

ESTÜ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi İşbirliği Çalışmaları

Sayı	Tarih	Seminer Adı	Seminerin Amacı	Hedef Kitle	İşbirliği	Katılımcı Sayısı
2020 Yılı						
1	27.04.2020	Covid-19'un Psikolojik Etkileri ile Başa Çıkma (1.Oturum)	Covid-19 pandemisinin öğrenciler üzerinde yaratabileceği psikolojik etkiler ile başa çıkma stratejilerini açıklamak.	Öğrenciler	Uluslararası İlişkiler Birimi	19
2,3	28.04.2020	Covid-19'un Psikolojik Etkileri ile Başa Çıkma (2.Oturum)	Covid-19 pandemisinin öğrenciler üzerinde yaratabileceği psikolojik etkiler ile başa çıkma stratejilerini açıklamak.	Öğrenciler	Uluslararası İlişkiler Birimi	18
4-11	22.05.2020 - 18.09.2020	Covid-19 Süreci Psikolojik Destek ve Motivasyon (7 Oturum)	Covid-19 pandemisinin günlük hayata ve akademik hayata etkileriyle başa çıkma stratejilerini açıklamak	Öğretim Elemanları	ESTUZE M ve Öğrenci Dekanlığı	687
12-18	05.10.2020 - 07.10.2020	Covid-19 Süreci Psikolojik Destek ve Motivasyon (6 Oturum)	Covid-19 pandemisinin günlük hayata ve akademik hayata etkileriyle başa çıkma stratejilerini açıklamak	Öğrenciler	ESTUZE M ve Öğrenci Dekanlığı	1416
Toplam Katılımcı Sayısı:						2140
2021 / 2022 Güz Dönemi						
1	14.09.2021	Öğretim Elemanlarına Yönelik Çevrimiçi Öğrenme ve Gelişimi Programı / Pandora'nın Kutusu Açılıyor	Covid -19 döneminde yapılan öğretim etkinliklerini psikolojik açıdan umudun kolaylaştırıcı rolü ile desteklemek.	Öğretim Elemanları	ESTUZE M / ÖGEB	50

2	06.10.2021	ESTÜ 101 İlk Ders İlk Heyecan / Oryantasyon/ Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi: Yalnız Değilsiniz	Üniversiteye yeni başlayan öğrencilere PDR Birimini tanıtmak ve üniversite hayatında kazanmaları gereken becerilerin ne gibi psikolojik becerilerle ilişkili olduğuna dair farkındalık kazandırmak.	Öğrenciler	Öğrenci Dekanlığı / Kurumsal İletişim Birimi	300 +4200 (You tube)
3	13.10.2021	ESTÜ Öğrencilerine Yönelik Kişisel Mesleki Gelişim Program Tanıtları	Planlanan özdenetim, motivasyon, zaman yönetimi ve alışkanlık kazanma konularındaki seminer dizileri hakkında bilgilendirmek.	Öğrenciler	ÖGEB	18
4	13.10.2021	ESTÜ Öğretim Elemanlarına Yönelik Kişisel Mesleki Gelişim Program Tanıtları	Planlanan özdenetim, motivasyon, zaman yönetimi ve alışkanlık kazanma konularındaki seminer dizileri hakkında bilgilendirmek.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	32
5	13.10.2021	Welcoming the International Students of ESTU!	Üniversitemize eğitim amaçlı gelen yabancı öğrencilerin kültürel ve akademik uyumlarını sağlamak	Yabancı Öğrenciler	Uluslararası İlişkiler Ofisi	10
6	14.10.2021	Çevrimiçi Öğrenmeye Hazır mıyız? / Pandora'nın Kutusu Açılıyor	Covid -19 döneminde yapılan öğrenme etkinliklerini psikolojik açıdan umudun kolaylaştırıcı rolü ile desteklemek.	Öğrenciler	ESTUZE M	16 + 210 (You tube)
7	27.10.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Mum Deneyi	İçsel motivasyon ve dışsal motivasyonun farkını anlatmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	3
8	27.10.2021	ESTÜ 101 Stresle Başa Çıkma	Stresin işlevini ve stresle başa çıkma yollarını anlatmak.	Öğrenciler	Öğrenci Dekanlığı	300 + 292 (You tube)

