

# 2021-2022 AKADEMİK YILI BİRİM SEMİNERLERİ



# 11.10.2021- Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi Tanıtım Semineri

**ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



## PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ



Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız  
Uzman Psikolojik Danışman



Öğr. Gör. Berfin Töre  
Uzman Klinik Psikolog

Meeting ID: 973 7486 9954  
Passcode: 745794  
<https://bit.ly/3FhcKv4>

**11 Ekim 2021 Pazartesi**  
**Saat 10.00**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

Microsoft PowerPoint interface showing a presentation slide titled "2. PSİKOEĞİTİM".

## 2. PSİKOEĞİTİM

**Nedir?**  
Bilgi, farkındalık ve beceri kazandırmaya dönük eğitimlerdir  
Ortalama 6-8 hafta sürer

**Kimler Katılabilir?**  
İhtiyacı olanlar  
İlgili konuda kendini geliştirmek isteyenler

**Nasıl Katılabilirim?**  
Başvuru süreçlerini tamamlama  
Etkinlik Takvimi  
e-posta duyuruları  
Üniversitenin Instagram hesabı  
Birimimizin web sitesi

Not eklemek için tıklayın

# 20.10.2021-Stresle Başa Çıkma

**ETÜ** ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



**STRESLE  
BAŞA ÇIKMA**

Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız  
*Uzman Psikolojik Danışman*

**zoom** Meeting ID: 947 4691 4696  
Passcode: 708475  
<https://bit.ly/2Z5lu5u>

**20 Ekim 2021 Çarşamba  
Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

# 04.11.2021 - Stresle Başa Çıkma Uygulaması: Progresif Gevşeme, İmajinasyon, Nefes Egzersizi

 **ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



## **STRESLE BAŞA ÇIKMA UYGULAMASI: PROGRESİF GEVŞEME, İMAJİNASYON, NEFES EGZERSİZİ**

Not: Etkinliğe katılırken rahat, sizi sıkmayan kıyafetler tercih etmeniz önerilir.



Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız  
*Uzman Psikolojik Danışman*



 Meeting ID: 922 5791 9305  
Passcode: 484688  
<https://bit.ly/3Be7gOp>

**4 Kasım 2021 Perşembe  
Saat 14.30**

Bu etkinlik PDR Birimi tarafından hazırlanmıştır.

# 05.11.2021- Hedef Belirleme ve Alışkanlık Kazanma

 **ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



## **HEDEF BELİRLEME VE ALIŞKANLIK KAZANMA**

Öğr. Gör. Berfin Töre  
*Uzman Klinik Psikolog*

 **zoom** Meeting ID: 924 7535 1167  
Passcode: 088668  
<https://bit.ly/3EcCxDj>

**05 Kasım 2021 Cuma**  
**Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

# 26.11.2021 - Beden Algısı



## BEDEN ALGISI

Öğr. Gör. Berfin Töre  
*Uzman Klinik Psikolog*



Meeting ID: 971 7283 9941  
Passcode: 512982  
<https://bit.ly/2XE0VMC>

**26 Kasım 2021 Cuma**  
**Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

# 21.12.2021 - Karar Verme

 **ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ**  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



## KARAR VERME

Öğr. Gör. Berfin Töre  
Uzman Klinik Psikolog

 Meeting ID: 988 5125 7340  
Passcode: 430720  
<https://bit.ly/3Gfgr4S>

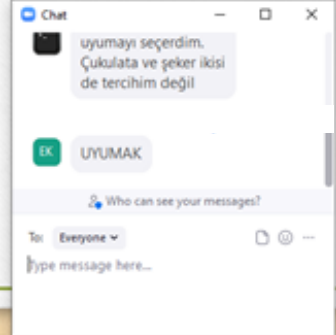
**24 Aralık 2021 Cuma**  
**Saat 14.00**

