



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
KONYA - 1908

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü

Katılım için kayıt gereklidir ve kontenjan sınırlıdır.

Sınav Kaygısı ve Performans Baskısı

**“Ya yapamazsam?” düşüncelerinden,
kendine güvenerek ilerlemeye...**

Sınavlar ve akademik beklentiler zaman zaman yoğun kaygı ve performans baskısı yaşamamıza neden olabilir. Bu duygular düşüncelerimizi, bedenimizi ve sınav performansımızı etkileyebilir.

Sınav kaygımızı ve performans baskısını fark etmeyi, kaygıyla baş etme yollarını keşfetmeyi ve sınav sürecinde kendimize daha destekleyici bir yaklaşım geliştirmeyi birlikte ele alacağız.



GRUP LİDERLERİ



Zeynep Aşır
Klinik Psikolog /
Uzm. Psikolojik Danışman



**Doç. Dr.
Mustafa GÜLER**

Kayıt ve Bilgi İçin

☎ 0332 223 24 81

✉ pdrmerkez@selcuk.edu.tr



Tarih ve Zaman
Daha sonra
belirlenecektir.



Selçuk Üniversitesi, Alaeddin
Keykubat Yerleşkesi, Prof. Dr. Erol
Güngör Kütüphanesi, 2. Kat



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
KONYA - 1908

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü

Katılım için kayıt gereklidir ve kontenjan sınırlıdır.

Bilişsel Esneklik

Bilişsel esneklik; değişen koşullara uyum sağlayabilme, olayları farklı açılardan değerlendirebilme ve karşılaşılan durumlara daha esnek tepkiler verebilme becerisidir.

Düşünce kalıplarımızı fark etmeyi, alternatif bakış açıları geliştirmeyi ve daha esnek düşünme becerileri kazanmayı birlikte keşfedeceğiz.



Daha esnek düşün,
daha güçlü hisset...

GRUP LİDERLERİ



Hatice Bürde GÜRBÜZ
Klinik Psikolog



**Doç. Dr.
Mustafa GÜLER**

Kayıt ve Bilgi İçin

☎ 0332 223 24 81

✉ pdrmerkez@selcuk.edu.tr



Tarih ve Zaman
Dahasıra
belirlenecektir.



Selçuk Üniversitesi, Alaeddin
Keykubat Yerleşkesi, Prof. Dr. Erol
Güngör Kütüphanesi, 2. Kat



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
KONYA - 1908

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü

Katılım için kayıt gereklidir ve kontenjan sınırlıdır.

Olumsuz Duyguları Yönetme

Duygularını tanımak,
zorlayıcı düşüncelerle başa çıkmak
ve daha dengeli bir iç dünya için
birlikte düşünmek, paylaşmak
ve desteklenmek üzere
seni de aramızda görmekten
mutluluk duyarız.

Duygularını
yönetmek
mimkün!



GRUP LİDERLERİ



N.Gökçe Şenses
Uzm. Aile Danışmanı
Psikolojik Danışman



**Doç. Dr.
Mustafa GÜLER**

Kayıt ve Bilgi için

0332 223 24 81

pdrmerkez@selcuk.edu.tr



Tarih ve Zaman
Daha sonra
belirlenecektir.



Selçuk Üniversitesi, Alaeddin
Keykubat Yerleşkesi, Prof. Dr. Erol
Güngör Kütüphanesi, 2. Kat



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
KONYA - 1908

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü

Katılım için kayıt gereklidir ve kontenjan sınırlıdır.

Olumsuz Duyguları Yönetme

Duygularını tanımak,
zorlayıcı düşüncelerle başa çıkmak
ve daha dengeli bir iç dünya için
birlikte düşünmek, paylaşmak
ve desteklenmek üzere
seni de aramızda görmekten
mutluluk duyarız.

Duygularını
yönetmek
mimkün!



GRUP LİDERLERİ



N.Gökçe Şenses
Uzm. Aile Danışmanı
Psikolojik Danışman



**Doç. Dr.
Mustafa GÜLER**

Kayıt ve Bilgi için

0332 223 24 81

pdrmerkez@selcuk.edu.tr



Tarih ve Zaman
Daha sonra
belirlenecektir.



Selçuk Üniversitesi, Alaeddin
Keykubat Yerleşkesi, Prof. Dr. Erol
Güngör Kütüphanesi, 2. Kat



SELÇUK
ÜNİVERSİTESİ
KONYA - 1908

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik
Uygulama ve Araştırma Merkezi
Müdürlüğü

Katılım için kayıt gereklidir ve kontenjan sınırlıdır.

Gelecek Kaygısı ve Kariyer

Hayallerin, hedeflerin ve kaygıların...
Kariyer yolculuğunda kendini daha iyi tanımak,
düşüncelerini paylaşmak ve birlikte anlamlandırmak için
seni de aramızda görmekten mutluluk duyarız.



GRUP LİDERLERİ



Rabia İNCİ
Uzm. Psikolojik Danışman



**Doç. Dr.
Mustafa GÜLER**

Kayıt ve Bilgi için

☎ 0332 223 24 81

✉ pdrmerkez@selcuk.edu.tr



Tarih ve Zaman
Daha sonra
belirlenecektir.



Selçuk Üniversitesi, Alaeddin
Keykubat Yerleşkesi, Prof. Dr. Ero
Güngör Kütüphanesi, 2. Kat