

## **Antalya Belek Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı**

### **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmeti ile Yanınızdayız**

Antalya Belek Üniversitesi Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı olarak, öğrencilerimizin ve personelimizin psikolojik iyi oluşlarını desteklemek amacıyla **Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmeti** sunmaya başlamış bulunmaktayız. Bu hizmet, bireylerin akademik, sosyal ve duygusal yaşamlarını güçlendirmek, zorluklarla başa çıkmalarına yardımcı olmak ve kişisel gelişim süreçlerini desteklemek için tasarlanmıştır.

### **Hizmetlerimiz**

#### **1. Danışmanlık Görüşmeleri:**

Psikolojik destek almak isteyen öğrencilerimiz ve çalışanlarımız, Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı (SKS) birimine başvurarak ya da üniversitemizin web sitesinde yer alan randevu talep formunu doldurarak hizmet talebinde bulunabilirler.

İlk görüşme, ihtiyaçlarınızı anlamaya yönelik bir değerlendirme ile başlar. Sonrasında, danışmanınızla belirleyeceğiniz gün ve saatlerde (haftada bir, yaklaşık 45 dakika) bireysel görüşmeler gerçekleştirilecektir.

#### **Görüşmelerin kapsamı şu konuları içerebilir:**

- Stres yönetimi ve sınav kaygısıyla başa çıkma,
- Sosyal kaygı ve iletişim becerilerinin geliştirilmesi,
- Akademik ve kariyer hedeflerinin netleştirilmesi,
- Duygusal zorlukların ve yaşam sorunlarının çözümü,
- Kişisel farkındalık kazanımı ve kendini tanıma,
- Zorlu yaşam olaylarına uyum sağlama ve psikolojik direnç geliştirme.
- Her bireyin ihtiyaçlarına özel olarak hazırlanan görüşmelerde, bireylerin güçlü yanlarını keşfetmesi ve yaşamlarına olumlu yönler katması amaçlanır.

#### **2. Uzman Yönlendirmesi:**

Bazı durumlarda, bireyin yaşadığı sorunların çözümü için psikiyatri veya farklı bir uzmanlık alanından destek alınması gerekebilir. Bu gibi durumlarda, danışanlarımız profesyonel şekilde ilgili uzmanlara yönlendirilir.

#### **3. Eğitim ve Farkındalık Seminerleri:**

Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı, öğrencilerimizin ve çalışanlarımızın ihtiyaçlarına yönelik olarak çeşitli farkındalık seminerleri ve eğitim programları

düzenlemektedir. Bu seminerler, bireylerin akademik ve sosyal yaşamlarında ihtiyaç duyabilecekleri bilgi ve becerileri kazandırmayı hedefler.

#### **4. Önleyici ve Koruyucu Çalışmalar:**

Psikolojik sağlığı desteklemek ve bireylerin zorluklarla karşılaşmadan önce ihtiyaçlarını belirlemek amacıyla anketler, testler ve grup çalışmaları düzenlenmektedir. Bu çalışmaların sonuçlarına göre bilgilendirme oturumları, etkileşim grupları ve bireysel danışmanlık hizmetleri planlanmaktadır.

#### **Kimler Başvurabilir?**

Aşağıdaki durumlarda Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Hizmetlerimizden faydalanabilirsiniz:

- Kişisel gelişim ve farkındalığınızı artırmak istiyorsanız,
- Stres, kaygı veya moral bozukluğu ile başa çıkmakta zorlanıyorsanız,
- Akademik başarıya ulaşmak için desteğe ihtiyaç duyuyorsanız,
- İletişim becerilerinizi geliştirmek veya sosyal ilişkilerinizi güçlendirmek istiyorsanız,
- Zorlu yaşam olaylarıyla baş etmekte güçlük çekiyorsanız.

#### **Başvuru ve Randevu İşlemleri**

Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik hizmetimiz tamamen ücretsizdir. Hizmet talebinde bulunmak için:

- **Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'na** bizzat başvurabilir,
- Veya üniversitemizin web sitesinde yer alan **randevu talep formunu** doldurabilirsiniz.

Antalya Belek Üniversitesi olarak, bireysel mutluluğun, akademik başarının ve sosyal yaşamın sağlıklı bir psikolojik temel gerektirdiğine inanıyoruz. Sağlık, Kültür ve Spor Daire Başkanlığı'mız aracılığıyla, sizlere güvenilir ve profesyonel bir destek sunmaktan mutluluk duyuyoruz.