

**Bilkent İyi Oluş Günleri**  
**19-20 Şubat 2022**

Bilkent Psikolojik Danışma ve Gelişim Merkezi  
Bilkent Öğretim ve Öğrenim Destek Merkezi  
Bilkent Üniversitesi Felsefe Bölümü

**19 Şubat 2022 Cumartesi**

- 13:30 - 13:40 Açılış Konuşması
- 13:40 - 14:45 Klinik Psk. Beliz Kemik  
*Duyguları Tanıma ve Duygusal Zekanın Kendimizi Keşfetmedeki Rolü*
- 14:55 - 16:00 Dr. Ali Bayramoğlu  
*Davranışsal Esneme: Kaotik Bir Bağlamda Zinde Olmak İçin Faydasız Bilginin Faydası*
- 16:10 - 17:15 Dr. Öğr. Üyesi Meltem Anafarta Şendağ  
*Duygu Düzenlemede Bağlanmanın Rolü*

**20 Şubat 2022 Pazar**

- 13:30 - 14:35 Dr. Öğr. Üyesi Tufan Kıymaz  
*Teori ve Pratikte Stoacı Duygu Felsefesi*
- 14:45 - 15:50 Dr. Ceren Gürdere  
*Öz Şefkat ve Bilinçli Farkındalık*
- 16:00 - 17:15 Prof. Dr. Üstün Dökmen  
*Duygular mı Düşünceleri Uyandırır, Düşünceler mi Duyguları?*
- 17:15 - 17:20 Kapanış konuşması