

**BİLKENT ÜNİVERSİTESİ**  
**PSİKOLOJİK DANIŞMA VE GELİŞME MERKEZİ**  
**TARAFINDAN 2020-2021 AKADEMİK YILINDA**  
**DÜZENLENEN SEMİNERLER**

Seminer İsmi	Tarihi	Katılımcı Sayıları
Üniversite Yaşamına Uyum (GE100)	10.Eyl.20	475
Üniversiteye Başlarken Özgüven (GE100)	10.Eyl.20	562
Kişilerarası İletişim (GE100)	11.Eyl.20	573
Covid-19'un Psikolojik Etkileri	21.Eki.20	74
Psychological Impact of Covid-19	23.Eki.20	15
Deprem ve Olası Felaketlere Karşı Psikolojik Olarak Hazır Olabilir miyiz?	16.Kas.20	57
Performans Kaygısıyla Başa Çıkma	18.Kas.20	87
Zor Zamanlarda Felsefenin Rehberliği	21.Kas.20	106
Özgüveni Keşfetmek	25.Kas.20	67
Kişilerarası İletişim	2.Ara.20	21
Stoa Felsefesinde Kişisel Gelişim Teknikleri	5.Ara.20	90
Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık	8.Ara.20	75
Etkili Zaman Yönetimi	9.Ara.20	141
Being an Individual in University Life	16.Ara.20	51
Tetrapharmakos:Epikürcü Mutluluk Reçetesi	19.Ara.20	24
Stoa Felsefesi 1: Hayatın Amacı (Hazırlık)	25.Şub.21	173
Stoa Felsefesi 1: Hayatın Amacı (Hazırlık)	1.Mar.21	54
Stoa Felsefesi 2: Kişisel Gelişim Teknikleri (Hazırlık)	4.Mar.21	46
Stoa Felsefesi 2: Kişisel Gelişim Teknikleri (Hazırlık)	8.Mar.21	42
Sınav Stresiyle Başa Çıkma (Hazırlık)	9.Mar.21	11
Mindfulness	10.Mar.21	180
Sınav Stresiyle Başa Çıkma (Hazırlık)	11.Mar.21	17
Koronavirüste Kaygı (Hazırlık)	17.Mar.21	9
Pandemi Döneminde Kişiler Arası İlişkiler (Hazırlık)	18.Mar.21	8
Koronavirüste Kaygı (Hazırlık)	19.Mar.21	6
Pandemi Döneminde Kişiler Arası İlişkiler (Hazırlık)	22.Mar.21	13
Stresle Başa Çıkma ve Öfke Kontrolü (Hazırlık)	23.Mar.21	9
Sınav Stresiyle Başa Çıkma	24.Mar.21	55
Stresle Başa Çıkma ve Öfke Kontrolü	30.Mar.21	233
Zaman Yönetimi	31.Mar.21	183
Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlılık (Hazırlık)	6.Nis.21	10

Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık (Hazırlık)	8.Nis.21	10
Zaman Yönetimi (Hazırlık)	12.Nis.21	9
Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık	14.Nis.21	80
Zaman Yönetimi (Hazırlık)	15.Nis.21	5
Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi (Hazırlık)	20.Nis.21	5
Koronavirüste Kaygı	20.Nis.21	80
Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi (Hazırlık)	21.Nis.21	15
Mindfulness (Hazırlık)	26.Nis.21	0
Mindfulness (Hazırlık)	27.Nis.21	0
Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi	28.Nis.21	245
Pandemi Döneminde Kişiler Arası İlişkiler	29.Nis.21	151

