



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν  
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837



# Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη

# 1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Ε.Κ.Π.Α. σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών στο σχεδιασμό των πρωτοποριακών αυτών Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης, με γνώμονα τη **διασύνδεση της θεωρητικής με την πρακτική γνώση**, αναπτύσσοντας κυρίως, την εφαρμοσμένη διάσταση των επιστημών στα αντίστοιχα επαγγελματικά πεδία.

Η ανάπτυξη των προγραμμάτων στηρίχτηκε κυρίως:

- ▶ στην **εμπειρία του Ε.Κ.Π.Α.** από πιλοτικά προγράμματα, τα οποία αποτέλεσαν το εφαλτήριο για τη δημιουργία των Προγραμμάτων Επαγγελματικής Επιμόρφωσης και Κατάρτισης,
- ▶ στη **γνώση των καθηγητών του**, αλλιά και καθηγητών άλλων Εκπαιδευτικών Ιδρυμάτων,
- ▶ στην **πρακτική εμπειρία** ειδικευμένων επιστημόνων διεθνούς κύρους,
- ▶ στην **άρτια και σύγχρονη υλικοτεχνική υποδομή** του Ιδρύματος.

Ο σχεδιασμός των προγραμμάτων έγινε με γνώμονα τη δυνατότητα αναγνώρισης και μεταφοράς πιστωτικών μονάδων, με βάση το Ευρωπαϊκό σύστημα μεταφοράς πιστωτικών μονάδων ECVET.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»**, τις προϋποθέσεις συμμετοχής σας σε αυτό, καθώς και όλες τις λεπτομέρειες που πιστεύουμε ότι είναι χρήσιμες, για να έχετε μια ολοκληρωμένη εικόνα του προγράμματος.

## 2. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ DQS DIN EN ISO 9001:2008 - ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ ISO 9001:2015 & BS ISO 29990:2010

Το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (**e-learning**) του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.), από τον **Ιούλιο του 2008**, και μετά από σχετική αξιολόγησή του από τον Ελληνικό Οργανισμό Τυποποίησης (ΕΛ.Ο.Τ.), διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας, σύμφωνα με το πρότυπο ΕΛΟΤ EN ISO 9001:2008. Τον **Απρίλιο του 2012** το πρόγραμμα πιστοποιήθηκε από το Φορέα Πιστοποίησης **DQS** σύμφωνα με το πρότυπο **DIN EN ISO 9001:2008**. Από τον Μάιο του 2018 το Πρόγραμμα Συμπληρωματικής Εξ αποστάσεως Εκπαίδευσης (**e-learning**) διαθέτει Πιστοποίηση Διαχείρισης Συστήματος Ποιότητας κατά τα πρότυπα **ISO 9001:2015 & BS ISO 29990:2010**.

Το Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (**e-learning**) διαθέτει επίσης Πιστοποιητικό Συστήματος Διαχείρισης Ποιότητας από το Διεθνές Δίκτυο Πιστοποίησης (**IQNET - International Certification Network**) το οποίο παρέχει ένα διεθνές διαβατήριο σε παγκόσμια αναγνώριση και πρόσβαση στις αγορές. (Πιστοποιητικό IQNET ISO 9001:2008).

### 3. ΣΥΣΤΗΜΑ ΜΕΤΑΦΟΡΑΣ ΠΙΣΤΩΤΙΚΩΝ ΜΟΝΑΔΩΝ ECVET

Το ECVET (European Credit System for Vocational Education and Training) είναι το Ευρωπαϊκό Σύστημα Μεταφοράς Πιστωτικών Μονάδων στην επαγγελματική εκπαίδευση και κατάρτιση. Εισήχθη το 2009 με την Ευρωπαϊκή οδηγία 2009/C 155/2. Το ECVET αποτελεί ένα τεχνικό πλαίσιο για τη μεταφορά, την αναγνώριση και τη συσσώρευση των μαθησιακών αποτελεσμάτων ενός προσώπου με σκοπό την απόκτηση επαγγελματικού προσόντος.

Η εφαρμογή του ECVET στο Κέντρο e-learning περιλαμβάνει:

- **Την περιγραφή των τίτλων σπουδών σε ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων με την απόδοση βαθμών ECVET.**

Δομικό συστατικό του ECVET είναι η περιγραφή των προγραμμάτων σε ενότητες μαθησιακών αποτελεσμάτων, όπου κάθε ενότητα περιλαμβάνει συγκεκριμένες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες που θα πρέπει να κατακτήσει ο εκπαιδευόμενος. Η κατάκτηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων κάθε ενότητας αξιολογείται μέσω κατάλληλων ασκήσεων αξιολόγησης.

- **Τη διαδικασία μεταφοράς και συσσώρευσης πιστωτικών μονάδων.**

Σε κάθε ενότητα μαθησιακών αποτελεσμάτων αποδίδονται βαθμοί ECVET, με βάση τον εκτιμώμενο χρόνο ενασχόλησης του σπουδαστή με τα προγράμματα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης. Η χρήση των πιστωτικών βαθμών ECVET επιτρέπει την αναγνώριση, μεταφορά και συσσώρευση πιστωτικών μονάδων μεταξύ προγραμμάτων από διαφορετικά εκπαιδευτικά κέντρα. Πρακτικά αυτό σημαίνει ότι οι σπουδαστές του Κέντρου, θα μπορούν να αναγνωρίσουν μαθήματα που έχουν ολοκληρώσει στα πλαίσια των προγραμμάτων επιμόρφωσης και εξειδίκευσης. Η αναγνώριση μαθημάτων προϋποθέτει τη σύναψη διμερών συμφωνιών μεταξύ του Κέντρου e-learning και εκπαιδευτικών φορέων του εξωτερικού. Οι συμφωνίες ECVET που αφορούν την αναγνώριση και μεταφορά μαθημάτων θα ανακοινώνονται στην ιστοσελίδα του Κέντρου.

