



B. Kararla abilece iniz Sorunlara Hazırlıklı Olmanız, Hedefleyen Programlar

Bu uygulamaların tarihi Büro Amirliğiimiz tarafından duyurulur. Katılmak isteyen öğrenciler Rehberlik ve Danışmanlık Büro Amirliğine başvurarak kayıtlarını yaptırabilirler. Gruplar 10-15 kişilik olarak, bu nedenle öğrenciler programlara başvurularına göre kabul edilir. Bu programlar yaklaşık 5-6 seans sürmektedir. Her seansın süresi ise yaklaşık 1-1,5 saattir. Bazen aynı programlar 2 saatlik seminerler şeklinde öğrencilere sunulur.

Ana Başlıkların Bazıları ise;

1. Stresle Başa Çıkma
2. Sosyal Kaygı
3. İletişim Becerileri
4. Polis Akademisine ve Gençlik Dönemine Uyum
5. Kendine Güven



POLİS AKADEMİSİ BAŞKANLIK REHBERLİK VE DANIŞMANLIK BÜRO AMİRLİĞİ OLARAK HEPİNİZİ ÖNE GELDİNİZ ÖZEL, KENDİNİZİ DAHA YAKINIYIP DAHA YAKIN GELTİRECEĞİNİZ, MUTLU VE SAĞLIKLI BİR YIL DERSİNİZ.



Sorunuz varsa bizimle paylaşın, eğer yoksa bunu nasıl bulduğunu, bize anlatın.

M. Muhammet SOLAK (Psik. Dan. Başkomiser)
Sümevra ÖMEROLU (Psik. Dan. Komiser Yrd.)
Emrah ÇETÜZER (Psik. Dan. Komiser Yrd.)
Kyimet DEMİR (Psikolog)

YERİMİZ;

Başkanlık Binası, 1. Kat Rehberlik ve Psikolojik Danışmanlık Büro Amirliği

TELEFONLARIMIZ;

5325 - 5326 - 5327



**POLİS AKADEMİSİ
BAŞKANLIK REHBERLİK
VE PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK
BÜRO AMİRLİĞİ
TANITIM BROŞÜRÜ**



DE ERL AKADEM L LER;

nsano lunun hayat,ndaki öde i imöler, yeni arkadaşlar, yeni mücadeleler yeni bir çevre ve yeni koşullar bazen yepyeni sorunlara yol açabildiği gibi, bazen de büyüme ve olgunlaşmaya açılan bir yol olabilir.



Polis Akademisi Başkanlığı, öğrencileri için ise bu öde i imöler çok hızlı, yanıt. Akademi öğrencileri; emesleki ve kişisel potansiyellerini gerçekleştirmek istiyorlarsa birçok zor durumla karşılaşmak zorundadırlar.

Bunlardan bazıları arasında; Akademi yaşamına uyum sağlayamayı; kendine güveni geliştirmeyi, sorumlulukların bilincine varıp sahiplenmeyi, stres ve zaman baskısıyla başa çıkamayarak ortaya çıkabilecek de i ikliklere uyum sağlayamayı sayabiliriz.

Belki sizin bu tür durumlara çözüm getirebilmek için başvurduğunuz arkadaşlarınızın büyükleriniz vardır. Ama bazen insan herhangi bir sorun bir kriz ya da yeni bir olanak ile karşılaşırken,



duyguların, beklentilerini ve seçeneklerini gözden geçirmek için yeni bir insana ya da daha objektif bir kaynağa ihtiyaç duyabilir.

E ERS Z DE;

- Kendinizi daha iyi tanımak ve kişisel gelişim için istiyorsanız,
- Aileniz ya da arkadaşlarınızla ilişkilerinizi rahatlatmak için istiyorsanız,
- Daha aktif ve kendine güvenen biri olmak istiyorsanız,
- Duygularınızı, açığa çıkarmakta güçlük çekiyorsanız,
- Akademik hedeflerinizle ilgili sorunlarınızın çözümünde güçlük çekiyorsanız,
- Sosyal ve cinsel kimliğinizin oluşmasında sıkıntı yaşıyorsanız,
- Sizi anlayabilecek biriyle konuşmak istiyorsanız,
- Hatta, bunda hiçbir sıkıntıya rağmen, halde ileride karşılaşabileceğiniz sorunları önlemek için hesaba katarak onlara karşı hazırlıklı olmak istiyorsanız



B Z ARAYIN B ZE ULA İN!!!



BÜRO AMİRLERİMİZDE UYGULADIĞIMIZ PROGRAMLAR

A. Psikolojik Gelişimimize Katkıda Bulunmayan ve Bireysel Sorunlarımızın Çözümlemeyi Hedefleyen Programlar

1. Bireysel Görüşmeler

Büro Amirliğimizdeki bireysel görüşmeler, 45-50 dakikalık seanslar halinde haftada en az 1 kez gerçekleştirilir.

2. Grup Terapileri

Grup terapilerine, Psikolojik danışmanlarımızın bu tür terapilerden yararlanacaklarına karar verilen 10-12 kişilik gruplar oluşturulur. Bu kişiler, grubun üyesi olarak, andan itibaren gizlilik ilkesine uymak zorundadırlar. Gruplar, genellikle haftada 1 gün, 1-1,5 saatlik seanslar halinde ve yaklaşık bir dönem boyunca sürdürülmektedir.

