



ESKİŞEHİR TEKNİK
ÜNİVERSİTESİ



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ

Tanıtım Kitapçığı



Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi tarafından hazırlanmıştır.



1

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Birimi Ne Yapar?

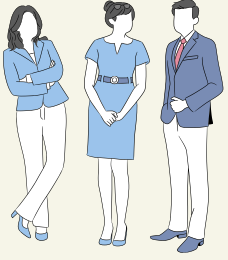
SAYFA 3-6



2

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Birimi Hangi
İlkelere Bağlı Hizmet Verir?

SAYFA 7



3

Personelimiz

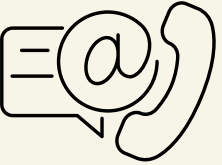
SAYFA 8



4

Psikolojik Danışma ve
Rehberlik Biriminden Kimler
/Nasıl Randevu Alabilir?

SAYFA 9



5

İletişim

SAYFA 10

İÇİNDEKİLER

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ NE YAPAR?

Eskişehir Teknik Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Biriminin amacı en genel ifadesiyle bireylere sosyal, duygusal, akademik ve kariyer gelişim alanlarını desteklemek üzere psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti sunmak; bireylerin kendini gerçekleştirmesine, kendini tanımasına yardımcı olmaktır. Bu amaç kapsamında birim bünyesinde gerçekleştirilen bazı hizmetler şunlardır:

- Bireysel Psikolojik Danışma
- Grupla Psikolojik Danışma
- Seminerler



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ NE YAPAR?

Bireysel Psikolojik Danışma

Bireysel psikolojik danışma hizmetleri kişileri çözemedikleri problemleri çözmelerini, kişisel, sosyal ve akademik gelişimlerine katkıda bulunmayı ve üniversite hayatına uyum sürecini kolaylaştırmayı amaçlayan gizlilik ve gönüllülük gibi temel ilkeler çerçevesinde yürütülen bir müdahale hizmetidir.

Birimimizden bireysel psikolojik danışma hizmeti almak için **e-mail yoluyla randevu** alınması gerekir. Görüşmeler yaklaşık olarak **45 dakika** sürmekte ve görüşmelerin sıklığına ve kaç hafta süreceğine danışan ile birlikte karar verilmektedir. Birimizin hizmet alanı dışında kalan psikolojik yardım ihtiyaçları uygun yardım kaynaklarına yönlendirilmektedir.

Aşağıdaki konular ile ilgili birimizden bireysel psikolojik danışma alabilirsiniz:

- Üniversiteye uyum
- İlişki sorunları (Ailesel ilişkiler, arkadaş ilişkileri, duygusal ilişkiler)
- Depresyon
- Kaygı
- Yas
- Umutsuzluk
- Erteleme problemleri ve zaman yönetimi
- Akademik başarı
- Kendini ifade edememe



PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ NE YAPAR?

Grupla Psikolojik Danışma

Grupla psikolojik danışma hizmetleri kişilerin çözemedikleri problemleri çözmelerine, kişisel, sosyal ve akademik gelişimlerine yardım etmeyi amaçlayan gizlilik ve gönüllülük gibi temel ilkeler çerçevesinde şekillenen bir müdahale hizmetidir, bireysel psikolojik danışma hizmetlerinden farkı grupla yürütülmesidir. Grupla psikolojik danışma süreci konuya göre değişmekle birlikte ortalama 8-10 hafta sürmektedir.

Grupla psikolojik danışma programları dönemlik olarak planlanmaktadır. Dönem başlarında açılacak olan gruplar ilan edilecektir.

Grup Çalışma Konuları:

