



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ



2021 – 2022 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

BAĞIMLILIK

Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Poliyatrik Danışman

Poliyatrik Dr. Yalçın KAHYA

11 Kasım 2021 | 20.00 - 21.30
Microsoft Teams

counseling@antalya.edu.tr

DUYGUSAL ZORLANMALARINIZDA KABUL VE DEĞİŞİM

Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU

Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Poliyatrik Danışman

22 Kasım 2021 | 20.00 - 21.30
Microsoft Teams

counseling@antalya.edu.tr

SELF DISCOVERY KARIYER İÇİN ÖZ-FARKINDALIK

Funda YILMAZ
HR Metrics Psikolojik Danışman

Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Poliyatrik Danışman

21 Ekim 2021 | 20.00 - 21.30
Microsoft Teams

counseling@antalya.edu.tr

"SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELER" ATÖLYE ÇALIŞMASI

26 Ekim 2021 | 10.30 - 12.00 | Ana Kampüs

"BAŞ ETME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

03 Mart 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs

"ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

13 Mart 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs

"İÇİMDEKİ ÇİÇEKLER" ATÖLYE ÇALIŞMASI

08 Mart 2022 | 10.30 - 12.00 | Ana Kampüs

"STRESLİ DURUMLARDA PROBLEM ÇÖZME" ATÖLYE ÇALIŞMASI

16 Mayıs 2022 | 16.00 - 17.30 | Güllük Yerleşkesi

AMAÇLARINI TAŞIYORSANIZ, BU BECERİLERİ GELİŞTİRMEYE YÖNELİK GEREKLEŞTİRECEĞİNİZ GRUP ÇALIŞMAYA KATILABİLİRSİNİZ.

13 Mart 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs

"GÜVENLİK BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU"

06-27 Nisan 2022 | 14.00 - 17.30 | Güllük Yerleşkesi

Sınav Kaygısını Azaltma ve Etkili Ders Çalışma Yöntemi Semineri

22 Mart Salı | 14.30 | Konferans Salonu

MINDFULNESS FARKINDALIK

30 Ocak Perşembe 18.00

2021-2022 AKADEMİK YILI MEZUNİYET TÖRENİ





*Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezimiz
bünyesinde 2021-2022 akademik yılında
üniversitemizi kazanan öğrencilerimize
yönelik oryantasyon programı
gerçekleştirilmiştir.*



PDR Merkezimiz Müdür Yardımcısı Uzm. Psikolojik Danışman Zeynep Ayça TERZİOĞLU Üniversitemiz Akademik Zirve Programı kapsamında 7 Şubat 2022 tarihinde, Merkez işleyişi ve faaliyetleri hakkında bilgilendirme konuşması yapmıştır.

Doküman No	PD-BR-0007
Yayın Tarihi	12.05.2022
Değişiklik Tarihi	-
Değişiklik No	0
Sayfa No	1/2

KADES “KADIN DESTEK UYGULAMASI”



Kadın Destek Uygulaması (KADES) Nedir?

KADES, kadın ve çocukların maruz kaldığı şiddet, taciz vb. olayların önüne geçilmesi, engellenmesi, en aza indirilmesi ve bu olaylarda kadınlara gereken desteğin verilmesi amacıyla **Emniyet Genel Müdürlüğü** tarafından geliştirilmiş resmi bir uygulamadır.



Şiddet gören veya şiddete maruz kalma ihtimali olan kadınlar, akıllı telefonları üzerinden bu uygulama aracılığıyla yapabilecekleri ihbarlar ile hızlı bir şekilde **Acil Destek İhbar Sistemi**'ne ulaşabilirler.

Kadın Destek Uygulaması Nasıl Kullanılır?

“KADES Uygulamasını” akıllı telefonlarınız aracılığıyla **Google Play Store** ve **Apple Store** uygulamaları üzerinden indirebilirsiniz.



Uygulamada farklı dil seçenekleri mevcuttur.

TC kimlik numarası, ad, soyad, doğum yılı ve telefon numarası bilgileriniz ile uygulamaya giriş yapabilirsiniz.

Uygulama Kullanım Şartları

Uygulama Kullanım Şartları

1- Bu ihbar uygulaması, yalnızca aile içi ve kadına yönelik şiddet olaylarında mağdur olan kadınlar tarafından kullanılacaktır. T.C. Kimlik Numarasıza göre Nüfus ve Vatandaşlık İşleri Genel Müdürlüğü veri tabanından gerekli kontroller sağlandıktan ve telefonunuza SMS olarak gönderilen kod girildikten sonra aktif hale gelecektir.

2- Uygulama kullanılmadan önce telefonunuzun “konum bilgisinin” açık olduğundan mutlaka emin olunuz.

