



Doç. Dr. NİLHAN SEZGİN  
Ankara Üniversitesi D.T.C.F.  
Yazışma Adresi:  
nilhan.sezgin@gmail.com

Bu seminer, katılımcıları hem stresin tanımı ve belirtileri, hem de stresle başa çıkma yöntemleri konusunda bilgilendirmek amacıyla düzenlenmiştir.

Seminerde, stresle başa çıkmada kullanılan etkili ve etkisiz yöntemlerin neler olduğunun yanı sıra, zihin-beden, duygu-enerji bütünlüğü içinde stresle başa çıkmada etkili olan değişik ve eğlendirici bazı yöntemlerin katılımcılara tanıtılması planlanmıştır.

Seminer, katılımcılarla birlikte yapılacak gevşeme ve gözde canlandırma çalışması ile sonlandırılacaktır.

**Düzenleyen: Çankaya Üniversitesi Fen Edebiyat Fakültesi**

**Mütercim-Tercümanlık Bölümü**

**Tarih: 01 Mart 2013**

**Yer: Çankaya Üniversitesi Merkez (Yeni) Kampus Mavi Salon**

**Saat: 14.00**