- **Το συμπλήρωμα πιστοποιητικού Europass.**

Το συμπλήρωμα πιστοποιητικού Europass είναι ένα έγγραφο που συνοδεύει το πιστοποιητικό επιμόρφωσης που απονέμεται με την ολοκλήρωση του προγράμματος και το οποίο περιγράφει αναλυτικά το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης (μαθήματα, διάρκεια, βαθμοί ECVET, προϋποθέσεις εισαγωγής, διαδικασία αξιολόγησης). Το συμπλήρωμα πιστοποιητικού Europass συμβάλει στην αξία του χορηγούμενου πιστοποιητικού και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από τους απόφοιτους για την εύρεση εργασίας ή τη συνέχιση των σπουδών τους.

### 4. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Κατεύθυνση αποτελεί μία από τις πιο σημαντικές θεραπευτικές προσεγγίσεις στο χώρο της ψυχοθεραπείας σήμερα. Με βασική αρχή την αποφασιστική επίδραση της νοητικής κατασκευής του εξωτερικού κόσμου στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά του ατόμου, αποτύπωσε μία διαφορετική θέση σε σχέση με την ψυχανάλυση και το συμπεριφορισμό, επικρατούντα παγκοσμίως ρεύματα μέχρι τη δεκαετία του 1950.

Η μεθοδολογία της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αποτελεί ένα απαραίτητο εγχειρίδιο γνώσης για κάθε ειδικό λόγω της αμεσότητας και της πρακτικότητας που χαρακτηρίζει τις παρεμβάσεις

της. Η γνώση και η εκπαίδευση γύρω από την αντιμετώπιση ενός προβλήματος αυτόματα τοποθετεί το άτομο σε μία θέση όπου εκείνο ελέγχει το πρόβλημα χωρίς να αισθάνεται έρμαιο των δυσκολιών του. Λειτουργεί αποτελεσματικά σε δομές βραχείας υποστήριξης και ψυχοθεραπείας όπως σε νοσοκομεία, υπηρεσίες ψυχικής υγείας και κοινοτικά κέντρα για άτομα και ομάδες.

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα «Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη» έχει ως σκοπό την παροχή ειδικής επιμόρφωσης γύρω από το συγκεκριμένο ψυχοθεραπευτικό μοντέλο, τόσο στο επίπεδο της ερευνητικής αναφοράς όσο και στο επίπεδο της κλινικής πράξης. Το θεωρητικό υπόβαθρο, οι αρχές και η δομή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αναφέρονται εκτενώς στις αρχικές ενότητες ενώ στη συνέχεια η ευαισθητοποίηση συνεχίζεται με το συσχετισμό του συγκεκριμένου θεραπευτικού μοντέλου με μία πλειάδα κλινικών διαταραχών και προβλημάτων. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία διερευνάται ως προς την εφαρμογή, τη χρήση και την αποτελεσματικότητά της και πέραν του ενήλικου ατόμου, με αναφορές σε παιδιά, εφήβους, ζευγάρια και οικογένειες. Το πρόγραμμα ολοκληρώνεται με ενότητες που σχετίζονται με την ηθική πρακτική της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Προσέγγισης όπως η δεοντολογία και η τήρηση ορίων, η χρήση συμπληρωματικών μορφών θεραπείας και η απαραίτητη, για το θεραπευτή, εποπτική διαδικασία.

Το παρόν πρόγραμμα εξειδίκευσης στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία απευθύνεται σε επαγγελματίες ψυχικής υγείας, ψυχολόγους, ψυχιάτρους, παιδοψυχιάτρους, κοινωνικούς λειτουργούς και θεραπευτές ομάδων με σκοπό την αξιοποίησή του ως γνώση στην κλινική πρακτική. Η κατάρτιση που παρέχει το πρόγραμμα αυτό μπορεί να απευθυνθεί και σε Γνωσιακούς Συμπεριφοριστικούς θεραπευτές καθώς προσφέρει μία εκτεταμένη βιβλιογραφική και αρθρογραφική ανασκόπηση των σημαντικότερων εγχειριδίων της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεωρίας. Τέλος, η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία μπορεί να αποτελέσει ένα πλαίσιο επιμόρφωσης και για εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων με στόχο τη διευκόλυνση της ψυχοεκπαίδευσης των μαθητών σε σχέση με τις σκέψεις και τα συναισθήματα.

**Το εκπαιδευτικό αντικείμενο με τίτλο "Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη" αποτελεί πρόγραμμα ευαισθητοποίησης και όχι πιστοποίησης ενός συμμετέχοντα ως ψυχοθεραπευτή ή ως γνωσιακό συμπεριφοριστικό θεραπευτή.**

## **5. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ**

Η έναρξη του Προγράμματος γίνεται με δημόσια αναγγελία (τόσο στον Τύπο, όσο και στο Διαδίκτυο), όπου καθορίζονται οι διαδικασίες που απαιτούνται για την ένταξη του ενδιαφερόμενου στο Πρόγραμμα.

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλουν:

- ▶ απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- ▶ απόφοιτοι δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης με συναφή στο αντικείμενο εργασιακή εμπειρία

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας <https://elearningekpa.gr>.

## 6. ΤΟ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΟ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Η επιτυχής ολοκλήρωση των επτά (7) θεματικών ενότητων που περιλαμβάνει το συγκεκριμένο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, οδηγεί στη χορήγηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης «ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ: ΘΕΩΡΙΑ ΚΑΙ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ» συνοδευόμενου από το Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass.

## 7. ΧΡΟΝΙΚΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ, ΒΑΘΜΟΙ ECVET ΚΑΙ ΚΟΣΤΟΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ

Η χρονική διάρκεια του Προγράμματος είναι πέντε (5) μήνες, ενώ ο απαιτούμενος “χρόνος ενασχόλησης” εκτιμάται στις 145 ώρες και αντιστοιχεί σε 12,08 βαθμούς ECVET.

Η οργάνωση της δομής του εξ Αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης προγράμματος βασίζεται σε μαθήματα/θεματικές ενότητες. Κάθε μάθημα περιλαμβάνει συγκεκριμένες διδακτικές ενότητες και κάθε διδακτική ενότητα αποτελεί το μικρότερο εκπαιδευτικό αντικείμενο που αξιολογείται αυτοτελώς ως προς τις αποκτηθείσες γνώσεις, δεξιότητες και ικανότητες. Τέλος, κάθε θεματική ενότητα/μάθημα αποτελείται από διδακτικές ενότητες που όλες μαζί αποτελούν μια ολοκληρωμένη ενότητα μαθησιακών αποτελεσμάτων.

