
Coaching Υγείας,
Ευεξίας, Άσκησης και
Μακροβιότητας

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 **«Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης και Μακροβιότητας»**.

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: **«Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης και Μακροβιότητας»**, 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

Η καλή υγεία και η ευεξία, και κατ' επέκταση η ποιότητα της ζωής μας, σε μεγάλο βαθμό μπορούν να επιτευχθούν αλλάζοντας απλές, καθημερινές συνήθειες. Η επαφή μας με τη φύση, η άσκηση, η σωστή διατροφή, η διαχείριση του στρες και καθημερινές πρακτικές αυτοφροντίδας στη ζωή μας είναι κάποιες από αυτές.

Το σώμα και το πνεύμα είναι άρρηκτα συνδεδεμένα μεταξύ τους, με αποτέλεσμα όταν νοσεί το ένα, μικρές ή μεγάλες συνέπειες να επέρχονται και στο άλλο. Η αλλαγή τρόπου σκέψης, μπορεί να επαναπρογραμματίσει τη λειτουργία του εγκεφάλου μας, δημιουργώντας νέους τρόπους αλληλεπίδρασης με τον κόσμο, και βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Η αλλαγή τρόπου σκέψης, στάσης και συμπεριφοράς μπορεί να επιτευχθεί μέσω του «Coaching» (στοχοθέτησης). Το άτομο με τη βοήθεια του Coach βελτιώνει τον εαυτό του, δίνοντας έμφαση σε θετικές σκέψεις και θετικά συναισθήματα. Στο πρόγραμμα αυτό ο εκπαιδευόμενος διαμορφώνει μια ολιστική αντίληψη για την απόκτηση και διατήρηση της υγείας, ευεξίας με στόχο τη μακροβιότητα. Μέσα από τα μαθήματα και τις υποενότητες

προσφέρονται τα απαραίτητα εργαλεία διαμόρφωσης του κριτηρίου επιλογής εκπαιδευτών, θεραπευτών, ιατρών και γενικότερα των επαγγελματιών υγείας και θεραπευτικής άσκησης. Κατανοούνται καλύτερα οι μέθοδοι και τεχνικές που συστήνονται, με αποτέλεσμα οι εκπαιδευόμενοι να αποκτούν γνώσεις και εργαλεία για την επαγγελματική τους κατάρτιση αλλά και την αυτοβελτίωσή τους.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες εκπαίδευσης, άσκησης (Καθηγητές Φυσικής Αγωγής), θεραπευτές, ψυχολόγους, φυσικοθεραπευτές, αισθητικούς, νοσηλευτές αλλά και σε άτομα, που θέλουν να διαμορφώσουν έναν πιο υγιή τρόπο σκέψης με σκοπό τη βελτίωση του τρόπου ζωής τους, την επίτευξη ευεξίας και τη μακροβιότητα.

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 Εξειδικευμένης 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

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 **7 θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα 1: Coaching Υγείας και Διατροφής

Διδακτική Ενότητα 1: Ορισμός και Εισαγωγή στην Έννοια του Coaching

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι να θέσει τις βάσεις του coaching στους εκπαιδευόμενους. Γίνεται μια ιστορική αναδρομή και παρουσιάζονται οι κλάδοι του coaching που ασχολούνται με την υγεία και την ευεξία. Μεγαλύτερη έμφαση δίνεται στο coaching της διατροφής, όπου εργαλεία και τεχνικές θα αναπτυχθούν εκτενώς σε επόμενες ενότητες. Οροθετείται η έννοια του coaching για να αποφευχθούν συγχύσεις με κλάδους συναφών

επιστημών και πρακτικών. Τέλος, γίνεται μια συνοπτική αναφορά στη νευροψυχολογία με σκοπό τη σύνδεση και αναγκαιότητά της με την coaching πρακτική.

