Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi

Veli Rehberlik Sempozyumu

“Ebeveynlik Sanatı: Bilim ve Tecrübe Buluşuyor”

09.15-09.50: Kayıt ve Karşılama

10.00-10.10: Açılış Konuşması

10.10-12.00: Prof.Dr. Acar Baltaş- Hayatın Hakkını Veren Çocuklar Yetiştirmek

12.00-12.15: Ara ve Atölyelere Geçiş

12.15-13.00: Psikolojik Danışmanlık ve Rehberlik Birimi ile Eş Zamanlı Atölye Çalışmaları

13.00-13.15: Ara

13.15-14.45: Dr. Serkan Karaismailoğlu - Bir Ailenin Fizyolojisi

14.45-14.50: Kapanış ve Geri Bildirim



Prof. Dr. ACAR BALTAŞ
Psikolog

Prof. Dr. Acar Baltaş, Türkiye'de geniş kitlelere, psikolojinin insan ihtiyaçları ve iş hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biridir. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhal Baltaş'la birlikte Türkiye'ye tanıtmıştır. Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi'nde, yüksek öğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü'nde tamamlayan Acar Baltaş, doktora çalışmasını Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda "yüksek beyin fonksiyonları" konusunda yapmıştır. 1981'de klinik nörofizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru (M. Sc. Dr.), 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında da Profesör unvanını almıştır. 1977-1997 yılları arasında Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı'nda çalışmıştır. 1983'ten bu yana iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iş hayatının ihtiyaçlarıyla bağdaştırarak seminerler vermekte, uygulamalar yapmakta, ve kitaplar yazmaktadır. 1996-1999 yılları arasında Türk A Milli Futbol Takımı'nın, 2002-2003 sezonunda Galatasaray Futbol Takımı'nın psikolojik danışmanlığını yapmış ve bu görevi 2005 yılında Türk A Milli Futbol Takımı'yla sürdürmüştür. Çocukluk ve gençliğinde yüzme, sutopu ve futbol sporlarıyla ilgilenmiş; onyedi yaşında Veliefendi Hipodromu'nda çalışmaya başlamış; otel resepsiyonistliği, takdimcilik, disc jockey'lik, turizm rehberliği ve öğretmenlik yaparak hayatın farklı cephelerini tanımış; sıradan gibi gözüken işleri yapanların emeğine saygı göstermeyi öğrenmiştir. Prof. Dr. Zuhal Baltaş'la evli ve iki çocuk babasıdır.



Dr. Serkan KARAİSMAİLOĞLU
Fizyolog

Lisans eğitimini 2005 yılında Hacettepe Üniversitesi Biyoloji bölümünde tamamladı. Hacettepe Üniversitesi Tıp Fakültesi Fizyoloji Anabilim dalından yüksek lisans derecesini 2009 yılında, doktora derecesini ise 2014 yılında almış olup halen aynı kurumda öğretim üyesi olarak çalışmaktadır. Sinirbilim alanında çalışmalarına devam etmekte olup akademik alanda çeşitli ulusal ve uluslararası dergilerde makaleleri bulunmaktadır. “Kadın Beyni Erkek Beyni” adlı kitabı 2015 yılında, "Beyinde Ararken Bağırsakta Buldum" adlı kitabı 2017 yılında, nöro-roman olarak tasarlanmış 3 kitaptan oluşan MATER serisi 2019 ila 2021 yılları arasında ve ergenler için yazılmış son kitabı “Dünyanın En Yalnız Beyni” 2023 yılında çıkmıştır. Ortapia projesinin kurucusudur.

PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ İLE EŞ ZAMANLI ATÖLYELER

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
CANSU KILIÇ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Duyguların Kimyası: Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri**	Bu atölyede, stresin fizyolojik ve psikolojik etkilerini keşfederek bedenimizde nasıl çalıştığını ve onu nasıl yönetebileceğimizi öğreneceğiz. Stres hormonları kortizol ve adrenalin gibi maddelerin vücudumuzdaki etkilerini inceleyerek, bu durumlarla başa çıkmanın yollarını araştıracağız. Ayrıca, nefes teknikleri ve progresif kas gevşetme egzersizleriyle stres anlarında rahatlamayı deneyimleyeceğiz. Stresin vücutta bıraktığı etkiler üzerinde çeşitli uygulamalar yaparak, çocukların stres seviyelerini gözlemleme ve destekleme yöntemlerini de keşfedeceğiz. Atölye sonunda, hem kendiniz hem de çocuklarınız için uygulanabilir bir stres yönetimi planı oluşturmak adına sizleri bekliyoruz.
GİZEM KELEŞ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Eğitimde Ailenin Rolü: Kendi Yaşamının Mimarı Olmasına İzin Vermek**	Eğitim sürecinde ailenin rolü, çocukların sadece akademik başarılarını değil, aynı zamanda özgüvenlerini ve bağımsızlıklarını da şekillendirir. Bu atölyede, ebeveynlerin çocuklarının potansiyellerini keşfetmelerine nasıl rehberlik edebileceğini ve onların kendi hedeflerini belirlemelerine nasıl destek olabileceklerini ele alacağız. Ebeveynlik stillerinin çocukların gelişimine etkilerini değerlendirirken, çocukların sorumluluk almalarını teşvik eden ve onları destekleyen stratejiler üzerine konuşacağız. Çocuğunuzun kendi yaşamının mimarı olabilmesi için nasıl bir rehber olabileceğinizi öğrenmek için sizleri bekliyoruz.
GİZEM ÖZEL Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Başarının ve Mutluluğun Gizli Kahramanı: Duygusal Zekâ**	Başarıyı ve mutluluğu belirleyen en önemli faktörlerden biri, duygusal zekâdır. Bu atölyede, duygusal zekânın bileşenlerini keşfederken, ebeveynlerin duygusal zekâlarının çocuklar üzerindeki etkisini ele alacağız. Duygusal zekâ ile IQ arasındaki farkları ve birbirlerini nasıl tamamladıklarını tartışarak, duygu yönetimi, empati ve sağlıklı ilişkiler kurma becerilerinin nasıl geliştirilebileceğine dair pratik öneriler paylaşacağız. Çocukların hem akademik hem de sosyal hayatlarında daha dengeli, başarılı ve mutlu bireyler olmalarını desteklemek isteyen tüm velilerimizi bu atölyeye bekliyoruz.