9	27.10.2021	Öğrenciler için Öğrenmeyi Öğrenme Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Mum Deneyi	İçsel motivasyon ve dışsal motivasyonun farkını anlatmak.	Öğrenciler	ÖGEB	3
10	02.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Özdenetim / Özdenetime Genel Bakış	Özdenetim hakkında bilgi vermek	Öğretim Elemanları	ÖGEB	2
11	02.11.2021	Öğrenciler için Öğrenmeyi Öğrenme Programı: Özdenetim / Özdenetime Genel Bakış	Özdenetim hakkında bilgi vermek	Öğrenciler	ÖGEB	2
12	02.11.2021	Telafi: Öğrenciler için Öğrenmeyi Öğrenme Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Mum Deneyi	İçsel motivasyon ve dışsal motivasyonun farkını anlatmak.	Öğrenciler	ÖGEB	2
13	02.11.2021	Telafi: Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Mum Deneyi	İçsel motivasyon ve dışsal motivasyonun farkını anlatmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	2
14	03.11.2021	Öğrenciler için Öğrenmeyi Öğrenme Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Özerklik	Motivasyonun özerklik boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	3
15	03.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Özerklik	Motivasyonun özerklik boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5
16	09.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Özdenetim / Özdenetim Becerisi Kazanımı	Özdenetim becerisini kazanma ve geliştirme stratejilerini öğretmek	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5

17	09.11.2021	Öğrenciler için Kişisel Gelişim Programı: Özdenetim / Özdenetim Becerisi Kazanımı	Özdenetim becerisini kazanma ve geliştirme stratejilerini öğretmek	Öğrenciler	ÖGEB	3
18	10.11.2021	Öğrenciler için Öğrenmeyi Öğrenme Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Uzmanlaşma	Motivasyonun uzmanlaşma boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	2
19	10.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Uzmanlaşma	Motivasyonun uzmanlaşma boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5
20	16.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Özdenetim / Özdenetim Becerilerini Geliştirme	Öğrenilen özdenetimi geliştirme stratejilerini uygulama ve geri bildirim vermek	Öğretim Elemanları	ÖGEB	2
21	16.11.2021	Öğrenciler için Kişisel Gelişim Programı: Özdenetim / Özdenetim Becerilerini Geliştirme	Öğrenilen özdenetimi geliştirme stratejilerini uygulama ve geri bildirim vermek	Öğrenciler	ÖGEB	3
22	17.11.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Motivasyon / İçsel Motivasyon: Amaç Belirleme	Motivasyonun amaç belirleme boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5
23	30.11.2021	Kişisel Gelişim Programı : Zamanı Tanıma ve Odak Süresini Keşfetme	Zaman hakkında bilgi vermek ve odak süresini keşfetmek	Öğretim Elemanları	ÖGEB	4
24	30.11.2021	Öğrendim Uyguluyorum Programı : Zamanı Tanıma ve Odak Süresini Keşfetme	Zaman hakkında bilgi vermek ve odak süresini keşfetmek	Öğrenciler	ÖGEB	1
25	01.12.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı/ Alışkanlık Kazanma: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak	Alışkanlık geliştirme süreci ve beyindeki kimyası hakkında bilgi vermek.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	7

26	01.12.2021	Öğrendim Uyguluyorum Programı /Alışkanlık Kazanma: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak	Alışkanlık geliştirme süreci ve beyindeki kimyası hakkında bilgi vermek.	Öğrenciler	ÖGEB	2
27	07.12.2021	Kişisel Gelişim Programı : Zamanı Yönetimi ve Erteleme	Planlama becerisini geliştirmek ve ertelemeye karşı önlem almak	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5
28	07.12.2021	Öğrendim Uyguluyorum Programı : Zaman Yönetimi ve Erteleme	Planlama becerisini geliştirmek ve ertelemeye karşı önlem almak	Öğretim Elemanları	ÖGEB	1
29	08.12.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Alışkanlık Kazanma: Stratejiler	Alışkanlık geliştirmenin strateji boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	5
30	08.12.2021	Öğrendim Uyguluyorum Programı: Alışkanlık Kazanma: Stratejiler	Alışkanlık geliştirmenin strateji boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	2
31	21.12.2021	Kişisel Gelişim Programı : Zamanı Yönetimi Sonlandırma	Öğrenilen planlama becerisini uygulama ve geri bildirim vermek	Öğretim Elemanları	ÖGEB	2
32	22.12.2021	Öğretim Elemanları için Kişisel Gelişim Programı: Alışkanlık Kazanma: Değerlendirme	Alışkanlık geliştirmenin değerlendirme boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları	ÖGEB	2
33	22.12.2021	Öğrendim Uyguluyorum Programı: Alışkanlık Kazanma: Değerlendirme	Alışkanlık geliştirmenin değerlendirme boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	2
Toplam Katılımcı Sayısı:						6037
2021/2022 Bahar Dönemi						
1	15.02.2022	"Bu Dönem Ortalamamı Yükselteceğim!" Semineri	Etkili ders çalışma yöntem ve teknikleri hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	Temel Bilimler Kulübü	52
2	28.03.2022	Kendim için Ne Yapabilirim:	Psikolojik iyi oluş sürecini desteklemek	Tüm Üniversite	İnsan Kaynaklar	64

