
Αυτοβελτίωση και Διεκδικητική Συμπεριφορά

1. ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Το Κέντρο Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** σας καλωσορίζει στο Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης και συγκεκριμένα στο πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης με τίτλο **«Αυτοβελτίωση και Διεκδικητική Συμπεριφορά»**.

Η ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης και πιστοποίησης επαγγελματικών δεξιοτήτων οδήγησε το **Πρόγραμμα Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης (E-Learning)** του Ε.Κ.Π.Α. 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.

Στη συνέχεια, σας παρουσιάζουμε αναλυτικά το πρόγραμμα σπουδών για το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης: **«Αυτοβελτίωση και Διεκδικητική Συμπεριφορά»**, 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. ΣΚΟΠΟΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Σε έναν κόσμο που κατακλύζεται αδιάκοπα από πληροφορίες, η ικανότητα του ατόμου να δημιουργεί γέφυρες επικοινωνίας και αμοιβαίας κατανόησης με τους άλλους, γίνεται ολοένα και πιο ουσιαστική, αλλά και συνάμα ολοένα και πιο δύσκολη. Με βασικό εργαλείο τον ίδιο τον εαυτό, καθίσταται απαραίτητη η κατανόηση των ενεργών δυναμικών του καθενός, αλλά και των δυσκολιών που επιδρούν καθοριστικά στην επίτευξη προσωπικών, κοινωνικών και επαγγελματικών στόχων.

Το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: **«Αυτοβελτίωση και Διεκδικητική Συμπεριφορά»** σχεδιάστηκε και αναπτύχθηκε με απώτερο σκοπό την ανάπτυξη δεξιοτήτων που ενισχύουν την αυτογνωσία και την αυτοπεποίθηση, αλλά και την εκπαίδευση των συμμετεχόντων σε ειδικές τεχνικές επικοινωνίας και κατάκτησης στόχων. Επιπλέον, το πρόγραμμα αποβλέπει στην εξοικείωση των εκπαιδευόμενων με τεχνικές διαπραγματεύσεων και οργάνωσης πλάνων δράσης για την καλύτερη και αποτελεσματικότερη εφαρμογή τους στους διάφορους τομείς της ζωής τους.

Το πρόγραμμα αυτό συνδυάζει επιστημονικές θεωρητικές προσεγγίσεις από τους χώρους της ψυχολογίας, όπως είναι η γνωσιακή συμπεριφορική ψυχοθεραπεία, η θετική ψυχολογία, αλλά και η εργασιακή ψυχολογία, καθώς και του ευρύτερου κλάδου των πωλήσεων και του marketing και συμπληρώνεται από έρευνες της εφαρμοσμένης συμπεριφορικής και κοινωνικής ψυχολογίας.

Χρησιμοποιώντας την θεωρία, τις ασκήσεις και τα εργαλεία όλων αυτών των προσεγγίσεων, δημιουργήθηκε η κατάλληλη εκπαιδευτική συνθήκη όπου οι συμμετέχοντες ενθαρρύνονται να καλλιεργήσουν τις δεξιότητές τους και να τις εφαρμόσουν στην πράξη, να ενισχύσουν την αυτογνωσία τους και να κινητοποιηθούν ώστε να πραγματοποιήσουν αλλαγές που θα βελτιώσουν την επαγγελματική και την κοινωνική τους ζωή.

3. ΚΑΤΗΓΟΡΙΕΣ ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΠΟΥ ΓΙΝΟΝΤΑΙ ΔΕΚΤΟΙ ΣΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΕΝΤΑΞΗΣ

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ **απόφοιτοι Πανεπιστημίου/ΤΕΙ 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/>

4. ΠΡΟΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ

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

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

5. ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΕΞΑΓΩΓΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η διδασκαλία στα προγράμματα εξ αποστάσεως επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ 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.

Ο εκπαιδευόμενος, αφού ολοκληρώσει τη μελέτη της εκάστοτε διδακτικής ενότητας, καλείται να υποβάλει ηλεκτρονικά, το αντίστοιχο τεστ αξιολόγησης. Τα τεστ μπορεί να 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. Η θεματική ενότητα μπορεί να συνοδεύεται από τελική εργασία, η οποία διατίθεται κατά την ολοκλήρωση της θεματικής ενότητας (εφόσον το απαιτεί η φύση της θεματικής ενότητας) και αφορά το σύνολο της διδακτέας ύλης.

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 ή την τελική εργασία.

