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

# 2019 – 2020 AKADEMİK YILI FAALİYET PROGRAMI

# BASINDA

# PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Fulya SOYBAŞ
fsoybas@hurriyet.com.tr

# TÜRKİYE BUNU KONUŞUYOR

# GÜZEL HAVALARDA EVDE KALMAK ZOR

**Özellikle büyükşehirlerde karşı evin soğuk duvarıyla göz göze gelen bizler 6 haftadır evde, sosyal karantinadayız. Hele ki dışarıda bahar kendi hükmünü sürerken evde kalmak da zorlaşıyor. Bu havada 1 ay daha nasıl evde kalacağız? Var mı bu işin bir sırrı? Uzmanlar yanıtladı.**

## EVDE KALMAK İNSANIN DOĞASINA AYKIRI

**PSİKİYATRİST** İlker Küçükparlak: "Aslında insan kendi doğasıyla hiç uyumlu olmayan bir ortamda yaşıyor. **İnsanoğlu yaratılışı gereği denizi görme, doğayla iç içe olma özlemi duyar.** Her ne kadar şehirde doğup büyümüş olsak da şehir yaşamı bizi zorlayan, sıkıştıran bir durumdur. Şimdi bu zorlanmayı daha ekstrem yaşıyoruz. **Önceden koşuşturmadan, yoğun iş temposundan sıyrıldığımız, nefes alabildiğimiz hafta sonları vardı.** Artık o da yok. Zorlanma daha da yoğun hissedilmeye başlandı. Tüm doğa uyanıp yeniden canlanırken bize '**Kıpırdamak yok**' deniyor. O nedenle dışarıya çıkma özlemini daha baskın hissediyoruz."

### BU DA GELİR BU DA GEÇER

Psikiyatrist Küçükparlak şöyle devam ediyor: "Tatlı yemeyi çok seviyorsunuz ve diyelim ki bir sebepten diyet yapmak zorundasınız. Eğer tüm gün TV'de oturur tatlı tarifi seyrederseniz, bunun diyetinize pek faydası olmaz. Yani, **şartlar zaten bu kadar zor ve sabır gerektirirken kendinizi baharı hatırlatan uyaranlardan uzak tutmanız gerekli.** Mesela sürekli balkon ya da pencerede oturmak yerine ışık ve perdeleme düzenini ayarlayarak içeriye bahar havası dolmasını engelleyebilirsiniz. **Dikkatinizi olabildiğince başka şeylere yöneltin.** Ve unutmayın. Elbet bu da gelip bu da geçecek."

## Yoga ve meditasyon desteği alın

**MAVİ** Yoga ve Holistik Yaşam Merkezi'nden yoga eğitmeni Aysu Akçalı: "**Bir süre eve ve doğaya kendini kapatarak, insanlardan uzak geçirilen zamanlar, bir mahkûmiyet gibi gözükse de aslında bizlere hakiki bir arınma fırsatı veriyor.** Yeter ki farkına varın. Aslında sessizliğin ne olduğunu öğrendiğimiz an '**gerçekten**' dinlemeye ve duymaya başlarız. **Aydınlanma, içeriden dışarıya doğru başlar derler.** O nedenle evde kaldığımız bu süreç neden bir inzivaya dönüşmesin? Bütünsel şifaya ulaşmak ve kendi ruhumuzu keşfetmek amacıyla dışarıda olup bitenlerden uzaklaşarak ve dikkati içeri alarak, yani sessizleşerek, kendi potansiyellerimizi açığa çıkartıyoruz. İçinde bulunduğumuz süreç, bu anlamda gerçekten de çok kıymetli. Mevcut olan durumun meyvelerini toplayabilmek için '**Ama dışarıda hava güzel**' diye sürekli şikâyet eden zihni susturmak şart. Yoga, nefes ve meditasyon çalışmalarından destek almak, içindeki ilahi sesi duymana da yardım edecektir."

