



PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ





2016 – 2017 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

FARKINDALIK TEMELLİ STRES AZALTMA PROGRAMI

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Farkındalık Temelli Stres Azaltma Programı	7 Oturum	2016 Aralık – 2017 Ocak	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

- Haftalık oturumlar, duyguların, düşüncelerin ve duyumların farkındalığını içeren, bir dizi zihinsel ve bedensel uygulamaları içerir.
- Her hafta Mindfulness uygulamalarına ve deneyimsel çalışmalara yer verilir.
- Program katılımcının, stres, zorlayıcı duygu ve durumları kendi kaynakları ile yönetme becerisini geliştirmesi üzerine kurulmuştur.



BENLİK SAYGISI EĞİTİMİ

Seminer Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Benlik Saygısı	Tek Oturum	21 Aralık 2016	13.30-15.00	Öğrenciler	Ana Kampüs

Eğitimin İçeriği:

- Öğrencilerin kendi benliğine karşı daha gerçekçi ve olumlu bir tutum edinebilmesine yardımcı olmak,
- Gerçek benlik ve ideal benlik kavramlarını öğretmek,
- Benlik saygısı yüksek ve düşük kişilerin özelliklerini anlatmak,
- Benlik saygısının, psikolojik iyi oluş üzerindeki etkilerini anlamak,
- Benlik saygısı nedir?
- Olumsuz duygulara neden olan düşünceler nelerdir?
- Benlik saygısının artırma yolları nasıldır?



SPOR PSİKOLOJİSİNDE FARKINDALIK UYGULAMALARI

Çalıştayın Adı	Süre	Tarih	Hedef Grup	Yer
Spor Psikolojisinde Farkındalık Uygulamaları	Tek Oturum	23-25 Ağustos 2017	PDR Bölümü Öğrencileri	Akdeniz Üniversitesi



Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU
Antalya Bilim Üniversitesi

ÇALIŞTAY ADI

Spor Psikolojisinde Farkındalık Uygulamaları

Çalıştay içeriği:

Farkındalık uygulamalarının sporcuların performanslarını geliştirmeleri üzerindeki etkilerini ve spor psikolojisindeki uygulama alanlarını tanıtmak.

Bunun ışığında aşağıda yer alan konu başlıklarına değinilecektir:

Sporda farkındalık nedir?

Misabaka esnasında sporcuların yaşadıkları psikolojik problemler nelerdir?

Sporda farkındalık uygulamalarının önemi nedir?

Sporda farkındalık uygulamaları nelerdir?

KONTENJAN :35 Kişi

2017 – 2018 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI





GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI



STRESLE BAŞA ÇIKMA BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Stresle Başa Çıkma Stratejilerini Geliştirme Grubu	5 Oturum	03 Temmuz 2018 - 31 Temmuz 2018	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- Bireyin kendi stres yapıcılarını keşfetmesi, stres durumlarında vücutta meydana gelen fizyolojik değişimlere dair farkındalık kazanması,
- Bu fizyolojik değişimlerin yarattığı gerginlikten kurtulmak için nefes alma ve gevşeme egzersizlerini öğrenmek ve kullanabilmek,
- Zor durumlarla karşılaştığında yaşadığı rahatsızlık hissiyle mücadele edebilmesi,
- Kendine özgü başa çıkma stratejilerini geliştirebilme,
- Olumsuz otomatik düşüncelere alternatif bakış açıları kazandırmak,
- Stres yaratan durumlara verilen bilişsel tepkilerin olumlu şekilde değiştirilmesi,
- Bireyin kendi potansiyelini fark edebilmesi,
- Karşılaşılan strese uyum sağlayabilmek ve dayanıklılığı güçlendirmek,
- Yeni ve etkin çözüm yollarını bulabilme,
- Bir yere, kişilere veya algılara yönelik farklı bakış açıları geliştirebilme.