		Kendimizi Geliştirmek için Bir Yol Haritası	üzere kendimiz için ne yapabileceğimiz hakkında bir yol oluşturmak.		1 Gelişimi Destek Birimi	
3	04.04.2022	Ailem için Ne Yapabilirim: Aile için İletişimi Geliştirmek için Bir Yol Haritası	Psikolojik iyi oluş sürecini desteklemek üzere ailemiz için ne yapabileceğimiz hakkında bir yol oluşturmak.	Tüm Üniversite	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi	60
4	11.04.2022	Toplum için Ne Yapabilirim: Birbirimize Yardımcı Olabilmek için Bir Yol Haritası	Psikolojik iyi oluş sürecini desteklemek üzere toplum için ne yapabileceğimiz hakkında bir yol oluşturmak.	Tüm Üniversite	İnsan Kaynakları Gelişimi Destek Birimi	60
5	19.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Mum Deneyi (Motivasyon Eğitimleri – 1) (Yüz Yüze)	İçsel motivasyon ve dışsal motivasyonun farkını anlatmak.	Öğrenciler	ÖGEB	13
6	19.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bu Hayatta Seni En Çok Ne Heyecanlandırır? (Motivasyon Eğitimleri – 2)(Yüz Yüze)	Motivasyonun özerklik boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	13
7	19.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bu Hayatta Seni En Çok Ne Heyecanlandırır? (Motivasyon Eğitimleri – 2)(Yüz Yüze)	Motivasyonun özerklik boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları/ Tüm Personel	ÖGEB	4
8	28.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bir İşte Nasıl Daha İyi Olurum? (Motivasyon Eğitimleri – 3)	Motivasyonun uzmanlaşma boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	9
9	28.04.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Amaç Belirleme (Motivasyon Eğitimleri – 4)	Motivasyonun amaç belirleme boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	9

10	28.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Bir İşte Nasıl Daha İyi Olurum? (Motivasyon Eğitimleri – 3)	Motivasyonun uzmanlaşma boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları / Tüm Personel	ÖGEB	4
11	28.04.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Amaç Belirleme (Motivasyon Eğitimleri – 4)	Motivasyonun amaç belirleme boyutu hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları / Tüm Personel	ÖGEB	4
12	20.05.2022	Gençlik ve Sosyal Medya Söyleşisi: Ne Kadar Gerçek Ne kadar Sanal?	Sosyal medya bağımlılığı hakkında bilgi vermek ve farkındalık oluşturmak	Öğrenciler / Tüm Üniversite	Eskişehir İl Sağlık Müdürlüğü	17
13	24.05.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -1)	Alışkanlık geliştirme süreci ve beyindeki kimyası hakkında bilgi vermek.	Öğrenciler	ÖGEB	7
14	24.05.2022	Öğrenmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Alışkanlık Kazanma Stratejileri (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -2)	Alışkanlık kazanma stratejileri hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğrenciler	ÖGEB	7
15	24.05.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Beyinde Yeni Yollar Oluşturmak (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -1)	Alışkanlık geliştirme süreci ve beyindeki kimyası hakkında bilgi vermek.	Öğretim Elemanları / Tüm Personel	ÖGEB	5
16	24.05.2022	Öğretmeye Psikolojik Destek Eğitimleri: Alışkanlık Kazanma Stratejileri (Alışkanlık Kazanma Eğitimleri -2)	Alışkanlık kazanma stratejileri hakkında bilgi vermek ve uygulama yapmak.	Öğretim Elemanları / Tüm Personel	ÖGEB	5
Toplam Katılımcı Sayısı:						517