ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

2018 – 2019 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

ERASMUS STAFF TRAINING MOBILITY

Martin Linnebach

Child and adolescent psychiatry, Pforzheim

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

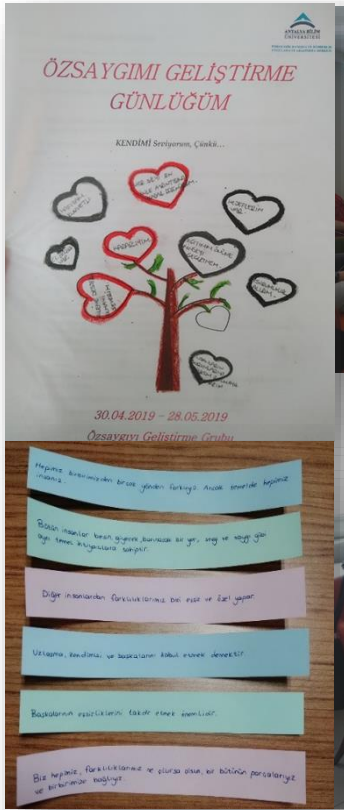
GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

ÖZSAYGIYI GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Özsaygıyı Geliştirme Grubu	5 Oturum	30 Nisan 2019 - 28 Mayıs 2019	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- Kendimizi ifade edebilme becerisini geliştirerek sosyal ortamlarda güven duygusu yaşamak,
- Olumlu-olumsuz duyguları fark etmek,
- Duygularımızı kendimizin bir parçası olarak kabul ederek kendimizi bir bütün olarak görmek,
- Kendimizi olumlu ve olumsuz özelliklerimiz ile kabul ederek, olumlu benlik algısını geliştirmek,
- Diğer insanları olduğu gibi kabul edebilmek,
- Kendimiz ile ilgili ulaşılabilir amaçlar belirleme becerilerini artırmak,
- Amaçlarımıza ulaşmayı sağlayacak etkili plan yapabilme becerilerini geliştirmek,
- Sosyal ilişkiler geliştirmek, başarıya yönelik kendine güven duygusu yaşayabilmek ve girişken olma becerisini kazanmaktır.



GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

ETKİLİ İLETİŞİM BECERİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Etkili İletişim Becerilerini Geliştirme Grubu	4 Oturum	27 Şubat 2019 - 20 Mart 2019	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Güllük Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- İletişim becerilerini daha açık bir şekilde tanımlamak ve ifade edebilmek,
- Kendi iletişim tarzımız hakkında farkındalık kazanmak ve değişimi başlatmak,
- Sözel iletişimi etkili olarak kullanabilmek,
- Sözsüz davranışlar ile duygular arasında nasıl bir ilişki bulunduğunun farkında olabilmek,
- Duyguları yapıcı bir biçimde karşı tarafa iletebilmek,
- Empati, saygı, saydamlık ve somutluğu etkili bir şekilde kullanabilmek,
- Karşımızdaki kişinin ifade ettiği ve etmediği iletişimi anlayabilmek,
- Temel iletişim becerilerini birleştirebilmektir.

GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

SANAT ETKİNLİKLERİYLE İYİLİK HALİNİ GELİŞTİRME GRUBU

Grubun Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Sanat Etkinlikleriyle İyilik Halini Geliştirme Grubu	5 Oturum	16 Ekim 2018 - 13 Kasım 2018	16.00 – 17.30	Öğrenciler	Markantalya Yerleşkesi

Grubun İçeriği:

- Fiziksel, psikolojik ve sosyal ihtiyaçlarımıza odaklanarak daha bütüncül bir akıl-beden farkındalığına ulaşmak,
- Sağlıklı bir yaşam biçiminin yararlarından ve kendi yaşam biçimi seçimlerimizden haberdar olmak,
- Yaşam biçimimiz üzerindeki sorumluluğumuzu ve ilerleyen yıllardaki yaşam kalitemizi artırmak,
- Sadece sorunlarımız söz konusu olduğunda değil, iyi olduğumuz zamanlarda da bir bütün olduğumuzu fark etmek,
- Verimliliğimizin artması, moralimizin yükselmesi ve bir bütün olarak gelişmek,
- Kendimizi keşfetmek ve gelişmek konusunda sanat etkinliklerinden yararlanmak,
- Sanatı, kendimizi ifade etmek ve iç görü kazanmak için yardımcı yardımcı bir teknik olarak kullanmaktır.

