



STRES YÖNETİMİ ARAŞTIRMA VE UYGULAMA BİRİMİ

ÜÇÜNCÜ ÜÇ AYLIK ÇALIŞMA RAPORU

(26 Ocak 2015-26 Nisan 2015)

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 26 Ocak 2015-26 Nisan 2015 tarihleri arasındaki çalışmaları, Birim için hazırlanmış yönergenin 9. maddesinin (m) bendine uygun olacak şekilde, Rektörlüğümüze sunulmak üzere aşağıda özetlenmiştir.

Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 27 Ocak 2015 - 27 Nisan 2015 tarihleri arasında Kalite Yönetim Sistemi ISO 9001:2000 kapsamında iç tetkik'ten geçmiştir. Yapılan değerlendirmeler sonucunda dosyalarımız eksiksiz bulunmuştur.

BİLİMSEL ÜRETİME İLİŞKİN FAALİYETLER

- Başkent Üniversitesi hastanelerinde görev yapmakta olan hemşirelerin stres belirtilerini ve algıladıkları stres faktörlerini belirlemek üzere bir araştırma yürütülmüştür. Araştırma raporu yazılmış ve Rapor Ek I' de sunulmuştur.
- Türkiye-ABD işbirliği imkânlarının geliştirilmesi kapsamında ve TÜBİTAK ile National Institute of Health (NIH), ortak çalışmaları doğrultusunda, iki ülke arasındaki bilimsel ve teknolojik işbirliğini geliştirmeyi hedefleyen ortak bağlamında desteklenebileceği duyurulan ulusal çalıştaylar kapsamında, bir çalıştay düzenlenmesine karar verilmiştir. Tubitak'ın desteklemeyi kabul etmesi durumunda “Diyabet Hastalarında Bilgece Farkındalık ve Gevşeme Temelli Stres Yönetimi Uygulamalarının Tanıtılması” konulu bu çalıştayın, 17-18 Ekim 2015 tarihleri arasında yapılması planlanmıştır. Planlanan bu çalıştayla ilgili, uluslararası bağlantıların kurulması dahil olmak üzere, tüm çalışmalar tamamlanmış ve dosya Tubitak'a sunulmak üzere hazır hale getirilmiştir.
- Yaz döneminde, birim içerisinde ne tür çalışmalar yapılacağını belirlemek amacıyla Birim'imizde bir toplantı yapılması planlanmıştır. Planlanacak çalışmalar yaz döneminde uygulamaya geçecektir.



ÖĞRENMEYİ MÜKEMMELLEŞTİRMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi, bir anlamda Psikoloji Bölümü'nün, uygulama laboratuvarı olarak da düşünüldüğünden, birim bünyesinde sürdürülen uygulamaları izlemek ve bu uygulamalara usta-çırak ilişkisi içerisinde katkıda bulunmak üzere, 2014-2015 Bahar dönemi süresi içinde, beş stajyer öğrenci kabul edilmesi planlanmıştır. Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi stajyer alımı başvurusu ve koşulları internet sitemizde ve facebook adresimizde öğrencilerimize duyurulmuştur. Yapılan duyuru ve başvuru formu Ek II'dedir. Başvurular arasından, öğrencilerimizin niyet mektuplarına, ders ortalamalarına ve mülakattaki performanslarına göre 5 öğrenci seçilmiştir. Bu öğrencilerin, staj süresinde neler öğrenecekleri, nasıl öğrenecekleri, katılımlarının nasıl olmasının beklendiği gibi bilgiler bir form üzerinde standardize edilmiştir ve kendilerine açıkça anlatılmıştır. Bu form Ek III'tedir. Staja kabul edilen öğrencilere staj belgeleri ancak söz konusu koşullar yerine getirildikten sonra verilecektir. Devamlılık zorunludur ve öğrencilerimizin stres yönetimi uygulamaları bağlamında, bazı uygulamaları öğrenmeleri beklenmektedir. Staj duyurumuzun Birimimizin internet sayfasında da duyurulmuş olması nedeniyle, yaz dönemi için de şimdilik Bilkent Üniversitesinden bir, Kıbrıs Doğu Akdeniz Üniversitesinden (psikoloji bölümünden) bir öğrenci başvuru yapmıştır.
- Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 27 Ocak 2015-23 Nisan 2015 tarihleri arasında her Salı (13:00-15:00) ve Perşembe (10:00-12:00) günleri, ücretsiz olarak gerçekleştirilen Stres Yönetimi Seminerleri'nin ne kadar etkili olduğunun değerlendirilmesi amacıyla, seminere katılan katılımcılarımızın stres ile ilgili tutumlarını, halihazırda ne kadar stres yaşadıklarını ve seminerden ne kadar faydalandıklarını ölçen bazı soruların yer aldığı bir form hazırlanmıştır. Katılımcılarımıza, formların ilki seminerden önce, diğeri ise seminerden sonra dağıtılmıştır. Formda kullanılan ve 1-5 likert derecelendirmesine göre değerlendirilmesi istenen sorulara verilen yanıtlar, 'pearson t testi' analizine tabi tutulmuştur. Sonuçlar, aşağıdaki tabloda gösterilmektedir.