## Sürecin geçici olduğunu unutmayın

**ANTALYA** Bilim Üniversitesi'nden uzman psikolojik danışman Ayça Terzioğlu: "Yaşadığımız duygunun farkında olmak, psikolojimizi korumak için ihtiyacımız olan temel yollardan biridir. Balkona çıkıp, '**Ah şimdi dışarıda olsaydım**' hayıflanması yerine '**Şu an içinde bulunduğum ana odaklanıp keyfini sürmeliyim**' diyerek kendimize telkin verebilir, bunun '**geçici**' olduğunu hatırlatabiliriz. **Kuşların cıvıldadığı, doğanın yeşile döndüğü böylesi güneşli günlerde evde kalmayı başarmanın sırrı öz kontrolü sağlamaktan geçer.** Öz kontrol ise öğrenilebilen bir yetenektir. Kaslarımız gibi düşünün. Egzersiz yaparak nasıl kaslarımızı geliştiriyorsak öz kontrolümüzü de geliştirmek mümkün. Peki nasıl?

### KARANTİNADAYIZ, EĞİTİM KAMPINDA DEĞİL!

Yapılması gereken ilk ve en önemli şey kendinizi tanımaktır. Alışkanlıklarınız ve rutinlerinizi gözden geçirin. Günlük bir planlamanız olsun.

Zihin genellikle 'huysuzdur'. Belirli bir düşünceden ne kadar kaçınırsanız hayal gücünüzde o kadar yer bulur. O nedenle sizi endişelendiren şeyleri düşünmeyi bir kenara bırakın.

Unutmayın! Karantinadasınız. Eğitim kampında değil. Yalnız kalmanın, hiçbir şey yapmadan sırtüstü uzanıp hayal kurmanın zevkine varın. Kendinizi keşfetmeye, tanımaya odaklanın.

Zihin-beden bağlantısını gevşeme ve meditasyon teknikleri ile güçlendirin. Örneğin gözlerinizi kapatın. Derin nefeslerle 10'a kadar sayıp kendinizi sakinleştirin.

Sanatı yok saymayın. Sanatla ilgilenmek ve sanattan beslenmek ruh sağlığımıza iyi gelir.

Aile ve arkadaşlarla iletişimi artırın. Bu sayede empati becerinizi de arttırabilirsiniz."

Hürriyet Gazetesi Köşe Yazarlarından Fulya SOYBAŞ'ın köşesinde Antalya Bilim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdür Yardımcısı Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU'nun Pandemi Süreci ile ilgili yazısı yer almıştır.

Antalya Bilim Üniversitesi Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde gerçekleştirilen Pandemi Psikolojisi Semineri ile ilgili TRT Antalya Radyosunun yayınına katılım sağlandı.

PDR Merkezi Müdür Yardımcısı
Uzman Psikolojik Danışman
Zeynep Ayça TERZİOĞLU

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

17 Nisan 2020
Saat : 12.25

TRT ANTALYA RADYOSU CANLI YAYINI

# BROŞÜRLER

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi bünyesinde öğrencilere yönelik bilgilendirici broşürler hazırlanmıştır.

ANTALYA BİLİM ÜNİVERSİTESİ

ABU PDR
Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi

# ORYANTASYON PROGRAMI

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi tarafından, 2019 – 2020 akademik yılında üniversitemizi kazanan öğrencilerimize yönelik oryantasyon programı gerçekleştirilmiştir.

Antalya Bilim Üniversitesi’ni temsilen

T.C. İçişleri Bakanlığı Göç İdaresi Genel Müdürlüğü ve UNICEF kapsamında gerçekleştirilen ‘Yerelde Kadın Buluşmaları’ adlı bilgilendirme ve etkileşim toplantısına Zeynep Ayça TERZİOĞLU tarafından katılım sağlandı.

10 Aralık 2019,
Doubletree by Hilton Antalya

# TERCİH TANITIM GÜNLERİ

Mimar Sinan Kongre Merkezi'nde gerçekleştirilen Üniversite Tercih Danışmanlığı Etkinliği'nde 04-14 Ağustos 2021 tarihleri arasında aday öğrencilere destek verilmiştir.