3- Uygulama aktif olduktan sonra “Yardım İste” butonuna basmanız halinde talebiniz ihbar niteliği kazanacak ve mevcut konumunuza ekip yönlendirilecektir.

4- Asılsız ihbarda bulunanlar hakkında, Türk Ceza Kanunun 271. maddesinin “İşlenmediğini bildiği bir suç, yetkili makamlara işlenmiş gibi ihbar eden ya da işlenmeyen bir suçun delili veya emarelerini soruşturma yapılmasını sağlayacak biçimde uyduvan kimyaeye üç yıl kadar hapis cezası verilir.” hükmü gereğince gerekli yasal işlem yapılacaktır.

5- Ayrıca şiddete uğradığınızda psikolojik, sosyal, ekonomik ve hukuki destek almak için Aile ve Sosyal Politikalar Bakanlığına bağlı ilinizdeki ŞÖNİMe ulaşabilir, ALO 183’ü 7 gün 24 saat arayabilirsiniz.
 (https://kadinistatusu.aile.gov.tr/ uygulamalar/siddete-maruz-kalindiginda)

Okudum, Kabul Ediyorum.

Vatandaş Memnuniyet Anketine Katılmak İster misiniz?

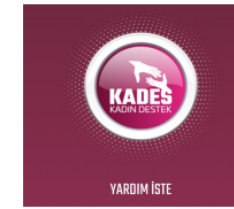
DOĞRULA

“Kullanıcı Sözleşmesini” okuyarak, kabul ettiğiniz takdirde sisteme kayıt olabilirsiniz.

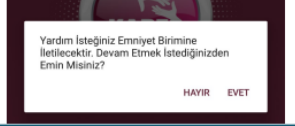


Girdiğiniz bilgilerin doğruluğu, MERNİS veri tabanındaki nüfus bilgilerinden teyit edildikten sonra telefonunuza “sms doğrulama kodu” gönderilir. Bu kodu ilgili alana girdiğinizde uygulamayı aktif hale getirebilirsiniz.

İhbar Aşaması



Acil bir durum ile karşı karşıya kaldığınızda telefonunuzun konum bilgisini açarak, uygulama ekranında bulunan butona tıklayabilirsiniz.



İhbarınızı, ekranda bulunan hayır ve evet seçenekleri ile doğrulayabilirsiniz. Doğrulamanız sonucunda ihbarınız Acil Çağrı Merkezindeki görevli personel tarafından görülecektir ve konumunuza en yakın ekip gönderilecektir.

KAYNAKÇA

Türkiye Cumhuriyeti İçişleri Bakanlığı (2018, 16 Mayıs). Kadın Destek Uygulaması (KADES). <https://www.icisleri.gov.tr/kadin-destek-uygulamasi-kades> adresinden 07 Nisan 2022 tarihinde alınmıştır.

Antalya Emniyet Müdürlüğü (2020, 12 Şubat). Antalya’da KADES Uygulaması Tanıtım Faaliyetleri Devam Ediyor. <https://www.antalya.pol.tr/antalyada-kades-uygulamasi-tanitim-faaliyetleri-devam-ediyor> adresinden 15 Nisan 2022 tarihinde alınmıştır.

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde öğrencilere yönelik KADES (Kadın Destek Uygulaması) hakkında bilgilendirici broşür hazırlanmıştır.



"Hata yaptığınızda
(kaçınılmaz olarak)
kendinize karşı
nazik olmayı
öğrenmek,
mutluluğunuz
üzerinde dikkate
değer bir etkiye
sahip olabilir."

Mark Leary



Psikolojik danışma süreci
bireylere nasıl yardımcı olur?



Üniversitemiz Psikolojik Danışmanlık ve
Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezinin
hizmetleri içerisinde yer alan bireyle psikolojik
danışma uygulamasından yararlanmak için
merkezimize başvuruda bulunabilirsiniz.
Merkezimizde verilen hizmetler ücretsizdir.

RANDEVU
counseling@antalya.edu.tr



KADES
(KADIN DESTEK
UYGULAMASI)
NEDİR?





26-27 Mayıs 2022 tarihinde Kadına yönelik Şiddetle Mücadele İl Eylem Planı kapsamında, Batı Akdeniz Kalkınma Ajansı tarafından gerçekleştirilen Proje Döngüsü Yönetimi (PMC) Eğitimine katılım sağlandı.



GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI



GÜVENGENLİK BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Güvenlik Becerilerini Geliştirme Grubu	4 Oturum	06 – 27 Nisan 2022	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Güllük Yerleşkesi, 4. Kat, 410

Grubun İçeriği:

- Sağlıklı kişiler arası ilişkiler kurabilmek ve sürdürebilmek,
- Kişinin düşünce, duygu, inanç, tercih, ihtiyaç ve isteklerini kendisinin ve başkalarının haklarını gözeterek dürüst ve saydam bir şekilde ifade edilebilmesi,
- İstenmedik bir durum ve istek karşısında hayır diyebilmek,
- Karşılaşılan problemlere yönelik etkili çözümler üretebilmek ve etkin baş etme stratejilerini kullanarak uyumlu davranışlar sergileyebilmek,
- Üniversite eğitim sürecini sağlıklı, etkili ve yararlı bir şekilde sürdürebilmektir.



YILMAZLIK ODAKLI YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Yılmazlık Odaklı Yaşam Becerilerini Geliştirme Grubu	4 Oturum	13 Ekim 2021 - 07 Aralık 2021	14.00 – 15.30	Öğrenciler	Ana Kampüs

Grubun İçeriği:

- Kendi kendini toparlama becerilerini geliştirebilmek,
- Zor durumlarda etkili baş etme becerilerini kullanabilmek,
- Değişen yaşam olaylarına karşı esnek olabilmek,
- Uyum sağlama becerilerini geliştirebilmektir.

Kendi kendini toparlama ve iyileştirme gücünü geliştirmek

Zor durumlar karşısında daha hızlı toparlanabilmek

Değişen durumlara karşı esnek olabilmek

Negatif duygusal tecrübelerle etkili bir şekilde baş edebilmek

Uyum sağlama becerilerini geliştirmek

AMAÇLARINI taşıyorsanız,
Bu becerileri geliştirmeye yönelik gerçekleştireceğimiz grup çalışmalarımıza katılabilirsiniz.

YILMAZLIK ODAKLI YAŞAM BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

*Grup çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

13 Ekim - 03 Kasım | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs | ABU PDR



ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



ZAMAN YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Zaman Yönetimi Semineri	Tek Oturum	24 Mayıs 2022	10.00 – 12.00	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Analya İli Nüfus Müdürleri	Rixos Downtown Antalya

Seminerin İçeriği:

- Belirlenen amaçları ve hedefleri gerçekleştirmek için zamanı verimli kullanmak,
- Zamanı kişinin potansiyelini geliştirecek şekilde kullanılması,
- Daha sağlıklı ve verimli bir yaşam tarzının elde edilmesidir.



STRESLİ DURUMLARDA PROBLEM ÇÖZME ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Stresli Durumlarda Problem Çözme Atölyesi	Tek Oturum	16 Mayıs 2022	16.00 – 17.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Güllük Yerleşkesi, 12. Kat, Konferans Salonu

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Stresli durumlarda, problem alanına psikolojik esneklik becerisiyle yaklaşabilmek,
- Problem çözme becerilerini geliştirebilmektir.



Yoğun stres yaşadığınız durumlarda problem çözme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"STRESLİ DURUMLARDA PROBLEM ÇÖZME" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.



16 Mayıs 2022



16.00 - 17.30



Güllük Yerleşkesi



ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ EĞİTİMİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Stres ve Öfke Yönetimi Semineri	2 Oturum	15 ve 18 Nisan 2022	16 saat	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Airtuerk Çalışanları	Airtuerk Service Center

Seminerin İçeriği:

- Stresi ve öfkeyi tanımak, doğal bir süreç olduklarını kabul etmek, nedenlerini anlamak ve öğretilen uygulamalar ile başa çıkma becerilerini kazandırmak,
- Aile, iş ve sosyal hayatta öfke yönetimine hakim olmak ve daha olumlu ilişkiler geliştirmek,
- Problem çözme becerileri sayesinde bireylerin öfke kontrolünü nasıl pozitif yönde etkileyeceğinin farkına varmasıdır.



SINAV KAYGI İLE BAŞ ETME YOLLARI SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları Semineri	2 Oturum	13 Nisan 2022	10.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Çağdaş Eğitim Kurumları, 12. Sınıf ve Mezun grubu öğrencileri	Özel Çağdaş Eğitim Kurumları

Seminerin İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Sınav kaygısının belirtilerine ve nedenlerine yönelik farkındalığın artırılması,
- Sınav kaygısını yapıcı bir şekle dönüştürülmesi,
- Zaman yönetimi ve ders çalışma becerilerinin geliştirilmesi,
- Sağlıklı amaçlar belirleyebilmektir.



SINAV KAYGISINI AZALTMA VE ETKİLİ DERS ÇALIŞMA YÖNTEMİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sınav Kaygısını Azaltma ve Etkili Ders Çalışma Yöntemi Semineri	Tek Oturum	22 Mart 2022	14.30-15.30	Büşra ALPASLAN	Başarı Anadolu Lisesi Öğrencileri	Özel Antalya Başarı Anadolu Lisesi

Seminerin İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Sınav kaygısının belirtilerine ve nedenlerine yönelik farkındalığın artırılması,
- Sınav kaygısının yapıcı bir şekle dönüştürülmesi,
- Verimli ve etkili ders çalışma yöntemlerinin geliştirilmesi,
- Etkili amaç oluşturma ve zaman yönetimi becerilerinin geliştirilmesidir.



