

Meslek Yüksekokulumuz Akademik ve İdari Personeline Yönelik Öfke Kontrolü Konulu Seminer Düzenlendi.

Tarih: 05 Aralık 2023

Psikolojik Danışma ve Rehberlik Uzmanı Şeref Demirsöz tarafından Meslek Yüksekokulumuz Akademik ve İdari Personeline yönelik "Öfke Kontrolü" konulu seminer düzenlendi. Seminerde, bireyin kendisi ve çevresi ile sağlıklı iletişim kurması ve rahatsızlık duyup öfkelenebileceği durumlar ve anlarda neler yapılabileceği, bu durumlar ortaya çıkmadan önlenmesi ve de uzak kalmak için ne gibi davranış biçimleri ve uygulamaların faydalı olabileceği konularına değinildi.