# PDR MERKEZİ GÖREVLENDİRMELERİ

| Sıra No | Ad - Soyad | Tarih | Görevlendirme Yeri |
|---|---|---|---|
| 1 | Zeynep Ayça TERZİOĞLU | 27 Ocak 2020 - … | Sivil Havacılık Yüksekokulu/ Pilotaj Bölümü Öğrencilerinin Periyodik Takibi |
| 2 | Zeynep Ayça TERZİOĞLU | 07 Şubat 2020 - … | Aksu Kaymakamlığı/ Kadına Şiddetle Mücadele Ekibi Protokolü |
| 3 | Zeynep Ayça TERZİOĞLU | 2019- 2020 Akademik Yılı / …. | Pilotaj Bölümüne Aday Öğrencilere Kişilik Testi Uygulamasının Yapılması |

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

## HEDEF BELİRLEME VE PSİKOLOJİK İYİ OLUŞ HALİNİ GELİŞTİRME GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Hedef Belirleme ve Psikolojik İyi Oluş Halini Geliştirme Grubu | 2 Oturum | 14 Temmuz 2020 - 16 Temmuz 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Microsoft Teams |

### Grubun İçeriği:

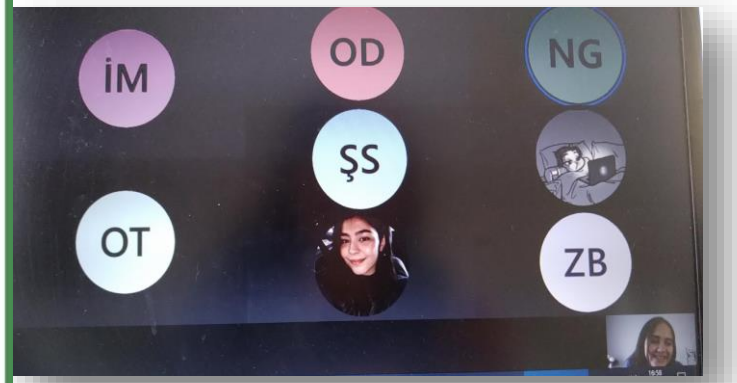
- Kişisel hedef belirlemek,
- Hedeflere ulaşma yolunda başa çıkma becerilerini ve güçlü yönleri ortaya çıkarmak,
- Hedefler üzerindeki iç ve dış engeller ile ilgili farkındalık kazanmak,
- Psikolojik iyi oluş halini geliştirmektir.

# KENDİNE YARDIM STRATEJİLERİNİ GELİŞTİRME GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saati | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kendine Yardım Stratejilerini Geliştirme Grubu | 2 Oturum | 28 Mayıs 2020 – 29 Mayıs 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Microsoft Teams |

**Grubun İçeriği:**

- Duygu durumunu anlamak, düzenlemek ve amaç oluşturmak,
- Zor durumlar ile başa çıkabilme becerilerini geliştirmek,
- Kendine yardım stratejileri ile iyilik halini güçlendirmektir.



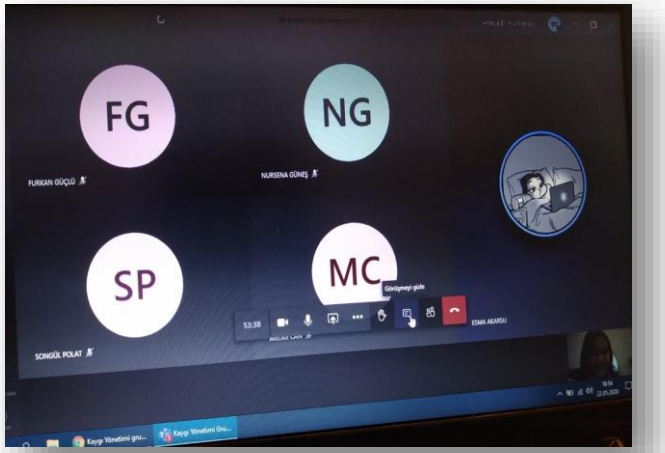
# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

## KAYGI YÖNETİMİ GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kaygı Yönetimi Grubu | 2 Oturum | 18 Mayıs 2020 – 22 Mayıs 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Microsoft Teams |

### Grubun İçeriği:

- Kaygı ve stres arasındaki ilişkiyi belirlemek,
- Kaygıların altında yatan nedenleri bulmak,
- Kaygı ile etkin baş edebilme becerisini geliştirmek,
- Kaygılarımızı üretmeye ve gelişmeye yöneltebilmektir.



# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

## SANAT YOLUYLA PSİKOLOJİK DAYANIKLILIĞIMIZI GÜÇLÜ TUTMAK GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Sanat Yoluyla Psikolojik Dayanıklılığımızı Güçlü Tutmak Grubu | 3 Oturum | 01 Mayıs 2020 – 15 Mayıs 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Güllük Yerleşkesi |

### Grubun İçeriği:

- Psikolojik açıdan dayanıklılığımızı güçlendirmek,
- Baş etme stratejilerimizi geliştirmek,
- Duygularımızı ve düşüncelerimizi fark edip, ifade edebilmek,
- 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.

# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

# EVDE OLMA SÜRECİNİ YAPICI HALE DÖNÜŞTÜREBİLME GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Evde Olma Sürecini Yapıcı Hale Dönüştürebilme Grubu | 3 Oturum | 07 Nisan 2020 – 21 Nisan 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Microsoft Teams |

## Grubun İçeriği:

- Sağlıklı ve işlevsel olan düşüncelerimizi ayırt edebilmek,
- Olaylara sağlıklı ve daha geniş bir açıdan bakabilmek,
- Olumlu ve olumsuz duygularımızı ifade edebilmek,
- Evde geçirdiğimiz günleri verimli hale getirebilmektir.

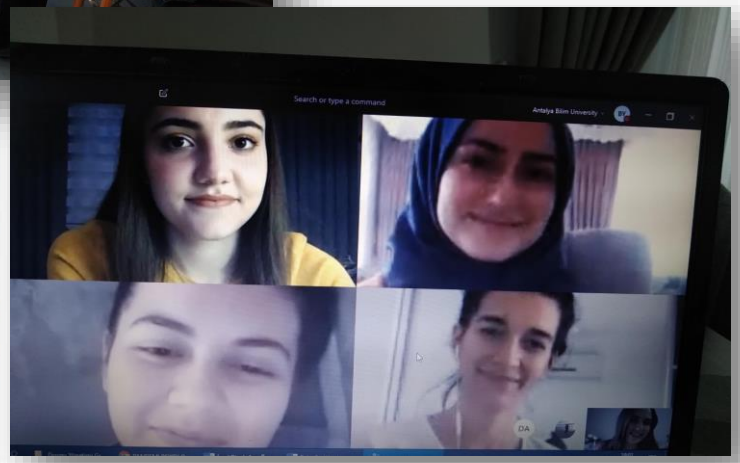
# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

## DUYGU YÖNETİMİ GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Duygu Yönetimi Grubu | 6 Oturum | 25 Şubat 2020 - 15 Nisan 2020 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Güllük Yerleşkesi / Microsoft Teams |

### Grubun İçeriği:

- Duygularımızı tanımak ve içerdiği mesajları anlamak,
- Olumsuz duygularımızı yönetebilmek,
- Daha sağlıklı düşünebilmek ve bilinçli kararlar verebilmek,
- Sonuçları duygularımıza bağlı tepkilerimizi yönetebilmek,
- İçsel çatışmalarımızı çözebilmeyi öğrenmek,
- Duygusal zekayı ve sosyal zekayı geliştirecek yöntemleri öğrenmektir.