SINAV KAYGISI SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sınav Kaygısı Semineri	Tek Oturum	21 Mart 2022	14.30-16.00	Büşra ALPASLAN	Bumerang Koleji, Lise Öğrencileri	Ana Kampüs, Konferans Salonu

Seminerin İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Sınav kaygısının belirtilerine ve nedenlerine yönelik farkındalığın artırılması,
- Sınav kaygısının yapıcı bir şekle dönüştürülmesidir.



İÇİMDEKİ ÇİÇEKLER ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
İçimdeki Çiçekler Atölyesi	Tek Oturum	08 Mart 2022	10.30 – 12.00	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, Kütüphane, K-12 no'lu salon

Atölye Çalışmasının İçeriği:

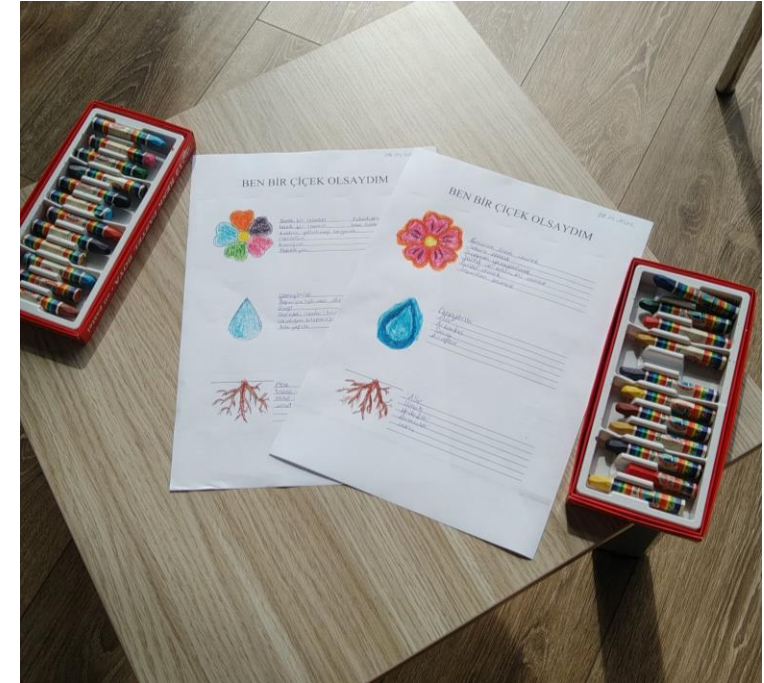
- İyilik halini güçlendirmek ve benlik saygısını geliştirmek,
- Var olan güçlü özellikleri ve destek kaynaklarına yönelik farkındalığı artırmak,
- Psikolojik dayanıklılığı güçlendirmektir.

İyilik halinizi güçlendirmek ve benlik saygınızı geliştirmek amacıyla Kadınlar Günü kapsamında gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"İÇİMDEKİ ÇİÇEKLER"
ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

08 Mart 2022 | 10.30 - 12.00 | Ana Kampüs



BAŞ ETME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK ATÖLYE ÇALIŞMASI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Baş Etme Becerilerini Geliştirmek Atölye Çalışması	Tek Oturum	03 Mart 2022	14.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, Kütüphane, K-1 no'lu salon

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Zor durumlarla etkili bir şekilde baş edebilmek için her kaynağı yeterli ve dengeli bir şekilde kullanabilmek,
- Yaşanılan zorlukların üstesinden daha etkin bir şekilde gelebilmek,
- Baş etme becerilerine yönelik farkındalık kazanarak bu becerileri geliştirebilmektir.



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Zor durumlarla etkili bir şekilde baş edebilme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"BAŞ ETME BECERİLERİNİ GELİŞTİRMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

03 Mart 2022 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs



SINAV KAYGISI İLE BAŞ ETME YOLLARI SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süresi	Tarihi	Saati	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları Semineri	Tek Oturum	24 Şubat 2022	10.45-11.30	Büşra ALPASLAN	Antalya Üniversite Tanıtım Günleri / Antalya İli 12. Sınıf Öğrencileri	Antalya AKM - Cam Piramit