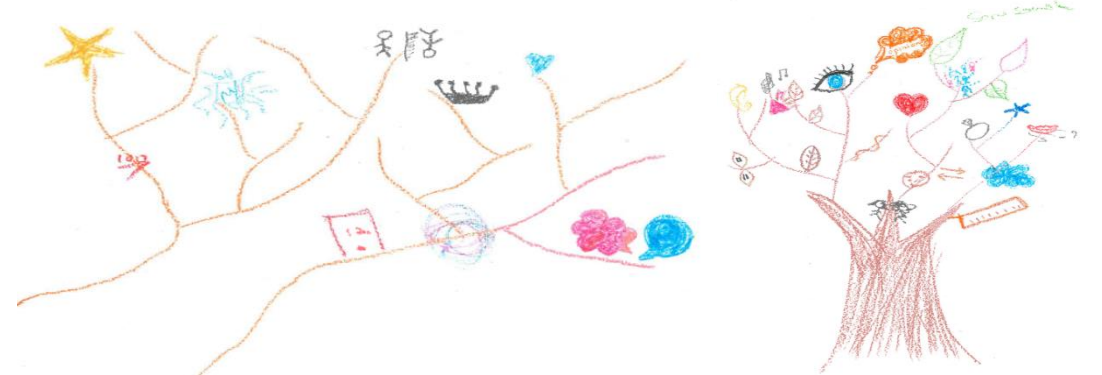


PROBLEM ÇÖZME BECERİSİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Problem Çözme Becerisini Geliştirme Grubu	7 Oturum	11 Nisan 2018 - 24 Mayıs 2018	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- Problem çözmek ve karar vermek için harekete geçebilme,
- Başa çıkma stratejilerini geliştirebilme,
- Yeni ve etkin çözüm yollarını bulabilme,
- Bireyin kendisinin ve diğerlerinin duygularını farkına varabilmesi,
- En çok problem yaşanan alanı belirleyebilme,
- Problem çözme sürecini planlayabilme,
- Probleme ilişkin olumsuz inançları ifade edip, olumsuz düşünce ve inançları karşılayabilecek olumlu inanç ve düşünceleri oluşturabilme,
- Problem çözme sürecindeki kişisel engelleri fark edebilme,
- Geleneksel çözüm yollarının dışında yaratıcı problem çözümü üretebilme,
- Bir yere, kişilere veya algılara yönelik farklı bakış açıları geliştirebilme.



SOSYAL BECERİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Sosyal Beceri Geliştirme Grubu	7 Oturum	22 Kasım 2017 - 04 Ocak 2018	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- Sosyal ilişkilerin sağlıklı bir şekilde kurulabilmesi ve yürütülebilmesi,
- Duyuşsal, sosyal ve fizyolojik ihtiyaçlar karşılanırken, çevredeki insanlar ile sağlıklı bir şekilde etkileşimde bulunabilme,
- Kişinin kendisi dahil insanların duygu, düşünce ve davranışlarını anlama ve bu anlayışa uygun davranabilme,
- Olaylar, düşünme biçimleri ve bunların duygu ve düşünceler üzerindeki etkileri,
- Grup önünde konuşabilme, çekingenliği yenip atılgan davranışlar gösterebilme, sosyal ortamlarda girişken davranışlar oluşturabilme,
- Suçluluk duymadan ‘hayır’ diyebilme,
- Sözel olmayan yollarla gönderilen mesajların farkına varabilme,
- Bir gruba katılabilme ve bir gruptan ayrılabilme,
- Olumlu benlik algısı geliştirebilme.



FARKINDALIK TEMELLİ BECERİ GELİŞTİRME PSİKO-EĞİTİM PROGRAMI

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup
Farkındalık Temelli Beceri Geliştirme Grubu	8 Oturum	Ekim 2017 – Aralık 2017	16.00 – 17.30	Muratpaşa Belediyesi Kadın Hentbol Takımı

- Bu çalışmanın amacı kadın hentbolcuların psikolojik becerilerini ve stresle başa çıkma stratejilerini geliştirmelerini sağlamaktır.
- Antalya Muratpaşa Belediyesi kadın hentbol takımı'na 8 hafta boyunca haftada 1 kez uygulanmıştır.
- Çalışmanın yapılabilmesi için gerekli etik izin alınmıştır.
- Hazırlanmış olan bu program 9 kadın hentbolcuya 8 hafta boyunca, haftada bir gün 60'ar dakika olmak üzere planlanmıştır.



ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI



FUTBOLCU BESLENMESİ SEMPOZYUMU

Eğitimin Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları	Tek Oturum	19 Kasım 2017	09.00 – 17.30	Diyetisyenler	İzmir

Eğitimin İçeriği

- İhtiyaçlara ilişkin kuramlar
- Sporda performansı etkileyen faktörler
- Psikolojik ihtiyaçlar



YARATICI DÜŞÜNCEYİ GELİŞTİRME ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Yaratıcı Düşünceyi Geliştirme	Tek Oturum	07 Mart 2018	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Atölye Çalışmasının İçeriği

- Probleme ve problem durumlarına duyarlılık göstermek,
- Düşüncelerde akıcılık gösterebilme ya da işe yarar fikir üretebilmek,
- Özgün ve işlevsel fikirler üretebilmek,
- Yaratıcı düşüncenin alt boyutlarından akıcılık, esneklik, orijinallik ve zenginleştirme boyutları bağlamında yaratıcılığımızı geliştirmek,
- Problem çözümünü tek bir koşula bağlamayı önlemek, çözüm için daha fazla sayıda alternatif oluşturmak,
- Zihnin herhangi bir sorun karşısında düşünmeye ve çözüm üretmeye devam etmesini sağlamak ve çözüme ulaşma şansını artırmak,
- Daha orijinal, az rastlanır ve dolayısıyla daha yaratıcı sonuçlara ulaşma ihtimalimizi artırmak,
- Problem ve çözüme farklı açılardan yaklaşabilmek, kendimizi çözüme ulaştırabilecek kategoriler oluşturabilmek,
- Yaratıcı düşünmeyi mesleki yaşamda kullanabilmek.



SANAT TERAPİ ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
1.Oturum: Kendi Kalbimize Dışarıdan Bir Göz 2.Oturum: Bize Dair Hikayeler	2 Oturum	14 Aralık 2017 ve 18 Aralık 2017	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Ana Kampüs

Atölye Çalışmasının İçeriği

- Düşünce ve duyguların boyalar, kalemler, resimler, kil, heykel ya da bunun gibi çeşitli araçlarla keşfedilmesi ve bu yolla bireyin kendisini daha iyi anlamasını sağlamayı,
- Bu süreçte kişinin kendi öznel yaşantısı ile kendi ihtiyaçlarını görebilmesini,
- Bireyin kendi iç dünyasına dışarıdan bakması, anlamlandırması ve yorumlamasını,
- Kişinin kendine başka bir 'ben'den bakma ve onu tanıma sürecini içermektedir.



SANAT TERAPİ ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Sanat Terapi Atölyesi	4 Oturum	11 Ekim 2017 - 29 Aralık 2017	16.00 – 17.30	Yabancı Diller Yüksekokulu Akademik ve İdari Personeli	Markantalya Yerleşkesi

Atölye Çalışmasının İçeriği

- Duyguların sanat yolu ile ifade edilmesi,
- Günlük işleyişin iyileştirilmesi,
- İyi hali ve farkındalığı artırmak,
- Kişinin kendisini keşfetmesi,
- Öz saygı ve öz kabulün geliştirilmesi



ÖFKE VE ÖFKE KONTROLÜ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Öfke ve Öfke Kontrolü	Tek Oturum	11 Ekim 2017	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Seminerin İçeriği

- Öfke duygusunun hayatımızdaki yeri,
- Neden öfkeleniriz,
- Öfke duygusunun altında yatan nedenler,
- Öfke ifade tarzları,
- Öfke duygusunun kontrolünün sağlanmasına yönelik egzersizler

