

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 iŐ hayatının sorunları için bir çözüm olduğunu gösteren öncülerden biridir. Stres ve beden dili kavramlarını Prof. Dr. Zuhall Baltaş’la birlikte Türkiye’ye tanıtmıŐtır. Ortaöğrenimini İstanbul Erkek Lisesi’nde, yüksek öğrenimini İstanbul Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Psikoloji Bölümü’nde tamamlayan Acar Baltaş, doktora çalıŐmasını CerrahpaŐa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda “yüksek beyin fonksiyonları” konusunda yapmıŐtır. 1981’de klinik nörofizyoloji alanında Tıp Bilimleri Doktoru (M. Sc. Dr.), 1986 yılında Uygulamalı Psikoloji Doçenti, 1996 yılında da Profesör unvanını almıŐtır. 1977-1997 yılları arasında CerrahpaŐa Tıp Fakültesi Nöroloji Anabilim Dalı’nda çalıŐmıŐtır. 1983’ten bu yana iletişim ve tıbbi psikoloji alanındaki bilgilerini iŐ hayatının ihtiyaçlarıyla baėdaŐtırarak 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 danıŐmanlıėını yapmıŐ ve bu görevi 2005 yılında Türk A Milli Futbol Takımı’yla sürdürmüŐtür. Çocukluk ve gençliğinde yüzme, sutopu ve futbol sporlarıyla ilgilenmiŐ; onyediyasında Veliefendi Hipodromu’nda çalıŐmaya baŐlamıŐ; otel resepsiyonistliği, takdimcilik, disc jockey’lik, turizm rehberliği ve öğretmenlik yaparak hayatın farklı cephelerini tanımmıŐ; sıradan gibi gözükken iŐleri yapanların emeğine sayėı göstermeyi öėrenmiŐtır. Prof. Dr. Zuhall Baltaş’la evli ve iki çocuk babasıdır.



**Dr. Serkan KARAIŞMAİLOĞLU**  
**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. Ortopia projesinin kurucusudur.

## PSİKOLOJİK DANIŞMANLIK BİRİMİ İLE EŞ ZAMANLI ATÖLYELER

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
<b>CANSU KILIÇ</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Duyguların Kimyası: Stres ve Başa Çıkma Yöntemleri</b>	<p>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.</p> <p>Atölye sonunda, hem kendiniz hem de çocuklarınız için uygulanabilir bir stres yönetimi planı oluşturmak adına sizleri bekliyoruz.</p>
<b>GİZEM KELEŞ</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Eğitimde Ailenin Rolü: Kendi Yaşamının Mimarı Olmasına İzin Vermek</b>	<p>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.</p>
<b>GİZEM ÖZEL</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Başarının ve Mutluluğun Gizli Kahramanı: Duygusal Zekâ</b>	<p>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.</p>

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
<b>HAMDİ ÖZDEN</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Nesiller Arası EtkileŐim: X'ten Alfa'ya</b>	Her nesil, içinde bŸyŸdŸĐŸ dŸnyadan izler taŐır ve kendine ŸzgŸ değerler, iletişim biçimleri ve bakıŐ açıları geliŐtirir. Bu atŸlyede, Baby Boomer'dan Alfa kuŐaĐına kadar uzanan geniş bir perspektifle nesillerin dŸnyayı algılama biçimlerini keşfedeceğiz. Toplumsal, teknolojik ve kŸltŸrel deĐiŐimlerin X, Y ve Z kuŐaklarını nasıl ŸekillendirdiĐini analiz ederken, nesiller arası etkileŐimi gŸlendirecek stratejilere odaklanacağız. Farklı kuŐakların birbirlerini daha iyi anlamalarını sağlamak, ortak noktaları keŐfetmek ve uyumu artırmak isteyen tŸm katılımcıları bu atŸlyeye bekliyoruz.
<b>NİLGŸN ŖEKERCİ</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Meslek Seçiminde Ailenin GŸcŸ: Doğru YŸnlendirme İçin İpuçları</b>	ocuklarımızın geleceğini Ÿekillendiren en Ÿnemli kararlardan biri meslek seğimidir. Peki, ebeveynler olarak bu sŸrete nasıl daha bilinçli ve destekleyici olabiliriz? Bu atŸlyede, kariyer geliŐimini etkileyen temel faktŸrleri ele alarak, çocuklarımızın ilgi ve yeteneklerini keşfetmelerine nasıl rehberlik edebileceğimizi konuşacağız. Doğru meslek seğiminin bireyin mutluluğu ve baŐarısı Ÿzerindeki etkilerini tartıŐırken, ailelerin bu sŸrete nasıl sağlıklı bir yŸnlendirme yapabileceğine dair pratik ipuçları paylaşacağız. Çocuğunuzun kendi ŸzŸne uygun bir kariyer yolu çizmesine destek olmak için siz de bu atŸlyeye katılın.
<b>RAHİME TAŐ ÇETİN</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen	<b>Mindfulness (Bilinçli Farkındalık): Sahip Olduğumuz Hayata Uyanmak</b>	GŸnlŸk hayatın hızına kapılıp anı kaçırıyor, zihninizin sŸrekli geçmiŐ ve gelecek arasında gidip geldiğini hissediyor musunuz? Mindfulness, yani bilinçli farkındalık, hayatla daha derin ve tatmin edici bir bağ kurmamıza yardımcı olan gŸlŸ bir yaklaŐımdır. Bu atŸlyede, bilinçli farkındalığın temel prensiplerini keşfedecek ve hayatımıza nasıl entegre edebileceğimizi ŸğreneceĐiz. Stresle başa çıkmak, odaklanmayı artırmak ve daha bilinçli bir yaŐam sŸrmek için uygulamalı mindfulness pratiklerini birlikte deneyimleyeceğimiz bu atŸlyeye davetlisiniz.

KONUŞMACI	ATÖLYE	ATÖLYE İÇERİĞİ
<p><b>ŐEYDA KAYA</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen</p>	<p><b>Teknolojiyi Kucaklamak</b></p>	<p>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.</p>
<p><b>SEVGİ ERHUY</b> Psikolojik Danışman ve Rehber Öğretmen</p>	<p><b>Empati İle Güçlenen YaŐam Becerileri</b></p>	<p>Günlük hayatta kurduğumuz ilişkilerin kalitesi, kendimizi nasıl ifade ettiğimiz ve karşıımızdaki 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 yaŐam becerilerini deneyimleyerek, çevremizle daha derin ve anlamlı bağlar kurmanın yollarını keşfedeceğiz. Empatiyi hayatımıza daha bilinçli bir şekilde dahil etmek isteyen herkesi bu atölyeye bekliyoruz.</p>