Η εκτίμηση του απαιτούμενου χρόνου σε ώρες αποσκοπεί στην διευκόλυνση των ενδιαφερομένων αναφορικά με τον υπολογισμό του χρόνου ενασχόλησής τους με το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης. Τα παραπάνω βασίζονται σε εκτιμώμενα στοιχεία, ενώ, όπως είναι ευνόητο, η τελική εκτίμηση του χρόνου ενασχόλησης του εκπαιδευόμενου, υπόκειται σε υποκειμενικά στοιχεία, όπως για παράδειγμα το προηγούμενο γνωστικό του επίπεδο και η προσωπική ικανότητα αφομοίωσης γνώσεων.

Το συνολικό κόστος φοίτησης είναι 800 ευρώ. Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης στα στοιχεία του μετέχοντα.

## 8. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

Τα προαπαιτούμενα για την παρακολούθηση του Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους είναι:

- ▶ Πρόσβαση στο Διαδίκτυο
- ▶ Κατοχή προσωπικού e-mail
- ▶ Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών

## 9. ΔΟΜΗ ΚΑΙ ΤΡΟΠΟΣ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗΣ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Το περιεχόμενο της κάθε θεματικής ενότητας και ανάλογα το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης, μπορεί να περιλαμβάνει:

- ▶ Θεωρία εμπλουτισμένη με εικόνες και links

- ▶ Παραδείγματα - Υποδειγματικές Ασκήσεις
- ▶ Μελέτες Περίπτωσης
- ▶ Σχήματα-Διαγράμματα-Πίνακες
- ▶ Πρόσθετη Βιβλιογραφία και Δικτυογραφία
- ▶ Βιντεοπαρουσιάσεις
- ▶ Μαγνητοσκοπημένες Διαλέξεις
- ▶ Ασκήσεις Αυτοαξιολόγησης
- ▶ Links σε Εξωτερικές Ιστοσελίδες
- ▶ Πρόσθετα Αρχεία pdf - excel - powerpoint

Μέσω του συγκεκριμένου τρόπου παρουσίασης των θεματικών ενοτήτων επιτυγχάνεται η εμπέδωση της θεωρίας με έναν πιο εποικοδομητικό τρόπο απ' ό,τι σε ένα "παραδοσιακού" τύπου έντυπο.

Παράλληλα, η δομή των μαθημάτων είναι διαμορφωμένη, έτσι ώστε το εκπαιδευτικό υλικό να:

- ▶ καθοδηγεί το σπουδαστή στη μελέτη του,
- ▶ προάγει την αλληλεπίδραση του σπουδαστή με το μαθησιακό υλικό,
- ▶ επεξηγεί δύσκολα σημεία και έννοιες,
- ▶ αξιολογεί και ενημερώνει το σπουδαστή για την πρόοδο του,
- ▶ εξειδικεύει τις θεωρητικές γνώσεις με τη χρήση πρακτικών εφαρμογών.

## 10. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Ε.Κ.Π.Α. διεξάγεται μέσω του διαδικτύου, προσφέροντας στον εκπαιδευόμενο «αυτονομία», δηλαδή δυνατότητα μελέτης ανεξαρτήτως περιοριστικών παραγόντων, όπως η υποχρέωση της φυσικής του παρουσίας σε συγκεκριμένο χώρο και χρόνο.

Το εκπαιδευτικό υλικό του προγράμματος διατίθεται σταδιακά, ανά διδακτική ενότητα, μέσω ειδικά διαμορφωμένων ηλεκτρονικών τάξεων. Κατά την εξέλιξη κάθε θεματικής ενότητας αναρτώνται σε σχετικό link οι απαραίτητες για την ομαλή διεξαγωγή της εκπαιδευτικής διαδικασίας ανακοινώσεις, όπως:

- ▶ **Το Χρονοδιάγραμμα υποβολής των ασκήσεων** το οποίο περιλαμβάνει τις ημερομηνίες διάθεσης των ενοτήτων και τις προθεσμίες υποβολής των αντίστοιχων tests,
- ▶ **Ο Οδηγός Μελέτης** ανά Διδακτική Ενότητα που στοχεύει στην διευκόλυνση της οργάνωσης της μελέτης του εκπαιδευόμενου,
- ▶ **Η Τελική Εργασία** η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση του μαθήματος) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ. Τα τεστ περιλαμβάνουν ερωτήσεις αντιστοίχισης ορθών απαντήσεων, πολλαπλής επιλογής, αληθούς/ψευδούς δήλωσης, ή upload, όπου ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να διατυπώσει και να επισυνάψει την απάντησή του.

Παράλληλα, παρέχεται **πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη** δεδομένου ότι ο εκπαιδευόμενος μπορεί να απευθύνεται ηλεκτρονικά (για το διάστημα που διαρκεί το εκάστοτε μάθημα) στον ορισμένο

εκπαιδευτή του, μέσω ενσωματωμένου στην πλατφόρμα ηλεκτρονικού συστήματος επικοινωνίας, για την άμεση επίλυση αποριών σχετιζόμενων με τις θεματικές ενότητες και τις ασκήσεις αξιολόγησης. Τέλος, το εκπαιδευτικό υλικό παρέχεται και σε ηλεκτρονική μορφή (e-book), προκειμένου να διευκολυνθούν οι εκπαιδευόμενοι σε περιπτώσεις που προτιμούν την έντυπη έκδοσή του.

## 11. ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ (HELP DESK)

Μέσω του ενσωματωμένου στην εκπαιδευτική πλατφόρμα συστήματος επικοινωνίας, ο εκπαιδευόμενος έχει επίσης τη δυνατότητα να απευθυνθεί στην Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του προγράμματος, ανάλογα με τη φύση του ζητήματος που τον απασχολεί.