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

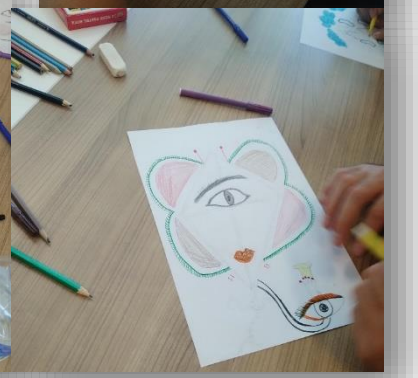
ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

OLUMLU DÜŞÜNCEYİ ARTIRMA ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Olumlu Düşünceyi Artırma Atölye Çalışması	3 Oturum	17 Temmuz 2019 - 07 Ağustos 2019	14.00 – 15.30	YDYO Akademik ve İdari Personeli	Güllük Yerleşkesi

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Olumlu düşünceleri artırarak, olumsuz duyguları dönüştürmek,
- Olumsuz düşüncelerin ve fonksiyonel olmayan tutumların azalması,
- Yaşam boyunca kullanılabilecek olumlu (gerçekçi) düşünme, duygu ve davranış becerilerini artırmak ve geliştirmek,
- Stresin zihin ve beden üzerindeki zararlı etkilerini azaltmak,
- Günlük stresimizi azaltarak, enerjimizi ve moralimizi artırmaktır.



ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Psikolojik Dayanıklılık Atölye Çalışması	Tek Oturum	31 Mayıs 2019	16.00 – 17.30	YDYO Akademik ve İdari Personeli	Güllük Yerleşkesi

Atölye Çalışmasının İçeriği:

- Psikolojik dayanıklılık nedir?
- Psikolojik dayanıklılığı oluşturan etmenler nelerdir?
- Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kişilik özelliklerinin rolü nedir?
- Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri nelerdir?
- Psikolojik açıdan dayanıklılığımızı artırabilmek için neler yapabiliriz?
- Olumsuz otomatik düşüncelerimizi nasıl dönüştürebiliriz?

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

PSİKOLOJİK DAYANIKLILIK SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Psikolojik Dayanıklılık Semineri	Tek Oturum	27 Mayıs 2019	16.00 – 17.30	YDYO Öğrencileri	Güllük Yerleşkesi

Seminerin İçeriği:

- Psikolojik dayanıklılık nedir?
- Psikolojik dayanıklılığı oluşturan etmenler nelerdir?
- Psikolojik dayanıklılığın açıklanmasında kişilik özelliklerinin rolü nedir?
- Psikolojik dayanıklılığı yüksek bireylerin özellikleri nelerdir?
- Psikolojik açıdan dayanıklılığımızı artırabilmek için neler yapabiliriz?
- Olumsuz otomatik düşüncelerimizi nasıl dönüştürebiliriz?

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

SANAT TERAPİ ATÖLYESİ

Atölye Çalışmasının Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Sanat Terapi Atölyesi	3 Oturum	19 Ekim 2018 - 30 Kasım 2018	16.00 – 17.30	Yabancı Diller Yüksekokulu Akademik ve İdari Personeli	Markantalya Yerleşkesi ve Güllük Yerleşkesi

Atölye Çalışmasının İçeriği:

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

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

ÖFKE KONTROLÜ VE STRES YÖNETİMİ SEMİNERİ

Seminerin Adı	Süre	Tarih	Saat	Hedef Grup	Yer
Öfke Kontrolü ve Stres Yönetimi Semineri	Tek Oturum	Temmuz 2018	09.00 – 12.00	Akademik ve İdari Personel	Ana Kampüs

Seminerin İçeriği:

- Öfke ve öfke yönetimi nedir?
- Stres yönetimi nedir?
- Öfke kontrolü ve stres yönetimi becerileri nasıl geliştirilir?
- Yoğun hissedilen öfke duygusu ve stresin altında yatan nedenler nelerdir?
- Duyguların düzenlenmesi için neler yapılabilir?

ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

SPORCU SAĞLIĞI SEMPOZYUMU: MULTİDİSİPLİNER YAKLAŞIM

Eğitimin Adı	Süre	Tarih	Saat	Eğitimi Veren	Hedef Grup	Yer
Sporcuların Psikolojik İhtiyaçları	Tek Oturum	16 Aralık 2018	09.00-18.00	Uzm.Zeynep Ayça TERZİOĞLU	Diyetisyenler	İstanbul Kültür Üniversitesi Akıngüç Oditaryumu ve Sanat Merkezi

Eğitimin İçeriği:

- Psikolojik ihtiyaç nedir?
- Sporcuların psikolojik ihtiyaçları nelerdir?
- Sporda farkındalık çalışmaları