ODTÜ Sağlık ve Rehberlik Merkezi

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Birimi

**Atölye başlangıç tarihi katılımcıların gün ve saatlerine göre belirlenecektir.**

**Oturumlar her hafta aynı gün ve saatte gerçekleştirilecektir.**

**Süre: 8 hafta, haftada 1.5 saat**

**Yer: Psikolojik Danışma ve Rehberlik (PDR) HAZIRLIK Birimi Grup Odası**

**Atölye Yöneticisi: Uzm. Psk./ Psi. Dan. Sibel Karaağaç**

**ODTÜ ÖĞRENCİLERİ ve PERSONELİ**

Farkındalık yogası, nefes, yargısız farkındalık (mindfulness) ve meditasyon yöntemlerini içeren bu atölyeye katılarak kaygı ve stres ile başetme yöntemlerini öğrenmek isterseniz ***öngörüşme*** için Psikolojik Danışma ve Rehberlik Hazırlık Birimi sekreterliğine uğrayarak ya da telefon ile (0312 2104998) randevu alınız.

**KAYGIDAN DİNGİNLİĞE ATÖLYE ÇALIŞMASI**