

---

Ευ Ζην και η Βελτίωση  
της Ποιότητας Ζωής -  
Επικοινωνιακές  
Πρακτικές

---

## 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 **«Ευ Ζην και η Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής – Επικοινωνιακές Πρακτικές»**.

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: **«Ευ Ζην και η Βελτίωση της Ποιότητας Ζωής – Επικοινωνιακές Πρακτικές»**, 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

Το Ευ Ζην και η βελτίωση της ποιότητας της ζωής αποτελεί θεμελιώδη σκοπό κάθε ανθρώπου και κάθε κοινωνίας. Ωστόσο, ο τρόπος που ορίζεται, προωθείται και ακολουθείται το Ευ Ζην εξαρτάται από ένα πλήθος ξεχωριστών παραγόντων, των οποίων η μελέτη απαιτεί μια διεπιστημονική προσέγγιση. Βασικό παράγοντα στον καθορισμό του Ευ Ζην αποτελούν οι διαφορετικές προσωπικές, κοινωνικές και πολιτισμικές αντιλήψεις και ιδέες γύρω από την έννοια του Ευ Ζην, όπως αντίστοιχα και οι νοητικές και συναισθηματικές ικανότητες του κάθε ατόμου προκειμένου να διαχειριστεί μία κατάσταση. Παράλληλα, σημαντικό ρόλο στον τρόπο που ορίζεται και προωθείται το Ευ Ζην έχουν επίσης θεσμικοί (νομοθετικά πλαίσια, πολιτικές υγείας και πρόληψης της υγείας κτλ) και επιστημονικοί παράγοντες (κυρίως από τις ιατρικές επιστήμες και επιστήμες ψυχολογίας). Ένας ακόμη παράγοντας είναι και οι ίδιες οι ιστορικές, πολιτικές, οικονομικές, κοινωνικές ή πλέον και γεωπολιτικές ή κλιματικές συνθήκες.

Τα τελευταία χρόνια, η προώθηση του Ευ Ζην και της βελτίωσης της ποιότητας ζωής μέσα από τις θεραπείες λόγου και τη συμβουλευτική αποτελεί έναν αναπτυσσόμενο τομέα εργασίας και έρευνας, με το ενδιαφέρον να αυξάνεται τόσο από τα ίδια τα άτομα όσο όμως και από τις

πολιτικές κοινωνικής πρόνοιας και φροντίδας. Σημαντικό ρόλο στην προώθηση του Ευ Ζην έχουν οι προσεγγίσεις μέσω του λόγου, όπως είναι οι “Talking Therapies”. Αυτές συνιστούν υπηρεσίες υγείας και συμβουλευτικής, που παρέχουν σε όσους έχουν ανάγκη ή όσους το επιθυμούν τρόπους για να εκφράσουν τα προσωπικά τους προβλήματα αλλά και για να διαχειριστούν τις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά ή και την αλληλεπίδραση τους με άλλα πρόσωπα, ώστε να βελτιώσουν την ποιότητα της ζωής τους. Αντίστοιχα, κλάδοι των γνωστικών επιστημών, όπως η φιλοσοφία, η ψυχολογία, η γλωσσολογία, η σημειολογία, η επιστημολογία των βιοιατρικών επιστημών ή νευροεπιστημών, έχουν στρέψει την έρευνα τους στη μελέτη και στις πρακτικές του Ευ Ζην, εφαρμόζοντας διαφορετικές μεθόδους και προσεγγίσεις, αλλά και στην εξέταση των αποτελεσμάτων τους ή ζητημάτων (ηθικά, πολιτικά, κοινωνικά) που εγείρονται.

Σκοπός του Προγράμματος είναι η παροχή υψηλού επιπέδου επιμόρφωσης και κατάρτισης στις σύγχρονες προσεγγίσεις των δεξιοτήτων επικοινωνίας και συμβουλευτικής καθώς και στις θεωρίες και εφαρμογές των θεραπειών λόγου (όπως η ουμανιστική, η ψυχοδυναμική, η γνωστική συμπεριφορική και η διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία) σε άτομα που αναζητούν το Ευ Ζην, τόσο σε θεωρητικό όσο και σε επίπεδο πρακτικών δεξιοτήτων.

Βασικός στόχος του προγράμματος είναι η εξειδίκευση των συμμετεχόντων σε διεπιστημονικές θεωρίες και μεθόδους καθώς και στις σχέσεις των γνωστικών επιστημών (ψυχολογία, φιλοσοφία κτλ) με τις θεραπείες του λόγου, την επικοινωνία και τη συμβουλευτική. Με τον τρόπο αυτό οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να αντιληφθούν την επίδραση γνωσιολογικών, συναισθηματικών, ψυχολογικών, κοινωνικών, περιβαλλοντικών και φυσικών παραγόντων από τους οποίους εξαρτάται το Ευ Ζην των ατόμων, να ενισχύσουν τις ικανότητες επικοινωνίας και συμβουλευτικής, καθώς και να εξοικειωθούν με διαφορετικούς τρόπους επικοινωνιακής προσέγγισης και συμβουλευτικής.