# GRUPLA PSİKOLOJİK DANIŞMA PROGRAMLARI

## ÖZGÜVENİ ARTIRMA GRUBU

| Grubun Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Özgüveni Artırma Grubu | 6 Oturum | 01 Ekim 2019<br>-<br>05 Kasım 2019 | 16.00 – 17.30 | Öğrenciler | Güllük Yerleşkesi |

### Grubun İçeriği:

- Özgüveni geliştirmek,
- Duygu, düşünce ve davranışlarımıza ilişkin farkındalık kazanmak,
- Güçlü yönleri fark edebilmek,
- Kendimizdeki ve çevremizdeki, değişimi ve gelişimi fark edebilmek,
- Hayır diyebilmenin önemi konusunda farkındalık kazanmak,
- Çekingen, saldırgan ve atılgan davranışlar hakkında bilinçlenmek,
- Problem çözme becerimizi geliştirerek, kendi çözüm yollarımızı geliştirebilmektir.

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

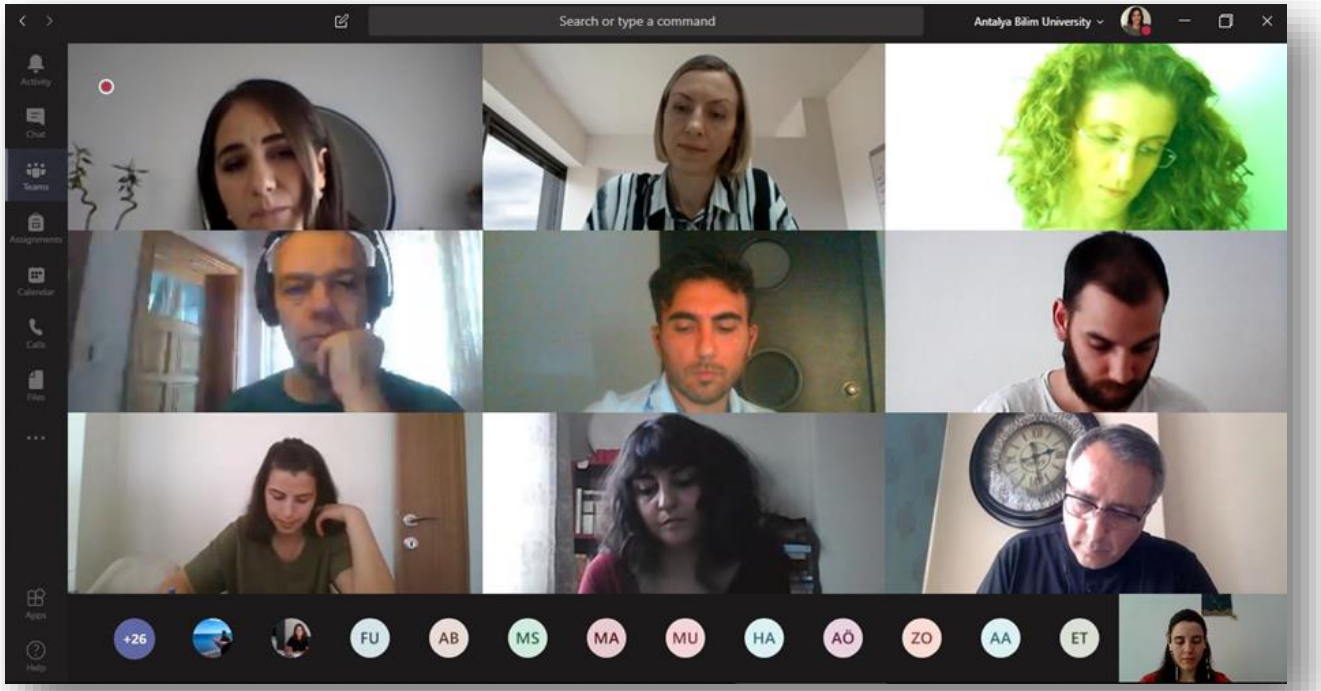
# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

# DUYGU DÜZENLEME SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süresi | Tarihi | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Duygu Düzenleme Semineri | Tek Oturum | 15 Mayıs 2020 | Büşra ALPASLAN | YDYO Akademik ve İdari Personeli | Microsoft Teams |

**Seminerin İçeriği:**

- Duyguların işlevlerine yönelik farkındalık kazanılması
- Duygu düzenleme becerilerinin geliştirilmesidir.



# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## KARİYER SÖYLEŞİSİ/ DİJİTALLEŞEN DÜNYA'DA PAZARLAMA STRATEJİLERİ VE İŞ HAYATI SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kariyer Söyleşisi/ Dijitalleşen Dünya'da Pazarlama Stratejileri ve İş Hayatı Semineri | Tek Oturum | 15 Mayıs 2020 | Hürriyet Gazetesi Yazarı Fulya SOYBAŞ ve Strateji ve İnovasyon Danışmanı TrAngels Melek Yatırım Şirketi Ortağı Haluk TERZİOĞLU<br>Moderatör: Z. Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar | Microsoft Teams |

### Seminerin İçeriği:

- Dijitalleşen dünyada pazarlama stratejilerinin izlediği gelişim süreci
- Dijitalleşen dünyada popüler meslekler ve iş hayatı
- Kariyer belirlemede önemli adımlar

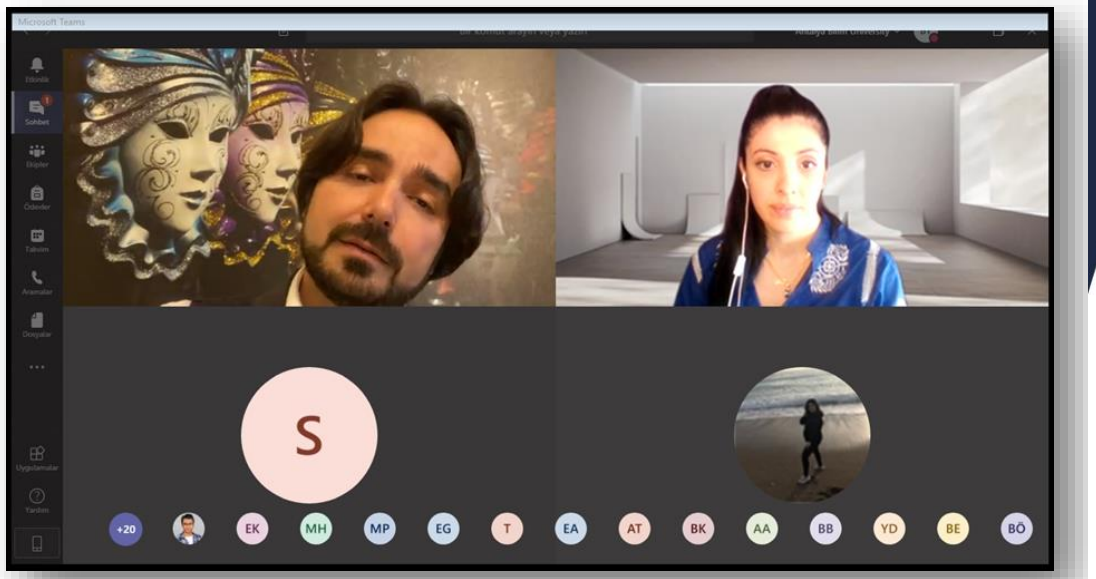
# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## GERÇEK KENDİLİK VE SAHTE KENDİLİK-KENDİMİZİ NE KADAR TANIYORUZ SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Gerçek Kendilik ve Sahte Kendilik-Kendimizi Ne Kadar Tanıyoruz? Semineri | Tek Oturum | 13 Mayıs 2020 | Tıp Doktoru/Psikoterapist Dr. Fatih KARADENİZ Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar | Microsoft Teams |

**Seminerin İçeriği:**

- Kişilik nedir?
- Gelişim süreçleri,
- Çocukluk travmaları,
- Davranış problemleri,
- Gerçek kendilik ve sahte kendilik



# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## YEME BOZUKLUKLARI SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Yeme Bozuklukları Semineri | Tek Oturum | 07 Mayıs 2020 | Akdeniz Üniversitesi Psikiyatri Anabilim Dalı Araştırma Görevlisi Dr. Yalçın KAHYA Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar | Microsoft Teams |