Διδακτική Ενότητα 2: Τεχνικές και Μοντέλα Coaching

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι να γίνουν γνωστές στους εκπαιδευόμενους κάποιες τεχνικές και τα μοντέλα που χρησιμοποιούνται στην coaching πρακτική. Όπως είναι φυσικό, κάθε επαγγελματίας χρησιμοποιεί διαφορετικές προσεγγίσεις, οι οποίες μεταβάλλονται από πελάτη σε πελάτη. Υπάρχουν όμως τεχνικές, μοντέλα και εργαλεία που χρησιμοποιούνται ευρέως με σκοπό την καλύτερη οργάνωση των συνεδριών από τον coach, και την αποτελεσματικότερη έκβαση αναφορικά με το στόχο/ αποτέλεσμα που έχει τεθεί από τον coachee.

Διδακτική Ενότητα 3: Διατροφή: Παράγοντες που επηρεάζουν την Πρόσληψη Τροφής

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι να παρουσιάσει στους εκπαιδευόμενους τους παράγοντες που μπορούν να επηρεάσουν την πρόσληψη τροφής. Αναλύονται παράγοντες όπως η υγεία και η ανάγκη απώλειας βάρους, η φυσιολογία και η βιολογία (δηλαδή μηνύματα πείνας και κορεσμού, νευροδιαβιβαστές και ορμόνες), οι συνήθειες και η ψυχολογική κατάσταση. Μέσω της ενότητας αυτής γίνονται κατανοητοί οι λόγοι που οδηγούν σε κατανάλωση/υπερκατανάλωση συγκεκριμένων τροφίμων. Αναφορά και αναλυτική επεξήγηση γίνεται στο διαθεωρητικό μοντέλο συμπεριφοράς, μιας και τα στάδια αλλαγής που συμπεριλαμβάνει αποτελούν βασικά βήματα ενέργειας στις coaching συνεδρίες. Τέλος, γίνεται αναφορά στο νευρογλωσσικό προγραμματισμό (NLP) και στην επίδραση που έχει ο τρόπος σκέψης στην αλλαγή και μόνιμη διατήρηση των εν λόγω διατροφικών αλλαγών.

Διδακτική Ενότητα 4: Diet Coaching και Συναισθηματική Νοημοσύνη

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η κατανόηση της ανάγκης του diet coaching συνδυαστικά με οποιαδήποτε προγράμματα διατροφής. Πρέπει να γίνει κατανοητός ο λόγος που κάθε άλλη προσπάθεια απώλειας βάρους στο παρελθόν δεν είχε τα αναμενόμενα αποτελέσματα, καθώς και να ενισχυθεί η ανάγκη μακροπρόθεσμης αλλαγής τρόπου ζωής, μέσω αύξησης της συναισθηματικής νοημοσύνης του coachee. Γίνεται αναφορά στα τρία βασικά στοιχεία της προσπάθειας αυτής: κινητοποίηση, δέσμευση, αυτοέλεγχος καθώς και η ανάγκη θέσπισής τους σε μια diet coaching συνεργασία. Τέλος, αναλύεται το τρίπτυχο

συναισθήματα- σκέψεις- συμπεριφορά, το οποίο επηρεάζει είτε θετικά είτε αρνητικά την έκβαση οποιουδήποτε αποτελέσματος.

Μάθημα 2: Σώμα- Ψυχή- Περιβάλλον: Σύμμαχοι Υγείας και Ευεξίας

Διδακτική Ενότητα 1: Η Κίνηση ως Εργαλείο Ανάπτυξης Ευεξίας: Μορφές Άσκησης

Στην παρούσα διδακτική ενότητα παρουσιάζονται και αναλύονται οι υπηρεσίες ευεξίας, που δύνανται να παρέχονται στο πλαίσιο λειτουργίας ενός Spa. Πρόκειται για ολιστικές προσεγγίσεις που συνδυάζουν την αγωγή του σώματος, του πνεύματος και του συναισθήματος με σκοπό τον αυτοέλεγχο, την προσωπική ανάπτυξη σε όλα τα επίπεδα και τη βελτίωση της καθημερινότητας του ανθρώπου, βραχυπρόθεσμα και μακροπρόθεσμα. Σε συνδυασμό με τις θεραπευτικές και αισθητικές υπηρεσίες, προσφέρουν μια ολοκληρωμένη προσέγγιση προς το «Eu Zην».

