**KAYGIDAN** **DİNGİNLİĞE**

**(zihinsel süreçler)**

****

**ODTÜ ÖĞRENCİLERİ ve PERSONELİ**

Çeşitli bilişsel yöntemleri, nefes, farkındalık, yargısız farkındalık (mindfulness) ve meditasyon tekniklerini, imgeleme çalışmalarını içeren bu grup çalışmasına katılarak kaygı ve stres ile başetme yöntemlerini öğrenmek isterseniz ***öngörüşme*** için PDRM Hazırlık ünitesi sekreterliğine uğrayarak ya da telefon ile (0312 210 49 98) randevu alınız.

Grup çalışmaları ve başlangıç tarihi katılımcıların gün ve saatlerine göre belirlenecektir. (çalışmalar 2018 yaz döneminde haftada 1-1.30 saat olarak gerçekleştirilecektir)

Süre: 6 hafta

Yer: PDRM Hazırlık ünitesi Grup Odası

*Psik. Danışman/ Uzm. Psk. Sibel KARAAĞAÇ*