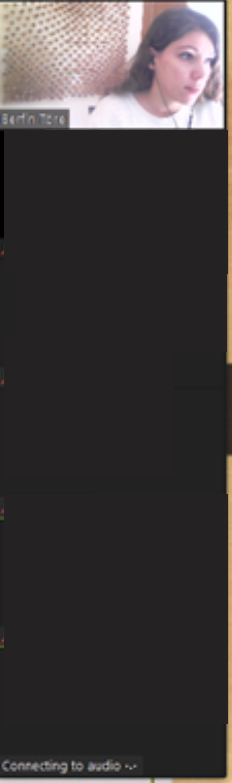
Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

You are screen sharing Stop Share

## Karar Verirken Kullanılan Yöntemler

- Avantaj – dezavantaj karşılaştırması
- Otoriteye uyma
- Otoriteye karşı çıkış
- Otomatik karar verme desteği
- Şansa bırakma (yazı tura)





# 14.01.2022 - Özgüven

ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY



## ÖZGÜVEN

Öğr. Gör. Berfin Töre  
Uzman Klinik Psikolog

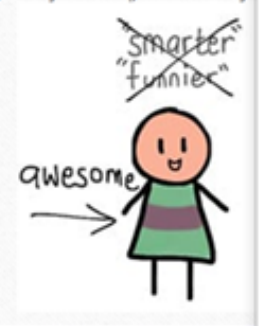
Meeting ID: 919 1661 9301  
Passcode: 511624  
<https://bit.ly/3Ee5UVS>

**14 Ocak 2022 Cuma**  
**Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

Özgüveni Geliştirmek için..

- Kendinizi başkalarıyla karşılaştırmayın!
  - Sosyal medya, gelir düzeyi, seyahat...
  - Vrabel, Zeigler-Hill & Southard (2018)
    - Karşılaştırma yapmak kıskançlığa yol açıyor, kıskançlık hissi psikolojik iyi oluşu etkiliyor
- Bilinçli karşılaştırma – bilinçsiz karşılaştırma
  - Farkına varınca – kendi başarılarını düşünmek



BT  
S  
AO  
FS  
M  
S

Devlet et Tümünü Sessize Al



# 10.03.2022 - Neden Üzölmeliyim, Neden Korkmalıyım, Neden Kızmalıyım?



## **NEDEN ÜZÖLMELİYİM NEDEN KORKMALIYIM NEDEN KIZMALIYIM?**

Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız  
*Uzman Psikolojik Danışman*



Meeting ID: 946 9605 4390  
Passcode: 046546  
<https://bit.ly/3Mc1fda>

**10 Mart 2022 Perşembe  
Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

# 16.03.2022 - Kariyer Tekeri



## KARİYER TEKERİ

Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız  
Uzman Psikolojik Danışman



Meeting ID: 947 5375 5078  
Passcode: 570306  
<https://bit.ly/2ZqL1YH>

16 Mart 2021 Çarşamba  
Saat 14.00

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

Kariyer Tekeri - PowerPoint

Hifa N. Yıldız

KARİYER SEÇENEKLERİ

Yaşamış Deneyimleri Öğrenim Deneyimleri Sizin İçin Önemli Kişiler Kişisel Özellikler Değerler İlgiler Beceriler Kariyer Fırsatları

(Amundson ve diğerleri, 2005).

Not eklemek için tıklayın

# 20.04.2022 - Umut



ESKİŞEHİR TEKNİK ÜNİVERSİTESİ  
ESKİŞEHİR TECHNICAL UNIVERSITY

## UMUT

Öğr. Gör. Hifa Nazile Yıldız

*Uzman Psikolojik Danışman*



Meeting ID: 962 7621 1189  
Passcode: 740996  
<https://bit.ly/2ZiQ0do>

**20 Nisan 2021 Çarşamba**  
**Saat 14.00**

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

# 17.05.2022 - Atılganlık



## ATILGANLIK

Özcan Yavuz  
Psikolog



Meeting ID: 942 3481 5528  
Passcode: 885570  
<https://bit.ly/37GdePq>

17 Mayıs 2022 Salı  
Saat 14.00

Bu Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi etkinliğidir.

