

ETKİNLİK ERİŞİM ADRESİ:

[Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi | Haber | Ruh Sağlığını Güçlendir, Hayatını Dengele: Psikolojik İyi Oluş](#)



KURUMSAL

HİZMETLERİMİZ

KALİTE YÖNETİM SİSTEMİ

ARAŞTIRMA VE PROJELER

SÜREÇLER VE FORMLAR

İLETİŞİM

PSİKOLOJİK DANIŞMA VE REHBERLİK UYGULAMA VE ARAŞTIRMA MERKEZİ

Ruh Sağlığını Güçlendir, Hayatını Dengele: Psikolojik İyi Oluş

05.11.2025 00:00 | Paylaş | Paylaş | A+ | A-

Trabzon Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi ile İlahiyat Fakültesi iş birliğiyle düzenlenen 'Ruh Sağlığını Güçlendir, Hayatını Dengele: Psikolojik İyi Oluş' semineri, 5 Kasım Çarşamba günü Trabzon Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Konferans Salonu'nda gerçekleştirildi. Seminer, Öğr. Gör. Dr. Hanife Aydın ve Dr. Öğr. Üyesi Serpil Reisoğlu tarafından yürütüldü. Etkinlikte üniversite öğrencilerinin ruh sağlığını koruma, stres ve kaygı ile başa çıkma, psikolojik iyi oluşu güçlendirme ve yardım isteme süreçleri ele alındı. Fakülte yönetiminin desteğiyle gerçekleştirilen seminerde, üniversite yaşamının getirdiği zorluklarla baş etmede psikolojik dayanıklılığın önemi vurgulandı.

İlgili Resimler

Kendine İyi Bak: Ruh Sağlığını Güçlendir, Hayatını Dengele

Öğr. Gör. Dr. Hanife Aydın

Üniversite hayatı bazen yorucu olabilir ama ruh sağlığını korumak, dengeyi bulmak ve iyi hissetmek senin elinde.

Bu seminerde;

- Ruh sağlığı kavramı,
- Üniversite yaşamında karşılaşılan zorlukları,
- Stres ve kaygıyla başa çıkma yollarını,
- Psikolojik iyi oluşun bileşenlerini ve yardım isteme sürecini birlikte konuşacağız.

5 Kasım Çarşamba 14.00 İlahiyat Fakültesi Konferans Salonu

Tüm öğrencilerimiz davetlidir.

Trabzon Üniversitesi Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uygulama ve Araştırma Merkezi