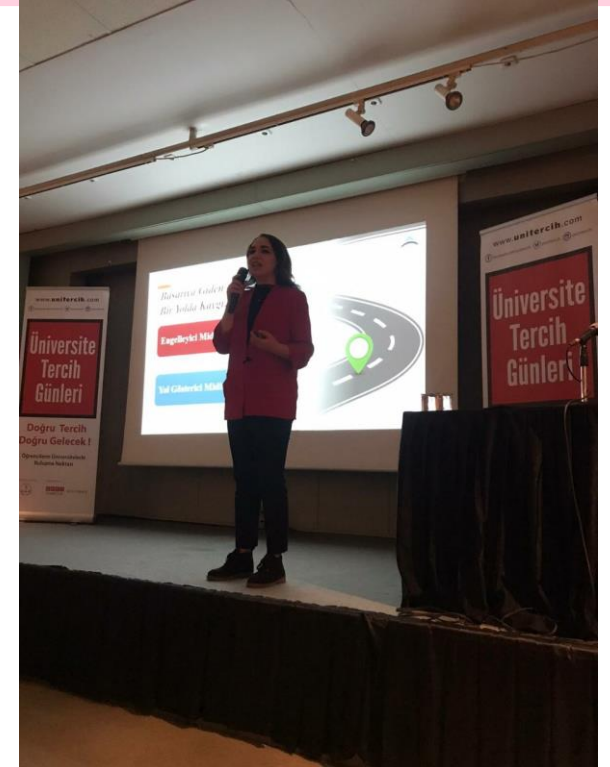
ANTALYA ÜNİVERSİTE TANITIM GÜNLERİ SEMİNER PROGRAMI

Seminerin İçeriği:

- Duygu farkındalığının geliştirilmesi,
- Sınav kaygısının belirtilerine ve nedenlerine yönelik farkındalığın artırılması,
- Sınav kaygısının yapıcı bir şekle dönüştürülmesidir.

SAAT	KONU	KONUŞMACI
10:00	"Doğru Üniversite Nasıl Seçilir?"	Örsan ÖRGE Bilkent Üniversitesi Rektör Danışmanı
10:45	"Sınav Kaygısı ile Baş Etme Yolları"	Psk. Dan. Büşra YILMAZ ALPASLAN Antalya Bilim Üniversitesi
11:30	"Metaverse: Doğal Zekanın Yapay Zeka ile İmtihani"	Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi Dr. Öğr. Üyesi Şebnem ÖZDEMİR M.I.T. Araştırma İşbirlikçisi
13:30	"21. Yüzyıl Becerileri"	İstinye Üniversitesi Öğretim Üyesi Öğr. Gör. Arda ÇAKIR Kapadokya Üniversitesi Kurumsal İletişim ve Öğrenci Koordinatörü

SAAT	KONU	KONUŞMACI
10:00	"Kariyer ve Motivasyon"	Hüseyin ASLANTÜRK Uluslararası Fırat Üniversitesi Rektör Danışmanı
10:45	"Geleceğin Meslekleri ile Lider Olmak!"	Murat AYDIN Uluslararası Fırat Üniversitesi Rektör Danışmanı
11:30	"Kariyer Gelişiminde Doğru Tercih"	Gökhan GÜNEYLİ Arıcad-Atılım Yaratıcı Sanatlar ve Tasarım Üniversitesi Eğitim Danışmanı
13:30	"Herhangi bir İşletmecilik Olmaz Deniz İşletmecisi Ol!"	Emre ÇUHADAR İstanbul Arel Üniversitesi Rehberlik Uzmanı
		Prof. Dr. Oral ERDOĞAN Piri Reis Üniversitesi Rektörü



UYUŞTURUCU İLE MÜCADELEDE FARKINDALIKLARIN ARTIRILMASI VE KARŞILAŞILAN TUZAKLAR SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Uyuşturucu ile Mücadelede Farkındalıkların Artırılması ve Karşılaşılan Tuzaklar Semineri	2 Oturum	19 Şubat 2021	10.00 – 15.00	Narkotik Suçlarla Mücadele Şube Müdürlüğü/ Narko-Rehber Polis Memurları Moderatör: Z. Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler	Ana Kampüs, Konferans Salonu

Seminerin İçeriği:

Maddeye başlama yaşının her gün biraz daha düşmesiyle birlikte bağımlılıklar kişiye, aileye ve topluma daha fazla psikolojik, sosyolojik ve ekonomik zararlar vermeye başlamıştır.

- Söz konusu zararların ortadan kaldırılması ve daha sağlıklı bireylerin yetişmesine katkı sunmak bağlamında farkındalığın oluşturulması,
- Toplum bilincinin artırılması,
- Sağlıklı yaşam davranışlarının öneminin vurgulanması ve uyuşturucu kullanımının zararlarına dikkat çekilmesidir.