Οι υπηρεσίες άσκησης και ευεξίας έχουν κοινά στοιχεία με τις θεραπευτικές υπηρεσίες (συμβατικές και εναλλακτικές/ συμπληρωματικές). Διαφοροποιούνται στο ότι ο ασκούμενος συμμετέχει ενεργά, με την κίνησή του και τη νόηση, εργάζεται ενεργά πάνω στα δύο αυτά συστήματα, δεν είναι ο παθητικός δέκτης μίας θεραπείας. Αυτό σημαίνει ότι ο ασκούμενος θα πρέπει να έχει αντιμετωπίσει θεραπευτικά τα προβλήματα υγείας του σε ένα βαθμό, ώστε να συμμετάσχει σε δραστηριότητες άσκησης και ευεξίας για τη συντήρησή του, την προσωπική του εξέλιξη και την εν γένει βελτίωση της ποιότητας ζωής του.

Διδακτική Ενότητα 2: Προληπτική και Θεραπευτική Άσκηση στο Σύγχρονο Κόσμο

Στην παρούσα διδακτική ενότητα παρουσιάζεται η συμβολή συγκεκριμένων μορφών άσκησης στην υγεία των ανθρώπων που ζουν σε αναπτυγμένες χώρες. Οι άνθρωποι αυτοί είτε είναι επιβαρυνμένοι από ατομικές, εργασιακές, κοινωνικές ή περιβαλλοντικές συνθήκες και έχουν ανάγκη πρόληψης και βελτίωσης της υγείας τους είτε έχουν ήδη νοσήσει από κάποιο χρόνιο νόσημα και έχουν ανάγκη αποκατάστασης.

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι αφενός η παροχή αρχικών πληροφοριών σε σχέση με τα χαρακτηριστικά και τα πρωτόκολλα άσκησης, που συμβάλλουν στην καλή υγεία του ανθρώπου χωρίς να απαιτούν ιδιαίτερα τεχνικά μέσα, ως μέρος της καθημερινής ζωής. Αφετέρου σκοπός είναι η ενημέρωση των εκπαιδευόμενων σχετικά με τα πορίσματα

επιστημονικών ερευνών σε σχέση με το ρόλο της θεραπευτικής άσκησης στις χρόνιες παθήσεις, οι οποίες παθήσεις αναπτύσσονται όλο και πιο συχνά στις σύγχρονες κοινωνίες.

Διδακτική Ενότητα 3: Η Αναζωογονητική Δύναμη του Νερού: Υδροθεραπεία

Στην παρούσα διδακτική ενότητα παρουσιάζεται η χρήση του νερού στην αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας μέσω της υδροθεραπείας. Οι υπηρεσίες υδροθεραπείας αφορούν κυρίως δευτεροβάθμια παροχή φροντίδας υγείας σε άτομα που ήδη πάσχουν από διάφορες παθήσεις. Αφορούν επίσης όχι μόνο τους χρονίως πάσχοντες αλλά και άτομα που δεν θεωρούνται ασθενείς, αλλά αντιμετωπίζουν πρόσκαιρες δυσχέρειες λόγω ιδιοσυγκρασίας (άγχος, νευρική κατάσταση) ή λόγω συνθηκών (stress, αϋπνία, υπερκόπωση) και έχουν ανάγκη τόνωσης της υγείας τους. Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μια σύντομη και περιεκτική γνώση για τη συμβολή του νερού στην αποκατάσταση και διατήρηση της υγείας μέσω της παρέμβασης στη λειτουργία οργανικών συστημάτων. Επίσης, να ενημερωθούν για τις μορφές χρήσης της υδροθεραπείας, τις καταστάσεις υγείας/νόσου που βρίσκει εφαρμογή, καθώς και τους επαγγελματίες που κατέχουν τη σχετική τεχνογνωσία και πιστοποίηση εφαρμογής της.

