini ve küçük adımlarla harekete geçme becerilerini geliştirmelerini desteklemek,
- Günlük yaşamda uygulanabilecek küçük ve sürdürülebilir davranış değişiklikleri belirlemek ve bireysel sorumluluk almaya yönelik somut adımlar planlamalarını desteklemek.



## Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 1

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 1	Tek Oturum	16 Mart 2026	14.00-15.00	Psikolog Ömür Kader	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri (A1 kuru)	Güllük Yerleşkesi

### Programın İçeriği:

- Katılımcıların sorumluluk kavramını yeniden değerlendirmelerini ve kontrol edebildikleri alanlara odaklanmalarını desteklemek.
- Katılımcıların akademik ve kişisel yaşamlarında karşılaştıkları zorlayıcı durumları fark etmelerini ve küçük adımlarla harekete geçme becerilerini geliştirmelerini desteklemek.
- Günlük yaşamda uygulanabilecek küçük ve sürdürülebilir davranış değişiklikleri belirlemek ve bireysel sorumluluk almaya yönelik somut adımlar planlamalarını desteklemek.

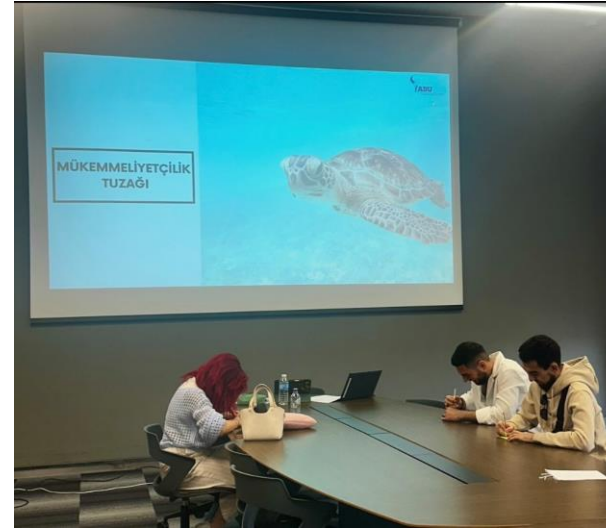


## “Erteleme Davranışını Anlamak” Atölye Çalışması

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
“Erteleme Davranışını Anlamak” Atölye Çalışması	Tek Oturum	12 Mart 2026	14.00-15.00	Psikolog Ömür Kader	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri (A1 kuru)	Döşemealtı Yerleşkesi, Kütüphane K-17

### Programın İçeriği:

- Erteleme davranışının duygu düzenleme süreçleriyle ilişkisini tanımak ve mükemmeliyetçilik, kaygı ve kaçınma davranışlarına yönelik farkındalık geliştirmek,
- Katılımcıların kendi erteleme alışkanlıklarını ve bu süreçte yaşadıkları duygusal ve bedensel tepkileri fark etmelerini desteklemek,
- .Günlük yaşamda kullanılabilir öz düzenleme ve baş etme stratejilerini (küçük adımlarla başlama, öz-affetme ve eylem planlama) tanıtmak ve kullanımını desteklemek.



## Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu

Grubun Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu	6 Oturum	5 Kasım 2025-17 Aralık 2025	Psikolog Ömür Kader	Antalya Bilim Üniversitesi Lisans Öğrencileri	Döşemealtı Yerleşkesi, Kütüphane K-17

### Programın İçeriği:

- Stres ve farkındalık konularında öğrencilerin stres tepkilerini tanımlarını ve baş etme becerilerini geliştirmek,
- Nefes ve beden egzersizleri aracılığıyla bedensel farkındalığı arttırmak,
- Yoga ve farkındalık temelli çalışmalar ile zihinsel farkındalığı güçlendirmek ve stresle baş etme becerilerinin günlük yaşama aktarılmasını desteklemek.





# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## 2025- 2026 AKADEMİK YILI MEMNUNİYET ANKETİ SONUÇLARI

Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması	%99
<b>Önleyici Ruh Sağlığı Çalışmaları</b>	
“Erteleme Davranışını Anlamak” Atölye Çalışması	%100
Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu	%98
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 1	%98
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 2	%94
Direksiyonun Başına Geç: Yeni Bir Başlangıç Atölye Çalışması 3	%94
Öz Düzenleme: Zorlandığında Kendini Yönetebilmek Atölye Çalışması	%98
DUR. NEFES AL. DEVAM ET. Kendinle Temas: Farkındalık Temelli Stres Azaltma ve Yoga Grubu	%100