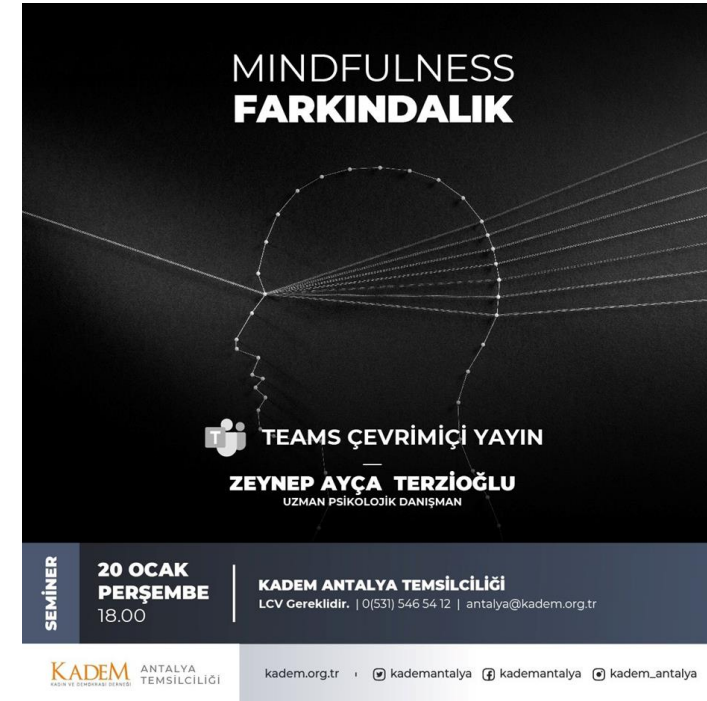


MINDFULNESS - FARKINDALIK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Mindfulness - Farkındalık Semineri	Tek Oturum	20 Ocak 2022	18.00-19.30	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Kadem Antalya Temsilciliği katılımcıları	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Seminer programı, Antalya ili Kadem Temsilciliği bünyesinde katılımcıların farkındalıklarını geliştirmek amacıyla Microsoft Teams üzerinden çevrim içi olarak gerçekleştirilmiştir.



MINDFULNESS
FARKINDALIK

TEAMS ÇEVİRİMİ YAYIN

ZEYNEP AYÇA TERZİOĞLU
UZMAN PSİKOLOJİK DANIŞMAN

SEMİNER **20 OCAK PERŞEMBE** 18.00

KADEM ANTALYA TEMSİLCİLİĞİ
LCV Gereklidir. | 0(531) 546 54 12 | antalya@kadem.org.tr

KADEM ANTALYA TEMSİLCİLİĞİ

kadem.org.tr | @kademantalya | kademantalya | kadem_antalya

OKULDA ŞİDDETİN ÖNLENMESİ VE AKRAN ZORBALIĞI SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Okulda Şiddetin Önlenmesi ve Akran Zorbalığı Semineri	Tek Oturum	10 Ocak 2022	13.30-14.30	Büşra ALPASLAN	Güzeloba Ortaokulu/ 7. Sınıf Öğrencileri	Güzeloba Ortaokulu

Seminerin İçeriği:

- Zorbalık ve zorbalık türleri,
- Akran çatışması ve zorbalığın farkları,
- Zorbalıkta ihlal edilen haklar,
- Doğrudan ve dolaylı zorbalık,
- Atılgan davranış biçimleri ve akran baskısından korunmaktır.



VERİMLİ DERS ÇALIŞMA TEKNİKLERİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Verimli Ders Çalışma Teknikleri Semineri	Tek Oturum	28 Aralık 2021	11.00-12.00	Büşra ALPASLAN	Kepez İlçe Milli Eğitim Müdürlüğü/ Kepez Başarıya Koşuyor Projesi/ Kepez İlçesi lise öğrencileri	Erdem Beyazıt Kültür Merkezi

Seminerin İçeriği:

- Verimli ders çalışma nedir?
- Verimli ders çalışma sürecindeki yardımcı etmenler nelerdir?
- Akıllı amaçlar oluşturma ve zamanın verimli kullanılması nasıl sağlanır?



ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNMEK ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Çözüm Odaklı Düşünmek Atölyesi	Tek Oturum	16 Aralık 2021	14.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Microsoft Teams

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Çözüm odaklı düşünmenin önemi,
- Çözüm odaklı bireylerin özellikleri,
- Çözüm odaklı bireylerin sorunlarını çözmedeki donanımları, bilgileri ve becerileri,
- Problem çözmede etkili olacak faktörler ve Çözüm odaklı düşünme becerilerini geliştirmektir.



ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

Çözüm odaklı düşünme becerilerinizi geliştirmek amacıyla bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmamıza katılabilirsiniz.

"ÇÖZÜM ODAKLI DÜŞÜNMEK" ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.

