



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. 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. Each student can have maximum 8 sessions per one year.

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

- Self Confidence When Starting University
- "Young Adulthood with Its Opportunities and Difficulties"
- Understanding Addiction for an Independent Life
- PhilFest'24 Philosophy Festival
- Get Moving: The Psychological Benefits of Exercise and Strategies for Starting/Continuing Sports
- Self Confidence
- Psychological Resilience Psychoeducation Group
- Love and Romantic Relationships
- Life Journey at University I: Procrastination – Causes and Solutions
- Brain Up: Practical Ways to Optimize Learning and Memory
- Addiction
- Life Journey at University II: From Loneliness to Meaningful Relationships
- Life Journey at University III: Coping with Exam Anxiety and Stress
- Bilkent Well-being Days-4
- Mindful Resilience: Navigating Anxiety with Mindfulness Psychoeducation Group
- Stepping Out of the Shadow of Depression: Awareness and Paths to Recovery
- Understanding and Coping with Social Anxiety Psychoeducation Group
- How can I change these anxious thoughts?
- Love in Romantic Relationships
- What is Mindfulness?
- Break Ups and the Healing Process
- Obsessive Compulsive Symptoms in Close Relationships
- The Flawless Myth: Escaping the Perfectionism Trap
- Social Skills Sharing and Experience Group
- Life Journey at University IV: Cognitive Distortions
- Life Journey at University V: Psychological Flexibility

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

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 – 17 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 karşılaşıyorsanız,
- üniversite yaşamının kaçınılmaz stresle 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. En fazla 8 oturum planlanır

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

- Üniversiteye Başlarken Özgüven
- Fırsatları ve Zorluklarıyla Genç Yetişkin Olmak
- Bağımsız Bir Hayat için Bağımlılığı Anlamak
- Felsefe Şenliği (PHILFEST'24)
- Harekete Geç: Sorun Psikolojik Yararları ve Spora Başlama/Devam Stratejileri
- Özgüveni Keşfetmek
- Psikolojik Dayanıklılık Psikoeğitim Grubu
- Aşk ve Romantik İlişkiler
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu I: Ertelemecilik – Sebepler ve Çözümler
- Öğrenmeyi ve Hafızayı Optimize Etmede Pratik Yollar
- Bağımlılık
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu Seminerleri II: Yalnızlıktan Anamlı İlişkilere
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu III: Sınav Kaygısı ve Stresle Başa Çıkma
- 4. Bilkent İyi Oluş Günleri
- Mindfulness ile Anksiyeteyi Yönet Psikoeğitim Grubu
- Depresyonun Gölgesinden Çıkmak: Farkındalık ve İyileşme Yolları
- Sosyal Kaygıyı Anlamak ve Baş Etmek Psikoeğitim Grubu
- Ben Bu Kaygılı Düşüncelerimi Nasıl Değiştireceğim?
- Aşk İlişkileri
- Nedir Bu Mindfulness?
- Ayrılık ve İyileşme Süreci
- Yakın İlişkilerde Obsesif Kompulsif Belirtiler
- Kusursuzluk Miti: Mükemmeliyetçilik Kapanından Kaçmak
- Sosyal Beceriler Paylaşım ve Deneyim Psikoeğitim Grubu
- Üniversite Yaşam Yolculuğu Etkinlikleri IV-Bilişsel Çarpıtmalar
- Üniversitede Yaşam Yolculuğu V: Psikolojik Esneklik

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 – 1786 ■ Faks: (312) 266 4694 ■ E-posta: pdgm@bilkent.edu.tr