### **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

Το πρόγραμμα απευθύνεται:

- σε απόφοιτους Πανεπιστημιακής Εκπαίδευσης/ΤΕΙ και ειδικότερα των σχολών της ψυχικής υγείας, των επιστημών υγείας, των παιδαγωγικών σχολών, των γνωσιακών επιστημών, των επιστημών επικοινωνίας και ανθρωπιστικών σπουδών, καθώς και
- σε απόφοιτους δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης που ενδιαφέρονται να παρακολουθήσουν ένα θεωρητικό και πρακτικό πρόγραμμα επιμόρφωσης για τις θεραπείες λόγου, τις γνωσιακές επιστήμες και την εφαρμογή τους στο Ευ Ζην.

Λόγω του περιορισμένου αριθμού των θέσεων συμμετοχής, θα τηρηθούν αυστηρά τα παρακάτω κριτήρια επιλογής υποψηφίων.

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 συγκέντρωσε 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**

Ο **Ευστάθιος Βέλτσος** είναι συγγραφέας και εκπαιδευτής του προγράμματος. Είναι διδάκτωρ Ιστορίας και Φιλοσοφίας των Επιστημών και της Τεχνολογίας (ΕΚΠΑ/ΕΜΠ). Κατέχει μεταπτυχιακό δίπλωμα Ιστορίας και Φιλοσοφίας των Επιστημών και της Τεχνολογίας (ΕΚΠΑ/ΕΜΠ). Έχει διδάξει Φιλοσοφία, Φιλοσοφία των Επιστημών και Βιοιατρικών Επιστημών και Ιστορία των Ιδεών επί 11 χρόνια, τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο σε διάφορα ακαδημαϊκά ιδρύματα (όπως Πάντειο Πανεπιστήμιο, ΕΚΠΑ κ.α), ενώ υπήρξε και υπεύθυνος διπλωματικών εργασιών (ΣΕΠ) στο ΕΑΠ. Τέλος, έχει λάβει μέρος με ανακοινώσεις σε συνέδρια και ημερίδες και έχει δημοσιεύσει άρθρα σε ελληνικά και διεθνή επιστημονικά περιοδικά.

## **9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

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

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Στα μαθήματα του προγράμματος θα πραγματοποιηθεί:

- παρουσίαση και ανάλυση επιλεγμένων επικοινωνιακών και διαπροσωπικών δεξιοτήτων, σημαντικές για την προώθηση του ευ ζην, σε άτομα που έχουν ανάγκη (οργανική, ψυχολογική) ή σε όσους το επιθυμούν,
- εξέταση ζητημάτων που άπτονται των θεωριών της επικοινωνίας σε συνδυασμό με τις μεθόδους και έρευνες των γνωσιακών επιστημών, όπως της ψυχολογίας, φιλοσοφίας, γλωσσολογίας, σημειολογίας και επιστημολογία των ιατρικών επιστημών και νευροεπιστημών,
- διδασκαλία σύγχρονων προσεγγίσεων θεραπειών του λόγου, (όπως η ουμανιστική ή ψυχοδυναμική θεραπεία, ή γνωστική συμπεριφορική ή διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία),
- μελέτη των γνωσιακό-συμπεριφοριστικών και κοινωνικό-συναισθηματικών θεωριών και προσεγγίσεων,

- κατάρτιση σε διεπιστημονικούς τρόπους αντίληψης και επικοινωνίας, καθώς και η δυνατότητα πρακτικών εφαρμογών τους σε ατομικό ή ομαδικό επίπεδο μέσω των θεραπειών του λόγου.

## Μάθημα: Εισαγωγή

**Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στις Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις του Ευ Ζην**

## Μάθημα: Θεωρίες και Πολιτικές του Ευ Ζην

**Διδακτική Ενότητα 1: Ιδέες και Πρακτικές του Ευ Ζην στην Κοινωνία και τον Πολιτισμό**

**Διδακτική Ενότητα 2: Ο Επιστημονικός Καθορισμός του Ευ Ζην**

**Διδακτική Ενότητα 3: Πολιτικές για την Προώθηση του Ευ Ζην**

**Διδακτική Ενότητα 4: Ευ Ζην, Πολιτική Ορθότητα, Ιδεολογία και Κανονιστικότητα**

## Μάθημα: Γνωσιακές Επιστήμες Και Ευ Ζην

**Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στις Γνωσιακές Επιστήμες**

**Διδακτική Ενότητα 2: Διεπιστημονικές Προσεγγίσεις του Ευ Ζην μέσω των Γνωσιακών Επιστημών**

**Διδακτική Ενότητα 3: Ηθικά, Ιδεολογικά και Κανονιστικά Ζητήματα I**

**Διδακτική Ενότητα 4: Ηθικά, Ιδεολογικά και Κανονιστικά Ζητήματα II**

## Μάθημα: Εφαρμογές Γνωσιακών Επιστημών σε Θεραπείες Λόγου και Ποιότητα Ζωής

**Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στις Θεραπείες Λόγου (Ουμανιστική, Γνωστική Συμπεριφορική, Διαλεκτική Συμπεριφορική, Ψυχοδυναμική)**

**Διδακτική Ενότητα 2: Μελέτη Περίπτωσης 1: Ευ Ζην και Ασθένεια**

**Διδακτική Ενότητα 3: Μελέτη Περίπτωσης 2: Ευ Ζην και Σεξουαλικότητα**

**Διδακτική Ενότητα 4: Μελέτη Περίπτωσης 3: Ευ Ζην και Οικογένεια**

**Διδακτική Ενότητα 5: Μελέτη Περίπτωσης 4: Ευ Ζην και Φυσικό Περιβάλλον**