16 Aralık 2021 | 14.00 - 15.30 | Ana Kampüs

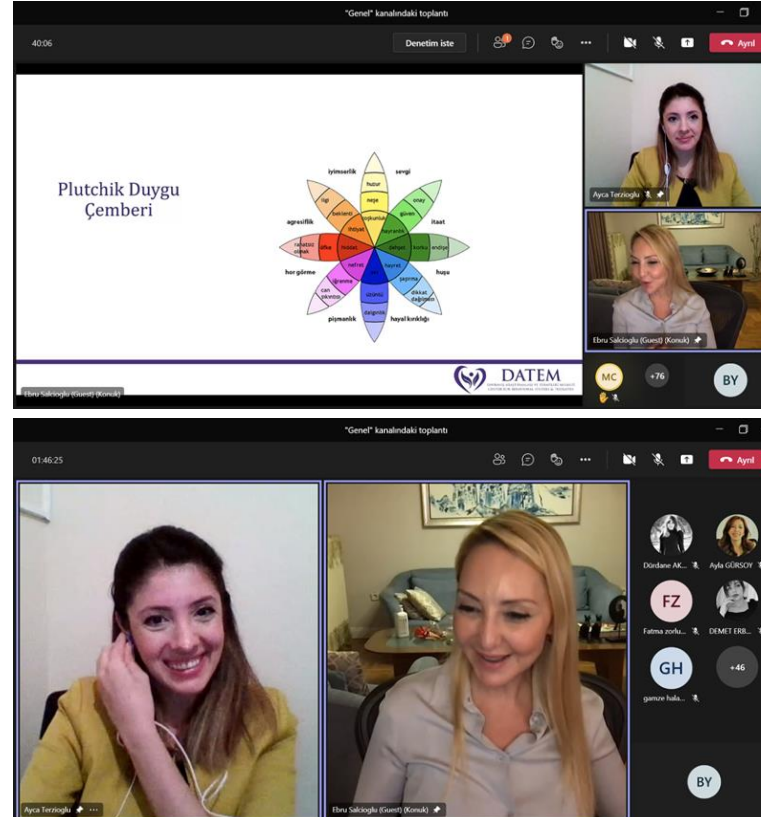


DUYGUSAL ZORLANMALARINIZDA KABUL VE DEĞİŞİM SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Duygusal Zorlanmalarınızda Kabul ve Değişim Semineri	Tek Oturum	22 Kasım 2021	20.00-21.30	Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU Moderatör: Z.Ayça TERZIOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Duygular ve duyguların özellikleri,
- Duyguların işlevleri ve
- Duygusal zorlanmalarda kabul ve değişimin sağlanmasıdır.






DUYGUSAL ZORLANMALARINIZDA KABUL VE DEĞİŞİM



Moderatör
Uzm. Zeynep Ayça TERZIOĞLU
Psikolojik Danışman



Prof. Dr. Ebru ŞALCIOĞLU

22 Kasım 2021 20.00 - 21.30

Microsoft Teams

counseling@antalya.edu.tr

BAĞIMLILIK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Bağımlılık Semineri	Tek Oturum	11 Kasım 2021	20.00-21.30	Psikiyatrist Dr. Yalçın KAHYA ve Uzm. Psikolojik Danışman Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

- Bağımlılık nedir?
- Bağımlılık türleri nelerdir?
- Bağımlı bireyler nasıl davranışlar sergilerler?
- Bağımlılıktan korunmak için neler yapabiliriz?



SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELER ATÖLYESİ

Seminerin Adı	Süre	Saat	Tarih	Grup Lideri	Hedef Grup	Yer
Sürekli Tekrar Eden Düşünceler Atölyesi	Tek Oturum	10.30 – 12.00	26 Ekim 2021	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, RGS-28 no'lu salon

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Sürekli tekrar eden düşünceleri ve etkilerini fark edebilmek,
- Bu düşüncelerin tetikleyicilerini belirleyebilmek,
- Rahatsız edici duygu ve düşünceleri düzenleyebilme ve etkisini azaltabilme becerilerini geliştirebilmektir.

“

- Yaşadığınız olumsuz bir durumu tüm detayları ile tekrar tekrar düşündüğünüz oldu mu?
- Keşke şunu yapmasaydım, keşke bu daha farklı sonuçlansaydı diye düşündüğünüz anları çok sık yaşıyor musunuz?
- Olumsuz düşünceleri sürekli olarak zihninizde tekrar eder misiniz?

”



Bu düşünceleri fark etmek ve düzenleyebilmek için bu konuda gerçekleştireceğimiz atölye çalışmalarımıza katılabilirsiniz.

“SÜREKLİ TEKRAR EDEN DÜŞÜNCELER” ATÖLYE ÇALIŞMASI

*Atölye çalışması Antalya Bilim Üniversitesi öğrencilerine yöneliktir.