p<.001

N=104	Ön Test XOrt	Son Test XOrt	t	Sig.(2-tail ed)
Stresin insan için nasıl bir şey olduğunu düşünüyorsunuz?	1,89	2,89	-7,203	,000
Kendinizi ne kadar stresli hissediyorsunuz?	3,60	2,98	6,453	,000
Stresimizi azaltmak ne kadar kendi elimizdedir?	3,22	3,91	-7,832	,000
Katılacağınız seminerden ne kadar yaralanacağınızı düşünüyorsunuz? Bu soru seminerden sonra dağıtılan formda 'Katıldığınız seminerden ne kadar yaralandığınızı düşünüyorsunuz?' şeklinde değiştirilmiştir.	3,72	4,29	-6,898	,000

Formumuzda bulunan 'Stresin insan için nasıl bir şey olduğunu düşünüyorsunuz' sorusuna verilen cevabın seminer öncesine kıyasla, seminer sonrasında iyi yönde değişmesini beklemekteyiz. Yapılan t testi analizine göre seminere katılan katılımcıların stres ile ilgili algılarının iyi yönde değiştiğini söyleyebiliriz. Bir başka deyişle seminere gelen katılımcılar seminerden önce stresi kötü bir şey gibi algılamakta, seminerden sonra bu algılarının iyiye doğru kaydığı gözlenmektedir.

Formumuzda bulunan 'Kendinizi ne kadar stresli hissediyorsunuz?' sorusuna verilen cevabın, seminer sırasında oluşturabilecekleri farkındalıkla, seminer öncesine kıyasla biraz daha iyi yönde değişmesini beklemekteyiz. Yapılan t testi analizine göre de seminere katılan katılımcıların yaşadıklarını söyledikleri stres, seminerden önce yüksekken, seminerden sonra, yaşandığı belirtilen bu stresin azaldığı gözlenmiştir. Bu durumda, seminer sırasında verilen bilgilerin ve yaptırılan gevşeme egzersizinin kişilerin algıladıkları stres düzeyinin azaltılmasına yardımcı olmuş olabileceği söylenebilir.

Formumuzda bulunan 'Stresimizi azaltmak ne kadar kendi elimizdedir' sorusuna verilen cevabın seminer öncesine kıyasla, seminer sonrasında iyi yönde değişmesini beklemekteyiz. Yapılan t testi analizine göre de seminere katılan katılımcıların



streslerini yönetebilecekleri yönündeki algıları, seminerden sonra iyi yönde değişmiştir.