## 12. ΤΡΟΠΟΣ ΕΞΕΤΑΣΗΣ ΚΑΙ ΒΑΘΜΟΛΟΓΗΣΗΣ

Σε κάθε διδακτική ενότητα ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να επιλύει και να υποβάλλει ηλεκτρονικά το αντίστοιχο τεστ, τηρώντας το χρονοδιάγραμμα που έχει δοθεί από τον εκπαιδευτή του. Η βαθμολογία προηγούμενων διδακτικών ενοτήτων ανακοινώνεται στον εκπαιδευόμενο πριν την προθεσμία υποβολής του τεστ της επόμενης ενότητας. Η κλίμακα βαθμολογίας κυμαίνεται από 0 έως 100%. Συνολικά, η βαθμολογία κάθε θεματικής ενότητας προκύπτει κατά το 60% από τις ασκήσεις αξιολόγησης και κατά το υπόλοιπο 40% από την τελική εργασία, η οποία εκπονείται στο τέλος της συγκεκριμένης θεματικής ενότητας και εφόσον το απαιτεί η φύση αυτού.

Η χορήγηση του **Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης** πραγματοποιείται, όταν ο εκπαιδευόμενος λάβει σε όλα τα μαθήματα βαθμό μεγαλύτερο ή ίσο του 50%. Σε περίπτωση που η συνολική βαθμολογία ενός ή περισσότερων θεματικών ενοτήτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των θεματικών ενοτήτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για την εν λόγω θεματική ενότητα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκέντρωσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

## 13. ΛΟΙΠΕΣ ΥΠΟΧΡΕΩΣΕΙΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΟΜΕΝΩΝ - ΠΡΟΫΠΟΘΕΣΕΙΣ ΧΟΡΗΓΗΣΗΣ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

Πέρα από την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής:

- ▶ **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης**  
Η διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης Εκπαιδευόμενου στοχεύει στη διασφάλιση της ποιότητας των παρεχομένων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Συγκεκριμένα, εξουσιοδοτημένο στέλχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Ε.Κ.Π.Α., επικοινωνεί τηλεφωνικώς με ένα

τυχαίο δείγμα εκπαιδευόμενων, προκειμένου να διαπιστωθεί εάν συμμετείχαν στις εκπαιδευτικές διαδικασίες του προγράμματος, εάν αντιμετώπισαν προβλήματα σε σχέση με το εκπαιδευτικό υλικό, την επικοινωνία με τον ορισμένο εκπαιδευτή τους, καθώς και με τη γενικότερη μαθησιακή διαδικασία. Η τηλεφωνική επικοινωνία διεξάγεται με την ολοκλήρωση του εκάστοτε προγράμματος, ενώ η μέση χρονική διάρκειά της συγκεκριμένης διαδικασίας είναι περίπου 2-3 λεπτά.

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Ταυτοποίησης, εφόσον κληθεί, ή μη ταυτοποίησής του κατά τη διεξαγωγή της, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

▶ **Συμμετοχή του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων**

Ο δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων διασφαλίζει την εγκυρότητα των στοιχείων που έχει δηλώσει ο εκπαιδευόμενος στην αίτηση συμμετοχής του στο Πρόγραμμα και βάσει των οποίων έχει αξιολογηθεί και εγκριθεί η αίτηση συμμετοχής του σε αυτό.

Κατά τη διάρκεια ή μετά το πέρας του προγράμματος, πραγματοποιείται δειγματοληπτικός έλεγχος εγγράφων από τη Γραμματεία. Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να είναι σε θέση να προσκομίσει τα απαραίτητα δικαιολογητικά τα οποία πιστοποιούν τα στοιχεία που έχει δηλώσει στην αίτηση συμμετοχής (Αντίγραφο Πτυχίου, Αντίγραφο Απολυτήριου Λυκείου, Βεβαίωση Εργασιακής Εμπειρίας, Γνώση Ξένων Γλωσσών κ.τ.λ.).

Σε περίπτωση μη συμμετοχής του εκπαιδευόμενου στη διαδικασία Δειγματοληπτικού Ελέγχου Εγγράφων, εφόσον κληθεί, ή μη ύπαρξης των δικαιολογητικών αυτών, δεν χορηγείται το πιστοποιητικό σπουδών, ακόμα και αν έχει ολοκληρώσει επιτυχώς την εξ αποστάσεως εκπαιδευτική διαδικασία.

▶ **Αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων**

Ο εκπαιδευόμενος θα πρέπει να μην έχει οικονομικής φύσεως εκκρεμότητες. Σε περίπτωση που υπάρχουν τέτοιες, το πιστοποιητικό σπουδών διατηρείται στο αρχείο της Γραμματείας, μέχρι την ενημέρωση της για τη διευθέτηση της εκκρεμότητας.

Προαιρετικά οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να συμμετέχουν:

▶ **στη διαδικασία αξιολόγησης προτεινόμενων προγραμμάτων επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης**

Η διαδικασία αξιολόγησης των προτεινόμενων προγραμμάτων επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης διεξάγεται ηλεκτρονικά μέσω ειδικά διαμορφωμένου συνδέσμου, όπου ο μετέχων μπορεί να δει σύντομη περιγραφή των εν λόγω προγραμμάτων, καθώς και να υποβάλει ηλεκτρονικά τη φόρμα ταξινόμησής τους, με βάση το βαθμό προτίμησης που τους αποδίδει. Στοχεύει δε, στη μελέτη και τον σχεδιασμό ενεργειών, προς την κατεύθυνση της κάλυψης πραγματικών εκπαιδευτικών αναγκών, σύμφωνα με τη φιλοσοφία του Προγράμματος E-learning του ΕΚΠΑ.

▶ **στη διαδικασία αξιολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών και της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης**

Η διαδικασία αξιολόγησης των παρεχόμενων υπηρεσιών και της αποτελεσματικότητας των προγραμμάτων επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης διεξάγεται ηλεκτρονικά από τον εκπαιδευόμενο μέσω ειδικά διαμορφωμένου συνδέσμου μετά την περάτωση της εκπαιδευτικής



διαδικασίας. Στόχος της εν λόγω διαδικασίας αξιολόγησης είναι αφενός η βελτίωση της ποιότητας των υπηρεσιών που εμπλέκονται στη διενέργεια της μαθησιακής διαδικασίας και αφορούν την εκπαιδευτική, γραμματειακή και τεχνική υποστήριξη, και αφετέρου στη μελέτη και το σχεδιασμό ενεργειών προς την κατεύθυνση της **διαρκούς αναβάθμισης** του Προγράμματος e-learning του ΕΚΠΑ, μέσω της ανάπτυξης νέων εκπαιδευτικών εργαλείων για την αποτελεσματικότερη αφομοίωση των προσφερόμενων γνώσεων, καθώς και στη διασφάλιση της πρακτικής εφαρμογής αυτών, σε πραγματικές συνθήκες εργασίας.