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
HAMDİ ÖZDEN Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Nesiller Arası Etkileşim: X'ten Alfa'ya**	Her nesil, içinde büyüdüğü dünyadan izler taşır ve kendine özgü değerler, iletişim biçimleri ve bakış açıları geliştirir. Bu atölyede, Baby Boomer'dan Alfa kuşağına kadar uzanan geniş bir perspektifle nesillerin dünyayı algılama biçimlerini keşfedeceğiz. Toplumsal, teknolojik ve kültürel değişimlerin X, Y ve Z kuşaklarını nasıl şekillendirdiğini analiz ederken, nesiller arası etkileşimi güçlendirecek stratejilere odaklanacağız. Farklı kuşakların birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamak, ortak noktaları keşfetmek ve uyumu artırmak isteyen tüm katılımcıları bu atölyeye bekliyoruz.
NİLGÜN ŞEKERCİ Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Meslek Seçiminde Ailenin Gücü: Doğru Yönlendirme İçin İpuçları**	Çocuklarımızın geleceğini şekillendiren en önemli kararlardan biri meslek seçimidir. Peki, ebeveynler olarak bu süreçte nasıl daha bilinçli ve destekleyici olabiliriz? Bu atölyede, kariyer gelişimini etkileyen temel faktörleri ele alarak, çocuklarımızın ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine nasıl rehberlik edebileceğimizi konuşacağız. Doğru meslek seçiminin bireyin mutluluğu ve başarısı üzerindeki etkilerini tartışırken, ailelerin bu süreçte nasıl sağlıklı bir yönlendirme yapabileceğine dair pratik ipuçları paylaşacağız. Çocuğunuzun kendi özüne uygun bir kariyer yolu çizmesine destek olmak için siz de bu atölyeye katılın.
RAHİME TAŞ ÇETİN Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Mindfulness (Bilinçli Farkındalık): Sahip Olduğumuz Hayata Uyanmak**	Günlük hayatın hızına kapılıp anı kaçırıyor, zihninizin sürekli geçmiş ve gelecek arasında gidip geldiğini hissediyor musunuz? Mindfulness, yani bilinçli farkındalık, hayatla daha derin ve tatmin edici bir bağ kurmamıza yardımcı olan güçlü bir yaklaşımdır. Bu atölyede, bilinçli farkındalığın temel prensiplerini keşfedecek ve hayatımıza nasıl entegre edebileceğimizi öğreneceğiz. Stresle başa çıkmak, odaklanmayı artırmak ve daha bilinçli bir yaşam sürmek için uygulamalı mindfulness pratiklerini birlikte deneyimleyeceğimiz bu atölyeye davetlisiniz.

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
ŞEYDA KAYA Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Teknolojiyi Kucaklamak**	Teknoloji hayatımızın ayrılmaz bir parçası haline geldi. Peki, çocuklarımızın ekran kullanımını nasıl sağlıklı bir dengeye oturtabiliriz? Bu atölyede, dijital çağın getirdiği fırsatlar ve riskler üzerine konuşarak, teknoloji ile bilinçli bir ilişki kurmanın yollarını keşfedeceğiz. Çocuklarımızın dijital alışkanlıklarını nasıl yönlendirebileceğimizi, teknoloji bağımlılığına karşı hangi önlemleri alabileceğimizi ve aile içinde dijital dengeyi nasıl sağlayabileceğimizi birlikte tartışacağız. Teknolojiyi bilinçli kullanma konusunda farkındalığınızı artırmak için bu atölyeye davetlisiniz.
SEVGİ ERHUY Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	**Empati İle Güçlenen Yaşam Becerileri**	Günlük hayatta kurduğumuz ilişkilerin kalitesi, kendimizi nasıl ifade ettiğimiz ve karşımızdakini ne kadar anladığımızla doğrudan bağlantılıdır. Bu atölyede, empati odaklı iletişimin gücünü keşfedecek, şiddetsiz iletişim yöntemleriyle ilişkilerimizi nasıl daha sağlıklı hale getirebileceğimizi öğreneceğiz. Aktif dinleme, duygu farkındalığı ve çözüm odaklı yaklaşımlar gibi temel yaşam becerilerini deneyimleyerek, çevremizle daha derin ve anlamlı bağlar kurmanın yollarını keşfedeceğiz. Empatiyi hayatımıza daha bilinçli bir şekilde dahil etmek isteyen herkesi bu atölyeye bekliyoruz.