



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 karşılaşıyorsanız,
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresıyla başa çıkamıyorsanız,
- sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- şu anda hiçbir sıkıntınız olmadığı hâlde, ileride karşılaşılabileceğiniz 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 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. Karşılaşılabileceğiniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanızı Hedefleyen Programlar

- Bilkent'li Olmak
- Üniversiteye Başlarken Sağlıklı Sosyal İlişkiler
- Üniversite Yaşamına Başlarken: Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete
- Düzenli Fiziksel Egzersizin Psikolojik Yararları ve Egzersize Devamlılığın Belirleyicileri
- Etkili Zaman Yönetimi
- Üniversiteye Başlarken Özgüven
- Felsefe Şenliği
- Flört Şiddeti Psikoeğitim Grubu
- Duygu Regülasyonu Psikoeğitim Grubu
- Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu
- Aşk, Romantik İlişkiler ve Ayrılık
- Bağımlılık: Bildiklerimiz ve Ötesi
- Stres Yönetimi Psikoeğitim Grubu
- Özgüveni Keşfetmek
- Kayıplardan Sonra Hayat
- Imposter Sendromu: Yetersizlik Hissi ve Mükemmeliyetçilik
- Psikolojik İlk Yardım Semineri
- Deprem Felaketi ile Başa Çıkmanın Yolları
- Performans Kaygısı ve Sosyal Anksiyete Psikoeğitim Grubu
- Sağlıklı Romantik İlişki Nedir, Ne Değildir?
- Bilkent İyi Oluş Günleri
- Yalnızlıktan Konuşalım Söyleşi
- Stresli Düşüncelerimizi Değiştirmek
- Depresyon Bozuklukları Üzerine
- Beden Algısı ve Dünden Bugüne Değişen Güzellik Kavramı
- Psikolojik Travma Sonrası Büyüme
- Duygu regülasyonu: Duygularımızı Tanıma ve Duygusal Zeka
- Acımasız İç Sese Karşı Öz Şefkat
- Mutsuzluktan Kaçılmalı mı? Yoksa Mutsuzluğa Sarılmalı mı?
- Sağlıklı Romantik İlişkiler

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



*"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 students develop self-awareness, further realize their own personality strengths, and utilize this knowledge in their future careers and social and personal lives. In line with this objective, seminars and other programs are organized, and individual or group counseling and consultation and referral services are offered to Bilkent students by licensed clinical psychologists of PCDC.

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 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

- Being a Bilkenter
- Healthy Social Relationships
- Transition to University Life: Performance and Social Anxiety
- Physical Exercise and Determinants of Adherence to Exercise
- Time Management
- Self Confidence in the Beginning of University Life
- Philosophy Festival
- Dating Violence
- Emotion Regulation
- Resilience
- Love, Romantic Relationships and Breakup
- Addiction: Our Knowledge and Beyond
- Stress Management
- Self Confidence
- Life After Losses
- Imposter Syndrome: Feelings of Inadequacy and Perfectionism
- Psychological First Aid Seminar
- Ways to Cope with Earthquake Disaster
- Performance and Social Anxiety
- Healthy Romantic Relationships
- Bilkent Well-Being Days
- Lets Talk Loneliness
- Changing Stress-Producing Thinking
- On Depressive Disorders
- Body Image and The Concept of Beauty From Past to Present
- Psychological Strength After Traumatic Life Events
- Emotional Regulation: Exploring Our Emotions and Emotional Intelligence
- Self Compassion Against the Cruel Inner Voice
- Avoiding Unhappiness or Embracing Happiness: Which Should I Choose?
- Healthy Romantic Relationships

Dates of the programs 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