26 Ekim 2021 | 10.30 - 12.00 | Ana Kampüs



SELF DISCOVERY KARIYER İÇİN ÖZ-FARKINDALIK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Self Discovery Kariyer İçin Öz-Farkındalık Semineri	Tek Oturum	21 Ekim 2021	20.00 – 21.30	İzzet Giray Uyar - HR Metrics Kurucu / Yönetici Funda Yılmaz - HR Metrics Psikolojik Destek Direktörü Moderatör: Z. Ayça TERZİOĞLU	Öğrenciler	Microsoft Teams

Seminerin İçeriği:

Self Discovery Semineri ile kariyer yolculuğunda ilk adımları atmaya hazırlanan öğrencilerimizin çalışma hayatında karşılaşacağı;

- Kişilik profilleri,
- Yetkinlik, yetenek ve değerler arasındaki farklar,
- Test ve envanterlerin işe alım sürecindeki etki alanları gibi temel kavramlarla tanışmaları,
- Bu süreçleri özgüven ile doğru yönetmelerini sağlamak hedeflenmektedir.

ANTALYA BİLİM
ÜNİVERSİTESİ

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi

HR METRICS
Human Asset Management

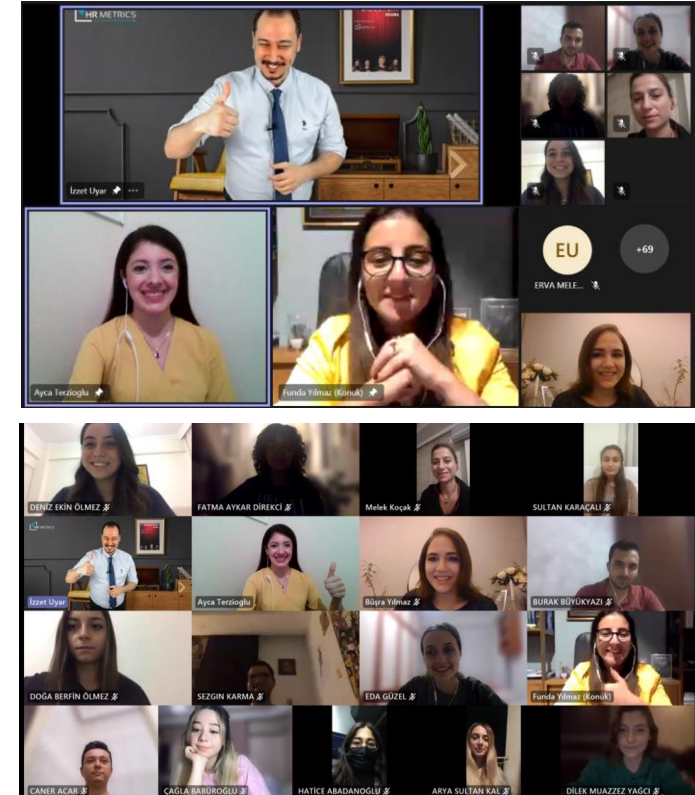
SELF DISCOVERY KARIYER İÇİN ÖZ-FARKINDALIK

Funda YILMAZ
HR Metrics Psikolojik Destek Direktörü

Moderatör
Uzm. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Psikolojik Danışman

İzzet Giray UYAR
HR Metrics Kurucu / Yönetici

21 EKİM 2021 20.00 - 21.30
Microsoft Teams
counseling@antalya.edu.tr



KİŞİSEL SINIRLARI KEŞFETMEK ATÖLYE ÇALIŞMASI

Seminerin Adı	Süre	Tarihi	Saati	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Kişisel Sınırları Keşfetmek Atölye Çalışması	Tek Oturum	28 Eylül 2021	14.00-15.30	Büşra ALPASLAN	Öğrenciler	Ana Kampüs, Kütüphane/ K-17 no'lu salon

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Kişisel sınırları keşfedebilmek,
- Sağlıklı ve sağlıksız sınırlara yönelik farkındalık kazanabilmek,
- Duygusal, zihinsel ve fiziksel açıdan sağlıklı olabilmek için kişisel sınırları belirleyebilmek ve koruyabilmektir.



FARKINDALIKLI İLETİŞİM SEMİNERİ

Programın Adı	Süre	Tarih	Saat	Konuşmacı	Hedef Grup	Yer
Farkındalıklı İletişim Semineri	Tek Oturum	01 Eylül 2021	09.00-12.30	Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Nazmi Arıkan Fen Bilimleri Eğitim Kurumları öğretmenleri	Akra Barut Hotel

Seminer Programının İçeriği:

- Öğretmenlerin farkındalıklı iletişim becerilerini geliştirmektir.