Διδακτική Ενότητα 4: Εναλλακτικές/ Συμπληρωματικές Προσεγγίσεις Υγείας και Ευεξίας

Σε ένα πρόγραμμα coaching υγείας και ευεξίας δεν θα μπορούσαν να λείπουν προσεγγίσεις που επιδιώκουν την επίτευξη του «καλώς έχειν» του ανθρώπου με τρόπο μη συμβατικό. Πρόκειται για προσεγγίσεις που στη χώρα μας τις τελευταίες δεκαετίες έχουν για τον άνθρωπο οφέλη σωματικά, ψυχικά και πνευματικά. Ταυτόχρονα, οι προσεγγίσεις αυτές ερευνούνται επιστημονικά, κυρίως στο εξωτερικό, για την τεκμηρίωση της ωφέλειας που προσφέρουν, μέσω εμπειρικών επιστημονικών δεδομένων. Πρόκειται για τις εναλλακτικές/συμπληρωματικές προσεγγίσεις υγείας και ευεξίας. Ορισμένες αφορούν ολοκληρωμένα ιατρικά συστήματα, άλλες λειτουργούν συμπληρωματικά για μεγιστοποίηση των αποτελεσμάτων συμβατικών/ κλασικών θεραπειών.

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι να αποκτήσουν οι εκπαιδευόμενοι μια σύντομη και περιεκτική γνώση για τα είδη των εναλλακτικών/συμπληρωματικών προσεγγίσεων υγείας και ευεξίας, τη φιλοσοφία τους, τους μηχανισμούς δράσης και τις εφαρμογές τους, καθώς και τα ευεργετικά τους αποτελέσματα στα οργανικά συστήματα του ανθρώπου. Η παρούσα ενότητα συμπληρώνει τις επιλογές του ατόμου που εισέρχεται σε πρόγραμμα coaching υγείας και ευεξίας για την οδό που θα ακολουθήσει προς την ανάτασή του, ανάλογα με τα ατομικά του χαρακτηριστικά και τις προτιμήσεις του.

Μάθημα 3: Fitness Coaching και Φυσική δραστηριότητα

Διδακτική Ενότητα 1: Αναψυχή, Άσκηση και Φυσική Δραστηριότητα

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να προσδιοριστούν οι έννοιες της αναψυχής και άσκησης για όλους. Η συμμετοχή σε προγράμματα φυσικής δραστηριότητας, που όμως έχουν χαρακτήρα αναψυχής, ωφελεί όχι μόνο σε επίπεδο υγείας, αλλά και στην ψυχολογία και στην κοινωνική αλληλεπίδραση των συμμετεχόντων. Το κάθε άτομο μπορεί να επιλέξει από μία πληθώρα προγραμμάτων άσκησης για Όλους, είτε σε ατομικό επίπεδο, είτε σε ομαδικό, είτε σε οικογενειακό επίπεδο. Σημαντικό στοιχείο στην επιλογή του προγράμματος αποτελεί η αξιολόγηση και η στοχοθέτηση. Έτσι, θα ληφθούν υπόψη οι ανάγκες του ατόμου, τα θέλω του, η πρόσβαση σε προγράμματα αναψυχής στην περιοχή του, η οικογενειακή του κατάσταση, ο ελεύθερος χρόνος του, καθώς και το επίπεδο υγείας του.

Απώτερος σκοπός της αναψυχής και άσκησης για όλους οφείλει να είναι η κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων, που θα είναι σχεδιασμένα και προσαρμοσμένα στις δυνατότητες και στις ανάγκες του συμμετέχοντα.

Διδακτική Ενότητα 2: Φυσική Κατάσταση και Μυϊκή Ενδυνάμωση

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζεται η συμβολή της σωματικής άσκησης μέσα από τη μέθοδο της μυϊκής ενδυνάμωσης, ώστε να βελτιωθεί η φυσική κατάσταση των ασκούμενων και κατά συνέπεια η σωματική τους υγεία και η ποιότητα ζωής τους. Έτσι, θα μπορούν να ανταπεξέλθουν καλύτερα στις ατομικές, εργασιακές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές τους ανάγκες. Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι αρχικά η κατανόηση των εννοιών της «φυσικής κατάστασης» και της «μυϊκής ενδυνάμωσης», καθώς και ο συσχετισμός μεταξύ τους. Επιπρόσθετος στόχος είναι η παροχή πληροφοριών σε σχέση με τα χαρακτηριστικά και τα πρωτόκολλα φυσικής κατάστασης και μυϊκής ενδυνάμωσης, που συμβάλλουν στην καλή υγεία του ανθρώπων ως μέρος της καθημερινής ζωής. Παρατίθενται τα πορίσματα επιστημονικών ερευνών σε σχέση με το θεραπευτικό ρόλο της άσκησης αντοχής και αντίστασης σε βάρη για τις χρόνιες παθήσεις.