#### ► **στη διαδικασία αξιολόγησης των εκπαιδευτών**

Μετά το τέλος κάθε μαθήματος, ο εκάστοτε εκπαιδευόμενος δύναται να εισέλθει σε συγκεκριμένο δικτυακό τόπο και να απαντάει ανώνυμα, σε ένα ειδικό ερωτηματολόγιο, βάσει του οποίου προκύπτουν χρήσιμα συμπεράσματα, σχετικά με το επίπεδο και την ποιότητα των εκπαιδευτικών υπηρεσιών που παρέχει ο εκπαιδευτής του εκάστοτε μαθήματος.

## 14. ΣΥΓΓΡΑΦΕΙΣ ΤΟΥ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΥΛΙΚΟΥ

Οι συγγραφείς του εκπαιδευτικού υλικού είναι μέλη ΔΕΠ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών ή και ειδικοί εμπειρογνώμονες με ιδιαίτερη συγγραφική καταξίωση, οι οποίοι κατέχουν πολύ βασικό ρόλο στην υλοποίηση του προγράμματος. Συγγράφουν τα βασικά κείμενα και αναλαμβάνουν την επιστημονική ευθύνη για την μετατροπή του εκπαιδευτικού υλικού σε e-learning μορφή.

## 15. Ο ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟΣ ΥΠΕΥΘΥΝΟΣ

Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Προγράμματος είναι ο Αναπληρωτής Καθηγητής Κοινωνικής Ιατρικής Ψυχιατρικής και Νευρολογίας του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών **κ. Πεχλιβανίδη Αρτέμιο**, ο οποίος έχει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

## 16. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΎΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗ ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΩΡΙΑ

#### Διδακτική Ενότητα 1. Θεωρητικό υπόβαθρο της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας

Η εναρκτήρια ενότητα του πρώτου μαθήματος του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος αφορά στο ιστορικό πλαίσιο, στις επιρροές, στις θεωρητικές κατευθύνσεις και στις επιμέρους σχολές που υπάγονται στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση. Οι πρωτοπόροι και οι θεμελιωτές, οι κοινές θέσεις, τα σημεία σύγκλισης αλλά και οι αποκλίνουσες απόψεις περιγράφονται αναλυτικά. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η εισαγωγή των εκπαιδευόμενων στην κατανόηση του γνωσιακού τρόπου αντίληψης.

## **Διδακτική Ενότητα 2. Αρχές και βασικά χαρακτηριστικά της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας**

Οι βασικές θέσεις και τα χαρακτηριστικά της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αποτελούν την κεντρική θεματική της δεύτερης ενότητας. Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να γνωρίσουν τις γενικές παραδοχές της συγκεκριμένης προσέγγισης, αναγνωρίζοντας το σημαντικότερο ρόλο των αυτόματων αρνητικών σκέψεων και των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων στη δημιουργία του συμπτώματος.

## **Διδακτική Ενότητα 3. Η θεραπευτική σχέση**

Η θεραπευτική σχέση, κεντρικός άξονας όλων των ψυχοθεραπευτικών προσεγγίσεων, με αναγνωρισμένη σημασία για την πορεία και το αποτέλεσμα μίας θεραπευτικής διαδικασίας, αποτελεί την θεματική της τρίτης ενότητας. Ο όρος συνεργατικός εμπειρισμός που εισάγει το Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο ως βασική αρχή και απαραίτητη προϋπόθεση για τη θεραπευτική συμμαχία, ενέχει την έννοια της σύμπραξης και της συνυπευθυνότητας μεταξύ θεραπευτή και θεραπευόμενου. Στόχος του παρόντος διδακτικού κεφαλαίου είναι η περιγραφή της σχέσης αυτής υπό το πρίσμα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεωρίας.

## **Διδακτική Ενότητα 4. Διαδικασία αξιολόγησης και διατύπωση περίπτωσης**

Μία σειρά από πληροφορίες από το ιστορικό ενός ατόμου συλλέγονται από το θεραπευτή κατά τη διαδικασία της αξιολόγησης και συντίθενται αριστοτεχνικά συνδέοντας το παρελθόν με το παρόν. Στην ενότητα «Διαδικασία αξιολόγησης και διατύπωση περίπτωσης», οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να ανακαλύψουν τη εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεωρίας στην θεραπευτική πράξη, παρακολουθώντας τη διαδρομή από τις πρώιμες εμπειρίες και τα κρίσιμα γεγονότα της ζωής, στην εμφάνιση σημείων δυσφορίας στο εδώ και τώρα.

# **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**

## **Διδακτική Ενότητα 1. Δομή Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Παρέμβασης**

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία ακολουθεί ένα οργανωμένο πρόγραμμα από επιμέρους στάδια, βάσει των οποίων προχωρά με την απαραίτητη σύμπραξη ειδικού και επωφελομένου. Στην δεδομένη ενότητα, η δομή της θεραπευτικής διαδικασίας, από τις αρχικές συνεδρίες ως το κλείσιμο, παρουσιάζεται και ο θεραπευτικός σχεδιασμός-πλάνο μίας συνεδρίας περιγράφεται βήμα προς βήμα.

## **Διδακτική Ενότητα 2. Γνωσιακές κατασκευές**

Η διερεύνηση των αυτόματων αρνητικών σκέψεων, των διεργασιικών σφαλμάτων και των πυρηνικών πεποιθήσεων αποτελεί το κεντρικό μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας. Η παρούσα διδακτική ενότητα είναι αφιερωμένη στην αναγνώριση των σκέψεων, στη διαφοροποίησή τους από τα συναισθήματα και στην αποκάλυψη των μη βοηθητικών σχημάτων για τον εαυτό, τους άλλους και τον κόσμο.