6. 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 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 του συγκεκριμένου μαθήματος 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 μαθημάτων δεν ξεπερνά το 50%, ο εκπαιδευόμενος έχει τη δυνατότητα επανεξέτασης των μαθημάτων αυτών μετά την ολοκλήρωση της εκπαιδευτικής διαδικασίας του προγράμματος. Η βαθμολογία που θα συγκεντρώσει κατά τη διαδικασία επανεξέτασής του είναι και η οριστική για τα εν λόγω μαθήματα, με την προϋπόθεση ότι ξεπερνά εκείνη που συγκεντρώσε κατά την κανονική διάρκεια της εκπαιδευτικής διαδικασίας. Σε διαφορετική περίπτωση διατηρείται η αρχική βαθμολογία.

7. 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 στέλεχος του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του ΕΚΠΑ, 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.

Αναλυτική περιγραφή των παραπάνω υπάρχει στον Κανονισμό Σπουδών:

<https://elearningekpa.gr/regulation>

8. 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.

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επαγγελματικής επιμόρφωσης και κατάρτισης περιλαμβάνει **4 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

ΜΑΘΗΜΑ: ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ: ΑΥΤΟΠΕΠΟΙΘΗΣΗ

Διδακτική Ενότητα 1: Ορίζοντας την έννοια της αυτοπεποίθησης

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Συναισθηματικοί Μηχανισμοί και Νοητικές Λειτουργίες

Διδακτική Ενότητα 2: Αυτοπεποίθηση και αυτογνωσία

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Αυτοαντίληψη και Αυτοεκτίμηση: Μαθαίνοντας τον εαυτό μας

Διδακτική Ενότητα 3: Τρόποι ανάπτυξης της αυτοπεποίθησης

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Τεχνικές κατανόησης, ελέγχου και χειρισμού συναισθημάτων

Διδακτική Ενότητα 4: Αυτοπεποίθηση σε όλες τις περιστάσεις

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Το Στρες και η Διαχείριση του

ΜΑΘΗΜΑ: ΕΠΙΡΡΟΗ: Η ΤΕΧΝΗ ΝΑ ΠΕΙΘΕΙΣ

Διδακτική Ενότητα 1: Επιτυγχάνοντας μια αποτελεσματική επικοινωνία

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Αρχές και δεξιότητες για μια αποτελεσματική λεκτική και μη λεκτική επικοινωνία

Διδακτική Ενότητα 2: Η σημασία της συγκέντρωσης και της μνήμης

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Ψυχολογικές Δεξιότητες : Προσοχή και συγκέντρωση

Διδακτική Ενότητα 3: Τεχνικές Διαπραγματεύσεων

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Η τέχνη της διαπραγμάτευσης μέσω του Προγράμματος Διαπραγματεύσεων του Harvard

Διδακτική Ενότητα 4: Αντιμετωπίζοντας τους δύσκολους ανθρώπους

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Στρατηγικές Χειρισμού Δύσκολων Χαρακτήρων

Διδακτική Ενότητα 5: Μαθαίνοντας να λέμε Όχι

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Τεχνικές Χειρισμού Συγκρουσιακών Σχέσεων

ΜΑΘΗΜΑ: FOCUS: Η ΔΥΝΑΜΗ ΤΗΣ ΣΤΟΧΕΥΜΕΝΗΣ ΣΚΕΨΗΣ

Διδακτική Ενότητα 1: Εντοπίζοντας το σημείο εστίασης

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Θετική Ψυχολογία: Εστιάζοντας στο καλό

Διδακτική Ενότητα 2: Στρατηγικές εστίασης στο στόχο

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Ιεράρχηση Αναγκών και Κινήτρων

Διδακτική Ενότητα 3: Εργαλεία εστίασης στο στόχο

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Κάνοντας τις επιθυμίες SMART στόχους

ΜΑΘΗΜΑ: ΣΧΕΔΙΟ ΖΩΗΣ

Διδακτική Ενότητα 1: Ορίζοντας την επιτυχία και την αλλαγή

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Ψυχολογική Ροή : Μια θεωρία για την κατάκτηση της επιτυχίας

Διδακτική Ενότητα 2: Δομώντας ένα αποτελεσματικό σχέδιο ζωής: Προσωπική ανάπτυξη και φροντίδα εαυτού

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Ψυχική Ανθεκτικότητα σε περιόδους κρίσης

Διδακτική Ενότητα 3: Δομώντας ένα αποτελεσματικό σχέδιο ζωής: Επαγγελματική και Οικονομική Ζωή

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Burn Out : Πρόληψη και αντιμετώπιση της επαγγελματικής εξουθένωσης

Διδακτική Ενότητα 4: Δομώντας ένα αποτελεσματικό σχέδιο ζωής: Σχέσεις

Η ενότητα συνοδεύεται από διάλεξη στη θεματική: Ψυχολογία των Στενών Διαπροσωπικών Σχέσεων