Διδακτική Ενότητα 3: Φυσική Δραστηριότητα και Αναζωογόνηση στην Τρίτη Ηλικία

Στην ενότητα αυτή παρουσιάζεται η συμβολή συγκεκριμένων μορφών άσκησης στην υγεία ανδρών και γυναικών 3ης ηλικίας άνω των 60 ετών, που είτε είναι γυμνασμένοι είτε είναι αγύμναστοι. Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η ενημέρωση του αναγνώστη σχετικά με τις ευεργετικές επιδράσεις της φυσικής δραστηριότητας στα συστήματα του ανθρώπινου οργανισμού (καρδιαγγειακό, αναπνευστικό, νευρικό, μεταβολικό και μυοσκελετικό), στην ψυχική διάθεση και

γνωστική του λειτουργία, καθώς και στην πρόληψη διάφορων ασθενειών, όπως η άνοια, το Alzheimer και η παχυσαρκία. Παρουσιάζονται τα πιο κατάλληλα πρωτόκολλα άσκησης, που συμβάλλουν στην καλή υγεία των ηλικιωμένων ανθρώπων αλλά και οι ενδεχόμενοι κίνδυνοι-αντενδείξεις για τη συμμετοχή των ηλικιωμένων σε προγράμματα άσκησης. Δεδομένου ότι κάθε ηλικιωμένο άτομο έχει διαφορετικές ανάγκες, βιώνει διαφορετικό τρόπο ζωής και αντιμετωπίζει διαφορετικά προβλήματα υγείας θα πρέπει ένα πρόγραμμα άσκησης και φυσικής δραστηριότητας να είναι εξατομικευμένο, αφού πρώτα έχει προηγηθεί αξιολόγηση του εκάστοτε ασκούμενου.

Διδακτική Ενότητα 4: Fitness Coaching - Παραδείγματα

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι να γίνουν γνωστοί στους εκπαιδευόμενους οι τρόποι διαχείρισης των ασκούμενων που θέλουν να εισάγουν στη ζωή τους τη φυσική δραστηριότητα. Σημαντικό στοιχείο είναι να κατανοήσουν το ρόλο του fitness coach και τις διαφορές που έχει με τον life coach. Απώτερος σκοπός είναι η κατάρτιση εξατομικευμένων προγραμμάτων που θα είναι σχεδιασμένα και προσαρμοσμένα στις δυνατότητες και στις ανάγκες των συμμετεχόντων, στα θέλω τους, στον ελεύθερο χρόνο τους, στην ηλικία, το φύλο, το βάρος, τις αθλητικές εμπειρίες, τους τραυματισμούς, τις παθήσεις, και γενικότερα στο επίπεδο υγείας και φυσικής τους κατάστασης.

Μάθημα 4: Έλεγχος και Διαχείριση του Στρες με τη Μέθοδο της Βιοανάδρασης

Διδακτική Ενότητα 1: Βιοανάδραση: Ορισμοί, Βασικές Έννοιες και Αρχές Λειτουργίας της Μεθόδου

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα παρουσιαστούν η ιστορία της μεθόδου της Βιοανάδρασης, ορισμοί με παραδείγματα για την πληρέστερη κατανόηση από τους εκπαιδευόμενους, καθώς επίσης θα γίνει αναφορά στην ανατομία και φυσιολογία των δύο κλάδων του αυτόνομου νευρικού συστήματος (συμπαθητικό και παρασυμπαθητικό) και προσομοίωσή τους με μια ενεργή τραμπάλα. Σκοπός είναι οι εκπαιδευόμενοι να κατανοήσουν την σύνδεση του συμπαθητικού και παρασυμπαθητικού αυτόνομου νευρικού συστήματος με τις βιολογικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού, πώς αυτά αλληλοεπιδρούν και πώς μπορούν να πετύχουν τον έλεγχό τους.

