



Bilkent University

Psychological Counseling and Development Center

*"The treasure best hidden and last searched is the self of an individual."
Nietzsche*

The Psychological Counseling and Development Center (PCDC) offers a range of services related to the challenges of student academic life as well as personal transition and growth. Services available at PCDC can help raise students develop self-awareness, further realize their own personality strengths, and utilize this knowledge in their future careers and social and personal lives. The Center organizes seminars and other programs, and offers individual or group counseling and consultation and referral services free of charge to Bilkent students. The Center is staffed by licensed clinical psychologists.

If you...

- want to know more about yourself and develop your personality,
- are experiencing problems with your family or friends,
- want to become a more assertive person and have higher self-esteem,
- feel lonely and depressed,
- have difficulty expressing your emotions,
- have a hard time setting academic goals and resolving your academic problems,
- have bad habits you want to break,
- experience difficulty defining your social and sexual identity,
- cannot cope with the stress of college life,
- just want to talk to someone who understands,
- have no problems now, but want to know how to deal with those that may arise in the future,

You can apply to the Psychological Counseling and Development Center.

PCDC Programs

A. Individual Sessions: Individual sessions aim to resolve any personal problems that you have and support your psychological development. These sessions will be held once a week. Every session last for 50 minutes. After 4 sessions, if it is needed you can continue to the process 4 or 8 more sessions.

Applications to the Psychological Counseling and Development Center are accepted through pdgm@bilkent.edu.tr mail address.

Everything you share with PDGM will be evaluated within the framework of confidentiality principles.

B. Programs aimed at preparing you for potential problems

- Adjustment to College Life
- Self Confidence in the Beginning of University Life
- Interpersonal Communication
- First Year Experience Program
- Psychological Impact of Covid-19
- Coping with Exam Anxiety
- Self Confidence
- Psychological Strength in the Quarantine
- Time Management
- Mindfulness
- How to Cope with Exam Anxiety
- How to Cope with Stress and Control Your Anger
- Anxiety in the Coronavirus Period
- Perfectionism and Habit Management
- Relationships During the Pandemic Period
- Psychological Preparedness to Earthquakes and Possible Natural Disasters

Dates of the programmes will be announced by sending e-mails through BAIS.

Information booklets covering various areas of interest are published on the PCDC website.

www.pdgm.bilkent.edu.tr

Psychological Counseling and Development Center

Address: Bilkent University, Main Campus Housing Block 20. No: 5-6, 06800 Bilkent, Ankara, Turkey

Tel: (312) 290 17 85 - 86 ■ Fax: (312) 266 46 94 ■ E-Mail: pdgm@bilkent.edu.tr



Bilkent Üniversitesi

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

*"İnsanın en iyi sakladığı şey de, en son aradığı hazine de kendisidir."
Nietzsche*

Bilkent Üniversitesi'nde öğrencilerin hem akademik hem de kişisel açıdan en iyi şekilde gelişmeleri için çok yönlü danışmanlık hizmetleri verilmektedir. Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi (PDGM), öğrencilerin kendilerini tanımalarına, kişilik potansiyellerinin farkına varmalarına ve elde ettikleri bu bilgileri mesleki, sosyal ve özel yaşamlarında kullanmalarına yardımcı olmaya yönelik hizmetler sunmaktadır. Bu amaç doğrultusunda seminer ve programlar düzenlenmekte, PDGM'ye başvuran öğrencilere deneyimli uzmanlar tarafından bireysel danışmanlık hizmetleri de verilmektedir.

Eğer...

- kendinizi daha iyi tanımak ve kişiliğinizi geliştirmek istiyorsanız,
- aileniz ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizde sizi rahatsız eden çelişkilerden yakınıyorsanız,
- daha girişken, kendine güvenen biri olmak istiyorsanız,
- kendinizi karamsar ve yalnız hissediyorsanız,
- duygularınızı açıkça belirtmekte güçlük çekiyorsanız,
- akademik hedeflerinize dair sorunlarınızı çözmekte zorlanıyorsanız,
- size zarar verdiğini düşündüğünüz alışkanlıklarınız varsa,
- sosyal ve cinsel kimliğinizin oluşumunda sıkıntılarla karşılaşmıyorsanız,
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresiyle başa çıkamıyorsanız,
- sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı hâlde ileride karşılaşabileceğiniz sorunlara karşı hazırlıklı olmak istiyorsanız,

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurabilirsiniz.

PDGM'deki Programlar

A. Psikolojik Gelişiminize Katkıda Bulunmayı ve Bireysel Sorunlarınızı Çözümlemeyi Hedefleyen Bireysel Görüşmeler: Bu görüşmeler haftada en az 1 kez gerçekleştirilir. Her oturum 50'şer dakika sürer. 4 oturum sonrasında gerekli görülürse 4 veya 8 oturum daha yapılabilir.

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi'ne başvurular pdgm@bilkent.edu.tr adresinden yapılmaktadır.

PDGM'yle paylaştığınız her şey gizlilik esasları çerçevesinde değerlendirilecektir.

B. Karşılaşabileceğiniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanızı Hedefleyen Programlar

- Üniversite Yaşamına Uyum
- Üniversiteye Başlarken Özgüven
- Kişiler Arası İletişim
- İlk Yıl Deneyimi Programı
- Covid-19'un Psikolojik Etkileri
- Performans Kaygısıyla Başa Çıkma
- Özgüveni Keşfetmek
- Karantina Sürecinde Psikolojik Sağlamlık
- Etkili Zaman Yönetimi
- Bilinçli Farkındalık (Mindfulness)
- Sınav Stresiyle Başa Çıkma
- Stresle Başa Çıkma ve Öfke Kontrolü
- Koronavirüste Kaygı
- Mükemmeliyetçilik ve Alışkanlık Yönetimi
- Pandemi Döneminde Kişiler Arası İlişkiler
- Deprem ve Olası Felaketsel Karşı Psikolojik Olarak Hazırlıklı Olma

Uygulama tarihleri, tüm öğrencilere BAIS üzerinden gönderilecek olan bilgilendirme e-postalarıyla duyurulacaktır.

Öğrenmek istediğiniz konularda sizi aydınlatacak birçok broşürü PDGM'nin internet sayfasında bulabilirsiniz.
www.pdgm.bilkent.edu.tr

Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi

Adres: Bilkent Üniversitesi Merkez Kampüs Lojmanları 20. Blok, Daire: 5-6 06800 Bilkent, Ankara

Tel.: (312) 290 1785 (dış hat) 1785, 1786 (iç hat) ■ Faks: (312) 266 4694 ■ E-posta: pdgm@bilkent.edu.tr