**Kampüsten Uzakta, Ama Yanınızda**

Sevgili öğrencilerimiz,

 Hep birlikte daha önce karşılaşmadığımız zorluklar içeren bir dönemden geçiyoruz. Bu dönem süresince kampüste buluşamazsak da bizlerden online destek alabilirsiniz. Bu süreçte önemli olduğunu düşündüğümüz bazı konuları aşağıda paylaşmak istedik.

1. Kampüste olamadığımız için akademik takvimdeki önemli tarihleri takip etmek her zamankinden önemli olacaktır.

·         Karar verme süreçlerinde danışmanınızın fikrini almak kolaylaştırıcı olabilir. Soruların sorunlara dönüşmemesi için bize aşağıda verilen e-posta adreslerinden ulaşabilirsiniz.

2.    Belirsizlik döneminde zamanınızı planlamak her zamankinden daha zor gelebilir. Bunun için zaman planlamasını daha etkin hale getirmek ve ertelemeyi engelleyebilmek için önerilen yöntemleri kullanabilirsiniz.

·         Önce saati belirli olan işlerinizi planlayın (online ders saatleri vb.)

·         İşlerinizi küçük parçalara bölün.

·         Kalan vakitlerinizi yapmanız gerekenlerin öncelik sırasına göre düzenleyin ve her parçanın bitirme saatini ve tarihini belirleyin.

·         Bir sonraki günü, haftayı planlamak güç olabilir. Kısa vadeli planlamalar yaparak güncellemelere açık olun.

·         Plana uymama ihtimaliniz elbette olabilir, mümkün olduğunca esnek olarak planınızı revize edin.

·         Kendinizi ödüllendirin. Zorunlu işleri yapabilmek her zamankinden zor gelebilir, kendinize küçük ödüller vermek içsel motivasyonunuzu devam ettirecektir.

·         İşlerinizi arasına keyif alabileceğiniz kısa zaman parçaları koyun (arkadaşlarla online görüşme, bir bölüm dizi ya da bir video izlemek vb.)

·         Hatırlatıcılar kullanın.

Kampüsteki günlerimize dönene kadar bizlere çekinmeden e-posta yolu ile ya da skype üzerinden kısa görüşmeler planlayarak ulaşabilirsiniz. Skype için bireysel e-posta adreslerimizden bizlere ulaşarak randevu saati planlamak için iletişime geçebilirsiniz.

En kısa zamanda görüşmek dileğiyle sağlık ve esenlikler dileriz.

BADA Ekibi

bada@sabanciuniv.edu

gamze.sekerci@sabanciuniv.edu

ceren.basak@sabanciuniv.edu