### **Διδακτική Ενότητα 3. Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Τεχνικές I**

Οι τεχνικές που περιγράφονται στην ενότητα αυτή έχουν στόχο να επηρεάσουν τον τρόπο σκέψης, τη συναισθηματική κατάσταση, τη διάθεση και τη συμπεριφορά ενός θεραπευόμενου. Είτε στοχεύουν στο λογικό όργανο είτε περιλαμβάνουν ένα συμπεριφοριστικό πείραμα, οι τεχνικές δίνουν στο άτομο τη δυνατότητα να εκπαιδευτεί στην αυτοδιαχείριση των δυσκολιών του.

### **Διδακτική Ενότητα 4. Γνωσιακές και Συμπεριφοριστικές Τεχνικές II**

Με την ενότητα αυτή, ολοκληρώνεται η αναφορά στις πιο αποτελεσματικές τεχνικές που μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ένα Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό πλαίσιο. Εφόσον η θεραπευτική σχέση έχει εγκαθιδρυθεί, θεραπευτής και θεραπευόμενος συνεργάζονται προχωρώντας από την εκμείωση, στον έλεγχο της εγκυρότητας των σκέψεων και της ορθότητας των πυρηνικών πεποιθήσεων.

### **Διδακτική Ενότητα 5. Τερματισμός Θεραπείας**

Η διδακτική αυτή ενότητα αναφέρεται στο τελικό στάδιο μίας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας. Ο τερματισμός αποτελεί αναπόσπαστο μέρος της θεραπευτικής διαδικασίας καθώς συνδέεται με την ικανοποίηση του αρχικού αιτήματος του θεραπευόμενου και με την πρόληψη των υποτροπών στο μέλλον. Είτε πρόκειται για προσχεδιασμένη και συμφωνημένη ολοκλήρωση της θεραπευτικής διαδικασίας είτε πρόκειται για αιφνίδια διακοπή αυτής, η φάση του τερματισμού αποτελεί σημαντικότατο μέρος μίας Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Παρέμβασης.

## **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ I**

### **Διδακτική Ενότητα 1. Αγχώδεις Διαταραχές I**

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεωρία αποτελεί θεραπεία εκλογής για μία πλειάδα ψυχικών διαταραχών. Ερευνητικά δεδομένα πιστοποιούν την υψηλή αποτελεσματικότητά της σε σχέση με τις αγχώδεις διαταραχές και ιδιαίτερα με τη διαταραχή πανικού. Κεντρικός άξονας της παρούσας διδακτικής ενότητας αποτελεί η χρήση της θεωρίας του Γνωσιακού Συμπεριφοριστικού Μοντέλου στην κατανόηση μίας διαταραχής άγχους και στην εφαρμογή στην κλινική πράξη.

### **Διδακτική Ενότητα 2. Αγχώδεις Διαταραχές II**

Η ενότητα αυτή αποτελεί το δεύτερο μέρος των Αγχωδών Διαταραχών, όπως αυτές περιγράφονται και αντιμετωπίζονται από το Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο. Τα στάδια της θεραπευτικής διαδικασίας και οι θεραπευτικές τεχνικές που αντιστοιχούν σε κάθε διαταραχή παρουσιάζονται αναλυτικά.

### **Διδακτική Ενότητα 3. Διαταραχές της Διάθεσης**

Διεθνείς κλινικές μελέτες αναφέρουν την υψηλή συσχέτιση των διαταραχών της διάθεσης – και κυρίως της κατάθλιψης – με την αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας, βραχείας ή μακράς διάρκειας. Οι σκέψεις συνδέονται με την παραγωγή συναισθημάτων θλίψης, ματαίωσης, αυτομομφής και αδικίας και οι αρνητικές πεποιθήσεις ενοχοποιούνται για συμπεριφορές

απομόνωσης, παραίτησης και αυτοτιμωρίας. Στόχο της ενότητας αυτής αποτελεί η διερεύνηση των διαταραχών διάθεσης μέσω ενός νοητικού κατόπτρου, αμφισβητώντας την ανεξέλεγκτη ισχύ των συναισθημάτων και υπαγορεύοντας τον έλεγχο αυτών από το λογικό όργανο.

#### **Διδακτική Ενότητα 4. Ψυχωσικές Διαταραχές**

Στην ενότητα αυτή περιγράφεται η θεωρητική προσέγγιση της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας για τις ψυχωσικές διαταραχές καθώς και η προτεινόμενη θεραπευτική αντιμετώπιση. Το φάσμα των ψυχωσικών διαταραχών ενδείκνυται για συνδυασμένη θεραπεία (φαρμακευτική αγωγή, θεραπεία οικογένειας), ωστόσο η πρόταση της ΓΣΘ για τους ασθενείς με ψύχωση παρουσιάζει εξαιρετικό ενδιαφέρον.

#### **Διδακτική Ενότητα 5. Διαταραχές Πρόσληψης Τροφής**

Η ψυχογενής ανορεξία, η ψυχογενής βουλιμία αηλιά και οι ενδιάμεσες τυπολογίες χαρακτηρίζονται από νοητικές κατασκευές που αφορούν σε μία διαστρεβλωμένη εικόνα του σώματος, σε σχήματα τελειοθηρίας και σε ακραίες συμπεριφορές αποστέρησης ή υπερκατανάλωσης τροφής, αντίστοιχα. Σκοπός της διδακτικής αυτής ενότητας είναι η κατανόηση των νοητικών διεργασιών και η εκμάθηση των τεχνικών αντιμετώπισης σε ένα πλαίσιο Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.