Formumuzda bulunan 'Katılacağınız seminerden ne kadar yaralanacağınızı düşünüyorsunuz?' sorusuyla katılımcıların seminerden faydalanma konusundaki beklenti düzeyleri ölçülmek istenmiştir. Seminerden sonra dağıtılan formda ise bu soru 'Katıldığınız seminerden ne kadar yaralandığınızı düşünüyorsunuz?' şeklinde değiştirilmiştir. Bu iki soru ile ilgili olarak, beklentimiz katılımcıların seminerden faydalanma konusundaki görüşlerinin beklenti düzeylerinden kötü olmamasıdır. Yapılan t testi analizine göre katılımcıların, seminerden beklentilerinin üzerinde faydalandıklarını belirttikleri görülmüştür.

- 26 Ocak 2015-26 Nisan 2015 çalışma dönemi içerisinde, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesine bağlı Massachusetts General Hospital'ın ilgili birimi olan Benson-Henry Mind-Body Institute ile imzalanmış olan "Protokol" çerçevesinde, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu 2 tane online kursa katılmışlardır ve Harvard Medical School Psychiatry Academy tarafından düzenlenen "The Fundamentals of CBT: An Interactive Online Course" ve "Using Mind Body Techniques in Clinical Practice" adıyla düzenlenen ve bir ay süren bu seminerler sonunda hocalarımız gerekli sınavı da tamamlayarak sertifikalarını almışlardır. Eğitim sertifikaları Ek IV'tedir.
- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Biriminde yapılması planlanan uygulamalar ile Massachusetts General Hospital BH Mind-Body Institute'te yapılan uygulamalar arasında bir standardizasyonun sağlanabilmesi amacıyla, 21 Mart 2015 Çarşamba günü, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin ve Doç.Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Harvard Üniversitesi Tıp Fakültesine bağlı Massachusetts General Hospital' ın ilgili birimi olan Benson-Henry Mind-Body Institute 'dan Prof. Dr. Gregory Fricchione ile bir süpervizyon görüşmesi gerçekleştirilmiştir. Aynı çerçevede 23 Mart 2015 Pazartesi günü ise Dr. Leslee Kagan ile tüp bebek tedavisi gören kadınlarda SMART programı uygulamasına yönelik online bir supervizyon çalışması gerçekleştirmiştir. Birimde sürdürülen çalışmalar ile orada uygulanan çalışmalar kıyaslanmıştır.



TOPLUMUN GEREKSİNİMLERİNE YANIT VERMEYE YÖNELİK FAALİYETLER

Stres ve Yönetimi Üzerine Seminerler

- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tarafından 27 Ocak 2015-23 Nisan 2015 tarihleri arasında her Salı (13:00-15:00) ve Perşembe (10:00-12:00) günü Ankara Hastanesi Prof. Dr. Hasan Telatar konferans salonunda ücretsiz 'Stres ve Yönetimi Tanıtım Seminerleri' gerçekleştirilmiştir. Ancak 7 Nisan tarihinden itibaren 'Stres ve Yönetimi' konulu seminerlerin sadece perşembe günleri 10:00-12:00 saatleri arasında 'Stres ve Yönetimi Özel Konular' seminerlerinin ise Salı günleri 13:00-15:00 saatleri arasında yapılması kararlaştırılarak uygulanmıştır.
- Seminerlere katılımın sağlanabilmesi için seminer duyuruları her hafta Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi birim panolarımıza asılmış, hastane duyuru ekranında yayınlanan videoya afişimiz eklenmiş ve her seminerden önce hastane içerisinde bekleyen hastalarımıza ve hasta yakınlarına el ilanları dağıtılmıştır. Ayrıca, Stres Yönetimi Seminerlerinden sonra katılımcılarımıza, 8 haftalık '**Stres Yönetimi Psiko eğitim Programı**'nın kısa bir tanıtımını içeren broşürler de dağıtılırken, aynı zamanda yakın çevrelerine 'Stres Yönetimi Seminerleri'mizi duyurabilmeleri için bir sonraki hafta yapılacak olan seminerlerin davetiyeleri verilmiştir (Broşür, el ilanı ve afiş örneklerimiz 2. 3 Aylık çalışma raporumuzda sunulmuştur). 27 Ocak 2015-23 Nisan 2015 tarihleri arasında düzenlenen seminerler ile ilgili bilgiler aşağıdaki tabloda gösterilmektedir



