



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 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