## **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΣΤΗΝ ΚΛΙΝΙΚΗ ΠΡΑΞΗ II**

#### **Διδακτική Ενότητα 1. Σωματικά Προβλήματα**

Σε αρκετές περιπτώσεις ψυχολογικών δυσκολιών, ο σωματικός πόνος προηγείται ή έπεται μιας συναισθηματικής δυσφορίας. Χρόνιες παθήσεις, ενοχλήματα εστιασμένα στο σώμα, αίσθηση δυσμορφίας ενός χαρακτηριστικού στην εμφάνιση ή πρόκληση αναστάτωσης από ένα νόσημα επηρεάζουν και δέχονται επίδραση από την ποιότητα των σκέψεων του πάσχοντος ατόμου. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση αποδεδειγμένα βοηθά στην αντιμετώπιση ενοχλήσεων που έχουν επεκταθεί στον σωματικό εαυτό. Στην ενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν τη σύνδεση του νου με το σώμα και τη βαρύτητα της επιρροής των σκέψεων στην θεώρηση ολόκληρου του οργανισμού.

#### **Διδακτική Ενότητα 2. Διαταραχές του Ύπνου: Αϋπνία**

Η δυσκολία έλλευσης ή διατήρησης του ύπνου σχετίζεται άμεσα με την ύπαρξη άκρως ανησυχητικών σκέψεων που εμφανίζονται αυτόματα ή επιδεινώνονται την ώρα, συνήθως, της βραδινής κατάκλισης. Στην ενότητα αυτή, παρουσιάζεται η αϋπνία σε συνάρτηση με τη Γνωσιακή και Συμπεριφοριστική Θεωρία και Πράξη.

#### **Διδακτική Ενότητα 3. Διαχείριση Θυμού και Άσκηση στη Διεκδικητική Συμπεριφορά**

Ο θυμός αποτελεί ένα συναίσθημα που χαρακτηρίζεται από ιδιαίτερη ένταση. Σκέψεις που αφορούν στην αδικία, στην υποτίμηση, στην εξαπάτηση ή στην εκμετάλλευση αναμένεται να προκαλέσουν θυμό. Είτε εκδηλώνεται είτε υποκρύπτεται, ο θυμός ενέχει «τοξικά» αποτελέσματα για το άτομο. Ιδιαίτερα όταν η ένταση του συναισθήματος αυτού είναι μεγάλη και η συχνότητα καθημερινή, συνιστάται η

ψυχοθεραπευτική αντιμετώπιση. Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Προσέγγιση εξετάζει το θυμό ως αποτέλεσμα αρνητικών σκέψεων, διεργασιικών σφαημάτων και μη ρεαλιστικών υποθέσεων. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η εκμάθηση τεχνικών διαχείρισης του θυμού, η διερεύνηση εναλλακτικών τρόπων σκέψης και συμπεριφοράς και η άσκηση στη διεκδικητικότητα.

#### **Διδακτική Ενότητα 4. Κλινική Τηλειοθηρία**

Η κλινική τηλειοθηρία, όπως αναφέρεται η αρνητική τηλειοθηρία ή – κατά το κοινώς ηλεγόμενο – τηλειομανία αποτελεί ένα σύνολο από ακραίες πεποιθήσεις περί τηλειότητας, ορθότητας, τάξης και ακρίβειας. Ως νοητικό σχήμα, μπορεί να αναζητηθεί σε μία σειρά από διαταραχές. Αν και συνδέεται με μία ηηλιάδα δευτερογενών οφελών (έπαινος, χρήματα, επιτυχία), δύναται να έχει έντονα αρνητικές συνέπειες για ένα άτομο. Στην ενότητα αυτή, οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν τη δυνατότητα να μελετήσουν τη σύνθετη έννοια της τηλειοθηρίας.

### **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΝΩΣΙΑΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΣΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΚΑΙ ΔΙΑΤΑΡΑΧΕΣ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΤΗΤΑΣ**

#### **Διδακτική Ενότητα 1. Παρανοϊκή, Σχιζοειδής, Σχιζότυπη και Αντικοινωνική Διαταραχή Προσωπικότητας**

Η πρώτη ενότητα του μαθήματος που είναι αφιερωμένο στις Διαταραχές Προσωπικότητας αφορά στην παρανοϊκή, στη σχιζοειδή, στη σχιζότυπη και στην αντικοινωνική διαταραχή προσωπικότητας. Η οπτική και τα ερευνητικά δεδομένα αναφορικά με την αποτελεσματικότητα της ΓΣΘ παρουσιάζονται αναλυτικά.

#### **Διδακτική Ενότητα 2. Οριακή, Δραματική και Ναρκισσιστική Διαταραχή Προσωπικότητας**

Η οριακή – η διαταραχή προσωπικότητας που έχει μελετηθεί με μεγαλύτερη συχνότητα σε σχέση με τη ΓΣΘ – η δραματική-οιστριονική και η ναρκισσιστική διαταραχή προσωπικότητας εξετάζονται στη δεύτερη ενότητα του πέμπτου μαθήματος. Οι εκπαιδευόμενοι θα έχουν την ευκαιρία να μελετήσουν τη συμπτωματολογία και τα σχήματα αυτών των διαταραχών.

#### **Διδακτική Ενότητα 3. Αποφευκτική, Εξαρτητική, Παθητικοεπιθετική και Ψυχαναγκαστική Διαταραχή Προσωπικότητας**

Η αποφευκτική, η εξαρτητική, η παθητικοεπιθετική και η ψυχαναγκαστική διαταραχή προσωπικότητας εξετάζονται στην ενότητα αυτή. Η θεώρηση της κάθε μίας και η θεραπευτική πρόταση από το Γνωσιακό Συμπεριφοριστικό Μοντέλο αποτελούν το αντικείμενο εκπαίδευσης των ατόμων που θα παρακολουθήσουν το πέμπτο μάθημα.

### **ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΣΕ ΕΙΔΙΚΟΥΣ ΠΛΗΘΥΣΜΟΥΣ**

#### **Διδακτική Ενότητα 1. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για παιδιά και εφήβους**

Η αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας αναγνωρίζεται ερευνητικά, εκτός από τους ενήλικες, σε παιδιά και εφήβους. Συναισθηματικά προβλήματα και δυσκολίες

λαμβάνουν διαφορετική τυπολογία και άλλες προεκτάσεις κατά την παιδική και – κυρίως – κατά την εφηβική ηλικία. Η κοινωνική ζωή, η επαφή με τους συνομήλικους, η σχέση με τους γονείς και το σχολικό περιβάλλον ασκούν επιρροή στον τρόπο με τον οποίο ένα νεαρό άτομο αντιλαμβάνεται τον κόσμο. Η θεραπευτική δουλειά με ανήλικο πληθυσμό περιγράφεται σε αυτήν την ενότητα του έκτου μαθήματος.