Tarih	Seminer Yürütücüsü	Katılımcı Sayısı
27 Ocak 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	7 Katılımcı
29 Ocak 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu)	11 Katılımcı
3 Şubat 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin) (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik)	10 Katılımcı
5 Şubat 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu)	19 Katılımcı
10 Şubat 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)	2 Katılımcı
12 Şubat 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu)	6 Katılımcı
19 Şubat 2015 Perşembe	Yoğun kar yağışı vardı kimse gelmedi.	
24 Şubat 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik)	9 Katılımcı
26 Şubat 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu)	6 Katılımcı
3 Mart 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin) (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik)	2 Katılımcı
5 Mart 2015 Perşembe	Yoğun kar yağışı vardı, kimse gelmedi seminer yapılamadı	
10 Mart 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu)	2 Katılımcı



12 Mart 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu)	6 Katılımcı
17 Mart 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	5 Katılımcı
19 Mart 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu (Diğer Görevliler; Uzm. Psk. Didem Sevik)	2 Katılımcı
24 Mart 2015 Salı	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	7 Katılımcı
26 Mart 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu)	2 Katılımcı
2 Nisan 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Diğer Görevliler; Arş. Gör. Dilay Eldoğan)	2 Katılımcı
7 Nisan 2015 Salı	Konu: Hamilelerde Stres Semineri Sunan: Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	2 Katılımcı 30 Hemşire
9 Nisan 2015 Perşembe	Konu: Genler ve Stres Semineri Sunan: Yrd. Doç. Aslıhan Örs Gevrekci (Süpervizör; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin) (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	3 Katılımcı
14 Nisan 2015 Salı	Konu: Üreme ve Stres Semineri Sunan: Uzm. Psk. Didem Sevik (Süpervizör; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin) (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu, Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	1 Katılımcı



16 Nisan 2015 Perşembe	Konu: Stres ve Yönetimi Genel Tanıtım Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu)	6 Katılımcı
21 Nisan 2015 Salı	Konu Kanser ve Stres Semineri Sunan: Arş. Gör. Dilay Eldoğan (Süpervizör; Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin) (Diğer Görevliler; Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu Arş. Gör. Dilay Eldoğan, Uzm. Psk. Didem Sevik)	5 katımcı 3 hemşire
23 Nisan 2015 Perşembe	23 Nisan Ulusal Egemenlik ve Çocuk Bayramı	

Stres ve Yönetimi 8 Haftalık Ücretli Psikoeğitim Programları

- Hastanemizin Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği'nde takibi yapılan anne adaylarımıza yönelik 5 Şubat 2015 tarihinde 2 ay sürecek bir 'Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı' başlatılması planlanmıştır. Öngörülen süre içerisinde programa başvuru olmadığı için başvuru süresi 15 gün daha uzatılmıştır. Uzatılan süre içinde de herhangi bir başvuru olmadığından program iptal edilmiş ve daha ileriki bir tarihte yapılması planlanmıştır. Program afişi Ek V' tedir.
- Hastanemizin Tüp Bebek Merkezi'nde tedavi gören hastalarımıza yönelik 5 Şubat 2015 tarihinde 2 ay sürecek bir 'Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı' planlanmıştır. Öngörülen süre içerisinde programa başvuru olmadığı için başvuru süresi 15 gün daha uzatılmıştır. Uzatılan süre içinde de herhangi bir başvuru olmadığından program iptal edilmiş ve daha ileriki bir tarihte yapılması planlanmıştır. Program afişi Ek VI' dadır.
- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nde "Stres ve Yönetimi" konusunda yapılan çeşitli psikoeğitim uygulamaları kapsamında 16 Mart 2015 tarihinde başlayacak ve 8 hafta sürecek bir Sınav Stresi Psikoeğitim Grubu' oluşturulması planlanmıştır. Grubun sağlıklı yürütülebilmesi için yeterli katılımcı sayısına ulaşamadığından program tarihi 15 Nisan 2015'e ertelenmiştir. Ayrıca, "Sınav Stresi Psikoeğitim Grubu" programına katılımı arttırmak amacıyla 2 Nisan 2015 Perşembe ve 8 Nisan 2015 Çarşamba günü Prof. Dr. Hasan Telatar Konferans



