

**Eskişehir Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi Seminerleri**

Tarih	Seminer Adı	Seminerin Amacı	Hedef Kitle	Katılımcı Sayısı	Memnuniyet Anketi Katılımcı Sayısı	Memnuniyet Anketi Sonucu						
						Amaç Uygunluk	İçerik Uygunluk	Akıcılık ve İlgi Çekicilik	Zamanın Verimli Kullanılması	Faydalı Bulma	Tavsiye Etme	Genel Memnuniyet
11.10.2021	PDR Birimi Tanıtım Semineri	PDR Birimi işleyişi hakkında bilgi vermek ve birimin görünürlüğünü arttırmak.	Tüm Üniversite Mensupları	3	-	-	-	-	-	-	-	-
20.10.2021	Stresle Başa Çıkma	Stres ve stresle başa çıkma ile ilgili bilgi vermek ve farkındalık oluşturmak.	Tüm Üniversite Mensupları	34	50	4.3/5	4.44/5	4.41/5	4.38/5	4.22/5	4.25/5	4.22/5
04.11.2021	Stresle Başa Çıkma Uygulaması: Progresif Gevşeme, İmajinasyon, Nefes Egzersizi	Stresle başa çıkma tekniklerin uygulamalı tanıtımı.	Tüm Üniversite Mensupları	56	18	4.67/5	4.78/5	4.56/5	4.56/5	4.61/5	4.72/5	4.72/5
05.11.2021	Hedef Belirleme ve Alışkanlık Kazanma	Kişilerin gerçekçi hedefler koymasına yardımcı olmak ve alışkanlık kazanma stratejilerini öğrenmeleri.	Tüm Üniversite Mensupları	38	13	4.92/5	4.85/5	4.62/5	4.77/5	4.31/5	4.30/5	4.54/5
26.11.2021	Beden Algısı	Kişilerin beden imajları ile ilgili gerçekçi olmayan inançlarını fark etmelerini sağlamak.	Tüm Üniversite Mensupları	3	-	-	-	-	-	-	-	-

21.12.2021	Karar Verme	Kişilerin işlevsel karar verebilmeleri için gerekli beceriyi kazanmaları.	Tüm Üniversite Mensupları	26	-	-	-	-	-	-	-	-
14.01.2022	Özgüven	Kişilerin kendilerine güvenlerini etkileyen faktörleri fark etmesi ve özgüveni geliştirme yollarını öğrenmesi.	Tüm Üniversite Mensupları	7	2	4.5/5	4.5/5	4.5/5	4.5/5	4.5/5	4.5/5	4.5/5
10.03.2022	Neden Üzülmeliyim, Neden Korkmalıyım, Neden Kızmalıyım?	Temel duygular ve bu duyguların neden önemli olduğuna dair farkındalık oluşturmak.	Tüm Üniversite Mensupları	52	13	4.69/5	4.62	4.54/5	4.69/5	4.77/5	4.70/5	4.62/5
16.03.2022	Kariyer Tekeri Semineri	Kariyer süreci hakkında bilgi vermek ve kişilerin kendi kariyer süreçlerini değerlendirebilecekleri bir araç tanıtmak.	Tüm Üniversite Mensupları	33	5	4/5	4/5	3.6/5	4/5	3.6/5	3.6/5	3.6/5
20.04.2022	Umut	Umut kavramı ve nasıl kullanılabileceği hakkında bilgi vermek.	Tüm Üniversite Mensupları	34	8	4.88/5	5/5	4.88/5	5/5	4.75/5	4.88/5	4.88/5
17.05.2022	Atılgnlık	Atılgnlık kavramı hakkında bilgi vermek.	Tüm Üniversite Mensupları	6	3	4.67/5	4.67/5	4.67/5	4.67/5	4/5	4/5	4.33/5
<b>Toplam Katılımcı Sayısı</b>				<b>292</b>	<b>112</b>							