

Erzurum Teknik Üniversitesi Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi

Seminer

(08.05.2025, Prof. Dr. Muammer YAYLALI Konferans Salonu)



SEMINER

ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ

KLİNİK PSİKOLOG FEYZA KIRCI

ÖFKE VE STRES YÖNETİMİ

08.05.2025 PERŞEMBE 13-30

EDERİYAT & İİBF FAKÜLTESİ PROF. DR. MUAMMER YAYLALI KONFERANS SALONU

www.erzurum.edu.tr

KiTD Kurumsal İletişim ve Tanıtım Direktörlüğü

08 Mayıs 2025 tarihinde Prof. Dr. Muammer Yaylalı Konferans Salonu'nda, Klinik Psikolog Feyza Kırıcı'nın konuşmacı olarak katılımıyla **“Öfke ve Stres Yönetimi”** konulu bir seminer düzenlenmiştir.

Seminerin temel amacı, katılımcıların öfke ve stres gibi yoğun duyguların altında yatan psikolojik dinamiklere dair farkındalıklarını artırmak ve bu duygularla sağlıklı başa çıkma yollarına ilişkin bilgi sunmaktır.

Etkinlik kapsamında; öfkenin temelinde yer alan duygular, stresin birey üzerindeki fizyolojik ve psikolojik etkileri, etkili baş etme stratejileri ile günlük yaşamda uygulanabilir duygu düzenleme teknikleri detaylı biçimde ele alınmıştır.

Üniversite öğrencileri başta olmak üzere, Erzurum ili'ndeki tüm katılımcılara açık şekilde gerçekleştirilen seminere yaklaşık 80 kişi katılım sağlamıştır.

Seminerin ardından, Psikoloji Uygulama ve Araştırma Merkezi Müdürü Dr. Öğr. Üyesi Sümeyye Ulaş tarafından Klinik Psikolog Feyza Kırıcı'ya teşekkür belgesi takdim edilmiştir.

Bu tür faaliyetlerin, bireylerin ruh sağlığını destekleyici bilgi ve becerilerle donatılmasına katkı sunduğu ve toplumsal düzeyde duygusal farkındalık kültürünü güçlendirdiği değerlendirilmektedir.

