



# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





# 2024 – 2025 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

Bireyle Psikolojik  
Danışma

Grupla Psikolojik  
Danışma

Önleyici Ruh Sağlığı  
Çalışmaları

- Seminer Programları
- Atölye Çalışmaları
- Psiko-eğitim Grupları

***Merkezimizde verilen hizmetler ücretsizdir.***

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



## ENGELLERİ BİRLİKTE AŞALIM: FARKINDALIK VE İLETİŞİM SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Engelleri Birlikte Aşalım: Farkındalık ve İletişim Semineri	Tek Oturum	15 Mayıs 2024	Klinik Psikolog Büşra ALPASLAN	Antalya Bilim Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu Akademik Personeli	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat, Konferans Salonu

### Seminerin İçeriği:

- Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olabilmesi,
- Güçlü ve geliştirebileceği yönlerine yönelik farkındalık kazanması,
- Karşıdaki kişilerin davranışlarının arka planında yer alan etmenleri tanıyabilmesi,
- Sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi ve yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesidir.



## ENGELLERİ BİRLİKTE AŞALIM: FARKINDALIK VE İLETİŞİM SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Engelleri Birlikte Aşalım: Farkındalık ve İletişim Semineri	İki ayrı Oturum	14 Mayıs 2025	Klinik Psikolog Büşra ALPASLAN	Antalya Bilim Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat, Konferans Salonu

### Seminerin İçeriği:

- Kişinin duygu, düşünce ve davranışlarının farkında olabilmesi,
- Güçlü ve geliştirebileceği yönlerine yönelik farkındalık kazanması,
- Karşıdaki kişilerin davranışlarının arka planında yer alan etmenleri tanıyabilmesi,
- Sağlıklı ilişkiler geliştirebilmesi ve yaşanan çatışmaların sağlıklı bir şekilde çözülmesidir.



## ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARIYLA BAŞ EDEBİLMEK ATÖLYE ÇALIŞMASI II

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla Baş Edebilmek Atölye Çalışması II	Tek Oturum	26 Aralık 2024	13.30 - 15.00	Psk. Dan. Büşra ALPASLAN	Yabancı Diller Yüksekokulu Öğrencileri	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat Konferans Salonu

### Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında baş etme becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmek,
- Zorlayıcı durumlarla baş etme sürecinde kaynakları yeterli ve dengeli bir şekilde kullanabilmek,
- Baş etme becerilerine yönelik farkındalık kazanarak bu becerileri geliştirebilmek,
- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında ruh sağlığını koruyabilmektir.



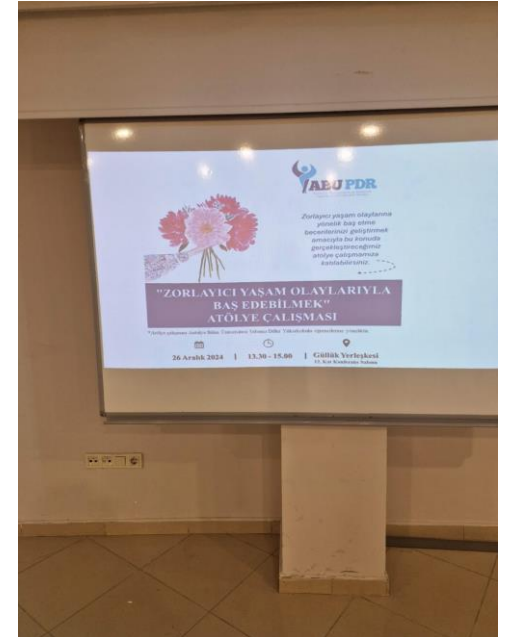
Zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik baş etme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmalarımıza katılabilirsiniz.



**"ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARIYLA BAŞ EDEBİLMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI**

\*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu öğrencilerine yöneliktir.

26 Aralık 2024 | 13.30 - 15.00 | Güllük Yerleşkesi  
12. Kat Konferans Salonu



## ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARIYLA BAŞ EDEBİLMEK ATÖLYE ÇALIŞMASI I

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla Baş Edebilmek Atölye Çalışması I	Tek Oturum	27 Kasım 2024	10.00 - 11.30	Psk. Dan. Büşra ALPASLAN	Antalya Bilim Üniversitesi Öğrencileri	Ana Kampüs, RGS-28

### Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında baş etme becerilerini etkin bir şekilde kullanabilmek,
- Zorlayıcı durumlarla baş etme sürecinde kaynakları yeterli ve dengeli bir şekilde kullanabilmek,
- Baş etme becerilerine yönelik farkındalık kazanarak bu becerileri geliştirebilmek,
- Zorlayıcı yaşam olayları karşısında ruh sağlığını koruyabilmektir.



Zorlayıcı yaşam olaylarına yönelik baş etme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmalarımıza katılabilirsiniz.

"ZORLAYICI YAŞAM OLAYLARIYLA BAŞ EDEBİLMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

\*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.



27 Kasım 2024 | 10.00 - 11.30 | Ana Kampüs, RGS-28



## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ TANITIMI SEMİNERİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi Tanıtımı Semineri	Tek Oturum	18 Ekim 2024	10.00 - 11.30	Psk. Dan. Büşra ALPASLAN	Antalya Bilim Üniversitesi İç Mimarlık Bölümü Öğrencileri	Ana Kampüs, Konferans Salonu

### Seminer Programının İçeriği:

- PDR Merkezinin işleyişi ve sunduğu hizmetler hakkında bilgi edinmek,
- Ruhsal iyilik halini korumaya yönelik yolların farkına varmak,
- Psikolojik danışma hizmetine başvurmayı gerektiren durumlara ilişkin farkındalık kazanabilmektir.



## ZOR KİŞİLİKLERLE YAŞAM YOLCULUĞU SEMİNERİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Zor Kişiliklerle Yaşam Yolculuğu Semineri	Tek Oturum	20 Eylül 2024	14.00 – 15.30	Psk. Dan. Büşra ALPASLAN	Antalya Bilim Üniversitesi Yabancı Diller Yüksekokulu Akademik Personeli	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat Konferans Salonu

### Seminer Programının İçeriği:

- Zor kişilikleri ve bu kişiliklerin özelliklerini tanımak,
- Bu kişilerle olan zorlayıcı ilişkilerde ortaya çıkan duygusal ve iletişimsel güçlükleri fark etmek,
- Gündelik hayatta ve iş yaşamında karşılaşılabilecek bu ilişkilerde sınır koyma, duygusal farkındalık ve başa çıkma stratejilerini kullanabilmek ve daha sağlıklı iletişim kurabilmektir.





# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



## 2024- 2025 AKADEMİK YILI MEMNUNİYET ANKETİ SONUÇLARI

<b>Bireyle Psikolojik Danışma Uygulaması</b>	<b>%99</b>
<b>Önleyici Ruh Sağlığı Çalışmaları</b>	
Zor Kişiliklerle Yaşam Yolculuğu Semineri	<b>%99</b>
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi Tanıtımı Semineri	<b>%99</b>
Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla Baş Edebilmek Atölye Çalışması 1	<b>%99</b>
Zorlayıcı Yaşam Olaylarıyla Baş Edebilmek Atölye Çalışması 2	<b>%96</b>
Engelleri Birlikte Aşalım: Farkındalık ve İletişim Semineri 1	<b>%98</b>
Engelleri Birlikte Aşalım: Farkındalık ve İletişim Semineri 2	<b>%100</b>
Engelleri Birlikte Aşalım: Farkındalık ve İletişim Semineri (Akademik Personel)	<b>%99</b>