Salonu'nda, saat 18:00'de tanıtım amaçlı 'Sınav Stresiyle Başa Çıkmak' isimli 2 ayrı seminer ücretsiz düzenlenmiştir. 2 Nisan 2015 Perşembe günü düzenlenen seminere 4 kişi, 8 Nisan 2015 Çarşamba günü düzenlenen seminere de 7 kişi katılmıştır. Düzenlenen tanıtım seminerlerinden sonra 8 haftalık pikoeğitim programına katılacağını belirten katılımcı sayısı 4'e yükselmiştir. Fakat bu sayı bir psikoeğitim grubunun sağlıklı yürütülebilmesi açısından yeterli görülmediğinden program iptal edilmiştir. 'Sınav Stresi Psikoeğitim Grubu' programının daha ileriki bir tarihte yapılması planlanmaktadır. Program afişleri Ek VII'dedir.

•

Tanıtım Çalışmaları

- Başkent Üniversitesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi'nin 'Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi' bünyesinde görev yapan tüm doktorlara tanıtımının sağlanabilmesi için, adlarına özel olarak, bir duyuru kartı gönderilmiştir. Kart üzerinde Birimimizin amacı belirtilmiş, kendileriyle ne tür bir işbirliği içinde olunabileceği anlatılmıştır. Arka yüzünde de hastaların bilgilendirilmeleri için seminer tarihleri belirtilmiştir. Tanıtım kartı Ek VIII'dedir.
- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tanıtım faaliyetleri kapsamında, Birim personeli tarafından 4 ayrı broşür hazırlanmıştır. Broşürler basım aşamasındadır. Aşağıdaki tabloda broşür başlıkları ve broşürü hazırlayan kişilerin isimleri yer almaktadır.

Broşür İsmi	Hazırlayan
Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Merkezi	Doç. Dr. Okan Cem Çırakoğlu
Stres Yönetimi Psikoeğitim Programı	Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin
Stres ve Sağlık	Yrd. Doç. Dr. Aslıhan Gevrekci
Stresin Psikofizyolojisi	Uzm. Klinik Psk. Didem Sevük
Bilgece Farkındalık Egzersizleri	Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA
BİRİMİ

- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tanıtım faaliyetleri kapsamında, Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin 19 Mart 2015 Perşembe günü, Kanal B' de Yayınlan 'Sormak Gerek' isimli programa katılmıştır. Programda 'Stres ve Yönetimi' konusunda güncel bilgiler paylaşılmıştır. Prof. Dr. Nesrin Hisli Şahin 'Başkent'te Sağlık' isimli programa da 2 farklı tarihte katılmış ve 'Hamilelik Döneminde Stres' ve 'Tüp Bebek Tedavisi ve Stres' konularında bilgi paylaşımında bulunmuştur. 1 Nisan 2015 Çarşamba günü ise aynı programa Doç. Dr. Okan Cem Çirakoğlu konuk olmuştur. Programda "Sınav Stresi ile Başa Çıkma" konusunda güncel bilgiler paylaşılmıştır.
- Başkent Üniversitesi Ankara Hastanesi Stres Yönetimi Araştırma ve Uygulama Birimi tanıtım faaliyetleri kapsamında açılan internet sayfamız yenilenmiştir. Birimimizin yürüttüğü tüm ücretsiz seminerler ve ücretli psikoeğitim programlarımız web sayfamızda ve facebook adresimizde duyurulmaktadır.



BAŞKENT ÜNİVERSİTESİ
ANKARA HASTANESİ



STRES YÖNETİMİ
ARAŞTIRMA ve UYGULAMA
BİRİMİ

SEMİNER AFİŞLERİ