### Seminerin İçeriği:

- Yeme bozuklukları nelerdir?
- Yeme bozukluklarının altında yatan nedenler nedir?
- Yeme bozukluklarının tedavisi

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## KENDİ YOLUNDA YÜRÜMENİN EL KİTABI SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kendi Yolunda Yürümenin El Kitabı Semineri | Tek Oturum | 06 Mayıs 2020 | Rixos Downtown Antalya Genel Müdürü Onur ÖZDİKER<br>Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel, Dış Katılımcılar | Microsoft Teams |

### Seminerin İçeriği:

- Konuşmacı konuk Onur ÖZDİKER'in kariyerini belirleme basamakları,
- Kariyer belirleme süreçlerinde sağlıklı kararlar nasıl alınır.

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE BESLENME SEMİNERİ

| Atölye Çalışmasının Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Bağışıklık Sistemi ve Beslenme Semineri | Tek Oturum | 22 Nisan 2020 | Galatasaray Spor Kulübü Beslenme Uzmanı Mestan ÇİLEKÇİ | Öğrenciler, Akademik ve İdari Personel | Microsoft Teams |

**Seminerin İçeriği:**

- Bağışıklık sistemi ve beslenme ilişkisi nedir?
- Bağışıklık sistemini güçlü tutmak için beslenme nasıl olmalıdır?
- Sağlıklı ve dengeli beslenme düzeni nasıldır?

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## PANDEMİ PSİKOLOJİSİ SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Pandemi Psikolojisi Semineri | Tek Oturum | 16 Nisan 2020 | Doç. Dr. Serhat NASIROĞLU<br>Moderatör: Z.Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler,<br>Akademik ve İdari Personel,<br>Diğer Katılımcılar | Microsoft Teams |

**Seminerin İçeriği:**

- Pandemi psikolojisi nedir?
- Pandemi sürecinde ruh sağlığımızı nasıl koruyabiliriz?
- Psikolojik dayanıklılığımızı nasıl geliştirebiliriz?

# KRİZ VE ZAMAN YÖNETİMİ SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süresi | Tarihi | Konuşmacı | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kriz ve Zaman Yönetimi Semineri | Tek Oturum | 04 Mart 2020 | Uzm. Psk. Dan. Zeynep Ayça TERZİOĞLU | Öğrenciler | Ana Kampüs |

**Seminerin İçeriği:**

- Kriz ve zaman yönetimi nedir?
- Kişilik tipleri ve özellikleri
- Zaman yönetimi becerileri nasıl kazanılır?

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## YAVAŞ ÖĞRENEN ÖĞRENCİLER SEMİNERİ

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Yavaş Öğrenen Öğrenciler Semineri | Tek Oturum | 10 Aralık 2019 | 16.30 – 17.00 | Yabancı Diller Yüksekokulu Akademik ve İdari Personeli | Güllük Yerleşkesi |

### Seminerin İçeriği:

- Yavaş öğrenen öğrencilerin psikolojik özellikleri,
- Sınıf ortamında yavaş öğrenen öğrenciler,
- Yavaş öğrenen öğrencilerin öğrenme biçimleri.

# ÖNLEYİCİ RUH SAĞLIĞI ÇALIŞMALARI

## KARİYER GÜNLERİ:
## KENDİMİZİ ANLAMAK, AN'DA KALABİLMEK

| Seminerin Adı | Süre | Tarih | Saat | Hedef Grup | Yer |
|---|---|---|---|---|---|
| Kendimizi Anlamak, An'da Kalabilmek | Tek Oturum | 28 Kasım 2019 | 10.00-12.00 | Fettah Tamince Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi Öğrencileri | Fettah Tamince Mesleki ve Teknik Anadolu Lisesi |

**Seminerin İçeriği:**

- Kendimizi tanımanın önemi,
- Güçlü ve zayıf yönlerimizi belirlemek,
- Duygusal zeka,
- An'da kalabilmenin önemi