**PSİKOLOJİK DANIŞMA SERVİSİ**

Psikolojik Danışma ve Rehberlik servisi, halk eğitimi merkezimizdeki kursiyerlerimize *kişisel, eğitsel, mesleki rehberlik* hizmetleri vermektedir. Aynı zamanda kursiyerlerimizin ihtiyaç ve talepleri doğrultusunda;

1. Bireyle Psikolojik Danışma: Bireysel görüşmelerle, kişinin kendi gelişimini ilgilendiren bireysel, sosyal, eğitimsel, mesleki konu ve sorunlarını konuşuyoruz.
2. Yapılandırılmış Grup Rehberliği: Ortalama 8-12 kişiden oluşan, yapılandırılmış, süre sınırlı, 5-6 oturumluk ve sadece kursiyerlerimizin katılabildiği programlarımız ile katılımcılara çeşitli konularda bilgi edinme ve konuyla ilgili uygulama yapma imkanı sunuyoruz.
3. Seminer Hizmetleri : Eğitim-öğretim dönemi süresince bireysel, sosyal, eğitimsel ve mesleki gelişime yönelik çeşitli konularda, ilgi duyan tüm bireylerin katılımına açık olan, yapılandırılmış ve ortalama 90 dakika süren seminerler yoluyla bilgilendirme etkinliklerinde bulunuyoruz.

***İLKELERİMİZ:***

* ***Gizlilik:*** Verilen tüm hizmetleri etik kurallar dahilinde gizli tutarız. Başvuran öğrencilerimize ait kişisel bilgileri hiçbir kişi, birim ya da kurum ile kendisinin isteği ya da onayı olmadan paylaşmayız.
* ***Koşulsuz******kabul******ve saygı:*** Bir birey olarak kişisel farklılıklara her zaman saygı duyarız.
* ***Saydamlık:***Danışanlarımızın gündeme getirdikleri konu ve sorunları onlarla birlikte içtenlikle ele alır ve ilgili konu üzerindeki duygu ve düşüncelerimizi gerçekçi bir şekilde ifade ederiz.

**PSİKOLOJİK DANIŞMAYA İHTİYACIM OLDUĞUNU NASIL ANLAYACAKSINIZ?**

* Kendinizi daha yakından tanımak istiyorsanız,
* Kimseye anlatamadığınız fakat birileriyle paylaşmak gerekliliği hissettiğiniz duygu ve düşünceleriniz olduğuna inanıyorsanız,
* Yaşamınızın doğrultusundan hoşnut değilseniz,
* Mesleki hedeflerinizi belirlemek istiyorsanız,
* Hayatınızda bir şeylerin ters gittiğini düşünüyorsanız,
* İnsanlarla daha etkili iletişim kurmak istiyorsanız,
* Çoğu zaman moraliniz bozuk ise, kendinizi sürekli yorgun ve üzgün hissediyorsanız,
* Son günlerde yoğun stres ve kaygı yaşıyorsanız,
* Yeni arkadaşlıklar kurmakta zorluk çekiyorsanız,
* Sosyal ortamlarda yoğun kaygı hissediyorsanız,
* Eşinizle sorunlar yaşıyorsanız,
* Sosyal becerilerinizi geliştirmek istiyorsanız,
* Zorlu-örseleyici yaşam olaylarına maruz kaldıysanız,
* Öfkenizi kontrol etmekte zorlanıyorsanız,
* Kurs süresince uyum problemi yaşıyorsanız,

*Yukarıda sözü edilen duygu ve düşünceler size yakın geliyorsa, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Servisi’ne gelerek psikolojik danışman ve rehber öğretmenimizden bireysel görüşme almanız sizin için yararlı olacaktır.*

***NASIL GÖRÜŞEBİLİRİM, BAŞVURABİLİRİM?***

Eğer psikolojik danışma ve rehberlik hizmeti almak ya da bir konuda ayrıntılı bilgi edinmek istiyorsanız, psikolojik danışma ve rehberlik servisimize gelerek görüşmelere başlayabilirsiniz. *Aynı zamanda kurs öğretmeninizle görüşerek sizi psikolojik danışma ve rehberlik servisine yönlendirmesini isteyebilirsiniz.*

Psikolojik danışma ve rehberlik servisimiz hafa içi her gün 09.00-15.00 ve saatleri arasında hizmet vermektedir. **Görüşmeler için randevu alınız.**