## **Διδακτική Ενότητα 2. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για ζευγάρια**

Στη ενότητα Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για ζευγάρια, περιγράφεται η μεθοδολογία της παρέμβασης ενός θεραπευτή στη συντροφική θεραπεία. Έμφαση δίδεται όχι μόνο στα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου αλλά και στην αλληλεπίδραση μεταξύ τους. Πρόκειται για μία πολύ ενδιαφέρουσα εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Προσέγγισης που τοποθετεί το θεραπευτή σε μία διαφορετική θέση, απέναντι σε δύο άτομα με στόχο τη γεφύρωση των μεταξύ τους δυσκολιών και τη βελτίωση της ποιότητας της επικοινωνίας.

## **Διδακτική Ενότητα 3. Οικογενειακή Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία**

Η εφαρμογή της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας σε ένα οικογενειακό πλαίσιο αποτελεί την κεντρική θεματική αυτής της ενότητας. Ζητήματα διαπαιδαγώγησης και ομαλής λειτουργίας, καθώς και περιπτώσεις όπου ένα μέλος εμφανίζει μία συγκεκριμένη συμπτωματολογία παρουσιάζονται από τη σκοπιά της Γνωσιακής Προσέγγισης.

## **Διδακτική Ενότητα 4. Ομάδες Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας**

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία μπορεί να εφαρμοστεί σε ομάδες με κοινό θεραπευτικό στόχο, π.χ. διαχείριση άγχους, διακοπή καπνίσματος κ.α. Πρόκειται για ένα αρκετά διαδεδομένο μοντέλο βραχείας θεραπευτικής παρέμβασης που χρησιμοποιείται σε νοσοκομεία, κλινικές και άλλες δομές ψυχικής υγείας. Η ενότητα αυτή θα εστιάσει στη λειτουργία μίας Ομαδικής Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας.

## **Διδακτική Ενότητα 5. Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία για Ομοφυλόφιλους**

Στην τελευταία ενότητα περιγράφεται η εφαρμογή της ΓΣΘ σε πληθυσμό με ομοφυλοφιλικό προσανατολισμό. Στις περιπτώσεις που η ομοφυλοφιλία είναι σύντονη με την προσωπικότητα του ατόμου, ο προσανατολισμός στη θεραπεία στρέφεται προς προβλήματα της καθημερινής ζωής. Σε άλλες περιπτώσεις, η ανακάλυψη, η δυσκολία της συνειδητοποίησης ή η απόφαση της αποκάλυψης της σεξουαλικής ταυτότητας στον οικείο κύκλο του ατόμου αποτελούν αιτία προσέλευσης και θεραπευτικό στόχο για το άτομο. Οι εκπαιδευόμενοι του προγράμματος θα έχουν την ευκαιρία να ανακαλύψουν, στην ενότητα αυτή, ένα θεραπευτικό μέσο σύνδεσης με ομοφυλόφιλους πελάτες.

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΚΑΙ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ

## **Διδακτική Ενότητα 1. Συνδυαστική Θεραπεία: Φαρμακοθεραπεία και άλλες Θεραπευτικές προσεγγίσεις**

Η Γνωσιακή Συμπεριφοριστική χρειάζεται, σε κάποιες περιπτώσεις, να πλαισιωθεί από μία επιπρόσθετη θεραπευτική προσέγγιση. Αυτή θα μπορούσε να αποτελέσει μία φαρμακευτική αγωγή,

σε συνεργασία με έναν ψυχίατρο, ή μία τεχνική μίας άλλης θεραπευτικής προσέγγισης. Στόχος της ενότητας αυτής είναι η ανάδειξη της σημασίας της διευρυμένης σκέψης από πλευράς θεραπευτή.

## Διδακτική Ενότητα 2. Δεοντολογία και Ηθική Πρακτική

Κάθε θεραπευτής εκτός από τα τυπικά προσόντα χρειάζεται να έχει και έναν αυστηρό κώδικα δεοντολογίας που να ακολουθεί κατά την κλινική του πράξη. Στην παρούσα ενότητα, διερευνώνται βασικές αρχές δεοντολογίας και ζητήματα ηθικής πρακτικής. Όρια, σχέσεις μετά το τέλος της θεραπείας, χρήση απορρήτου και άλλα κρίσιμα ζητήματα είναι κάποια από τα αναφερόμενα θέματα.

## Διδακτική Ενότητα 3. Χρήση της Εποπτείας

Είναι γεγονός ότι οι σπουδές, η εξειδίκευση και η κλινική εμπειρία είναι απαραίτητες για την εκπαίδευση ενός ψυχοθεραπευτή. Θα πρέπει να επισημανθεί ωστόσο ότι για έναν ειδικό, η ύπαρξη της εποπτικής διαδικασίας είναι άκρως απαραίτητη, συμβάλλοντας στη διαφύλαξη της καλής πρακτικής και στην προστασία της επαγγελματικής του προσωπικότητας, επισημαίνοντας τα «τυφλά» σημεία και παρέχοντας μία διαφορετική θεώρηση της κάθε περίπτωσης.

# 17. ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ ΧΟΡΗΓΟΥΜΕΝΟΥ ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ

ΕΘΝΙΚΟ ΚΑΙ ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΚΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΘΗΝΩΝ ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ		
<b>ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΤΙΚΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ</b>		
Η/Ο ..... ΤΟΥ .....		
παρακολούθησε επιτυχώς το εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο:		
<b>«Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία: Θεωρία και Κλινική Πράξη»</b>		
που διοργανώθηκε από το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.		
ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΟ ΕΤΟΣ 201.. - 201..		
Διάρκεια: .. μήνες/.. ώρες		
Μέθοδος Υλοποίησης: Εξ αποστάσεως (E-Learning)		
Αθήνα, Ημέρα Μήνας Έτος		
Ο Πρόεδρος του Κέντρου	Ο Διευθυντής του Κέντρου	Ο Ακαδημαϊκός Υπεύθυνος του Προγράμματος