- Yaratıcı Drama ile Duygu Kontrolü
- Akademik Erteleme



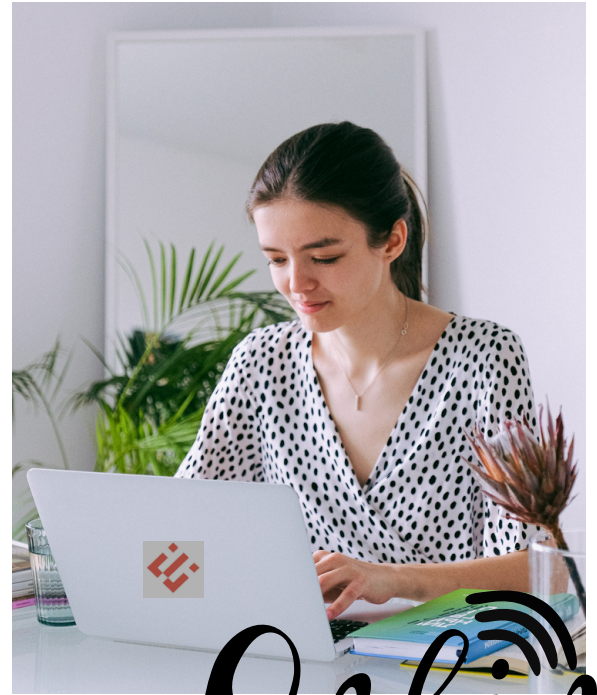
PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ NE YAPAR?

Seminerler

Seminerler, üniversitemiz öğrencilerinin ve personelinin yaşadıkları genel sorunlar ve çözüm yolları hakkında bilgi verme ve akademik ve sosyal yaşantılarında ihtiyaç duyabilecekleri becerileri destekleme amacıyla planlanan belirli tarihlerde çevrim içi veya yüz yüze gerçekleştirilmektedir. 2022-2023 Akademik Yılı seminer programımıza aşağıdaki **kare kodu** okutarak ulaşabilirsiniz.

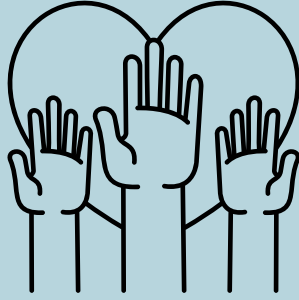
Başlıca seminer konuları:

- Stresle başa çıkma
- Hedef belirleme ve alışkanlık kazanma
- Duygular
- Kariyer planlaması
- Özgüven
- Karar verme
- Beden algısı
- Atılganlık / Kendini olduğu gibi ortaya koyabilme
- Romantik ilişkiler



Online

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİ HANGİ İLKELERE BAĞLI HİZMET VERİR?



- İnsan saygıya değer bir varlıktır.
- Her birey seçme ve karar verme özgürlüğüne sahiptir.
- Her birey yardıma ihtiyaç duyar ve yardım almalıdır.
- Gönüllülük esastır.
- Gizlilik esastır.
- Bireysel ve kültürel farklılıklara saygı duyulmalıdır.
- Gelişim yaşam boyu devam eder.
- PDR Hizmetleri profesyonel ve bilimseldir.
- Bireye ve topluma karşı sorumlulukla hareket edilir.
- PDR Hizmetleri eğitimin ayrılmaz bir parçasıdır.

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK BİRİMİNDEN KİMLER / NASIL RANDEVU ALABİLİR?



KİMLER BAŞVURABİLİR?

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Biriminden Üniversitemiz öğrencileri ve personelleri ücretsiz bir şekilde faydalanabilmektedir. Öğrenci ve personelimiz PDR Biriminin hizmet alanlarından herhangi bir konu hakkında yardım talebinde bulunabilirler.



NASIL BAŞVURULABİLİR?

Yardım almak isteyen bireyler Psikolojik Danışma ve Rehberlik Biriminin mail adresi olan **estupdr@eskisehir.edu.tr** adresine randevu taleplerini iletirler. Gerekli bilgilendirme mail yoluyla kişiye yapılır. Başvuran kişinin ve uzmanlarımızın programına en uygun tarih için randevu planlanır.

PERSONELİMİZ



ÖĞR. GÖR. BERFİN TÖRE

Klinik Psikolog



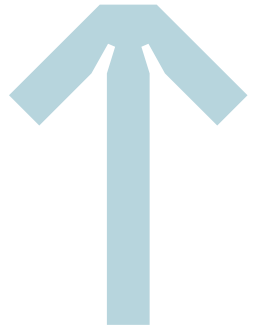
**ÖĞR. GÖR. HİFA NAZİLE
YILDIZ**

Uzman Psikolojik Danışman



ÖZCAN YAVUZ

Psikolog



İLETİŞİM



Gazipaşa Mahallesi Eskişehir Teknik Üniversitesi İki Eylül Kampüsü Tepebaşı / Eskişehir



estupdr@eskisehir.edu.tr



+ 90 222 321 35 50 - 8732 / 8733 / 8734



<https://pdr.eskisehir.edu.tr/>