Διδακτική Ενότητα 2: Μηχανισμός του Στρες και Ανοσοποιητικό Σύστημα-Αποτελέσματα της Βιοανάδρασης στον Έλεγχο του Στρες

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η περαιτέρω ανάλυση της φύσης και του μηχανισμού του στρες και των στρεσογόνων παραγόντων. Αναλύονται οι συνήθεις αντιδράσεις

του ανθρώπου στο στρες, καθώς και ο τρόπος με τον οποίο η βιοανάδραση συμβάλλει στην προοδευτική εκτόνωση της χρόνιας συσσωρευμένης μυϊκής έντασης, η οποία αντανακλά το συσσωρευμένο στρες. Εξηγείται η άμεση σύνδεση του στρες με τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης αναλύεται το κοινωνικό φαινόμενο του εργασιακού στρες στις βιομηχανικά ανεπτυγμένες κοινωνίες.

Διδακτική Ενότητα 3: Εφαρμογές στη Βιοανάδραση

Στην παρούσα διδακτική ενότητα γίνεται μια συνοπτική περιγραφή των βασικών οργάνων που χρησιμοποιούνται στη βιοαναδρασική εκπαίδευση και των εφαρμογών που μπορούν αυτά να έχουν στον έλεγχο και τη διαχείριση του στρες και των παθήσεων που σχετίζονται με αυτό. Παρουσιάζονται οι βασικότερες ρυθμιστικές εφαρμογές της μεθόδου σχετικά με τη διερεύνηση των ικανοτήτων του ατόμου, που έχει ως στόχο τη μέγιστη απόδοσή του σύμφωνα με το δυναμικό του, ενώ παρατίθενται και οι θεραπευτικές εφαρμογές της βιοανάδρασης σε πληθώρα προβλημάτων υγείας αλλά και στην ιατρική αποκατάσταση με πολύ αξιόλογα αποτελέσματα. Τέλος, παρουσιάζονται τα εκπαιδευτικά πρωτόκολλα που ακολουθούνται σε συγκεκριμένα προβλήματα υγείας, αλλά και αποτελέσματα της μεθόδου σε κλινικά περιστατικά. Σκοπός των ανωτέρω είναι να γνωρίσουν οι εκπαιδευόμενοι το εύρος της πρακτικής εφαρμογής της βιοανάδρασης σε ψυχοδιανοητικά, ψυχοφυσιολογικά, αλλά και παθολογικά προβλήματα, καθώς και τα ευεργετικά αποτελέσματα που εκείνη μπορεί να έχει για τους εκπαιδευόμενους.

Διδακτική Ενότητα 4: Η Βιοανάδραση στην Εκπαίδευση

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα αναλυθούν οι «θεωρίες της γρήγορης μάθησης και ανάγνωσης», η διαταραχή της ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας, την οποία συναντάμε σε ενήλικες και παιδιά και η σχέση τους με την επιστημονική μέθοδο της βιοανάδρασης. Θα παρουσιαστεί ο τρόπος με τον οποίο μπορούμε να έχουμε καλύτερη λειτουργία του εγκεφάλου, ώστε να πετύχουμε γρηγορότερη μάθηση και ανάγνωση, καθώς και να αντιμετωπίσουμε την διαταραχή της ελλειμματικής προσοχής και υπερκινητικότητας χρησιμοποιώντας το βιοαναδρασικό μοντέλο. Θα παρουσιαστεί επίσης η συμβολή της βιοανάδρασης στην αντιμετώπιση των μαθησιακών δυσκολιών, της δυσλεξίας και του προεξεταστικού άγχους.

Μάθημα 5: Εναλλακτική Κοσμητική και Αντιγήρανση

Διδακτική Ενότητα 1: Δέρμα - Τύποι Δέρματος - Καταστάσεις Δέρματος

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η κατανόηση της ανατομίας και φυσιολογίας του δέρματος, ο διαχωρισμός των τύπων δέρματος, οι καταστάσεις των τύπων δέρματος, η κατανόηση του όξινου μανδύα του δέρματος (pH) και της δερματικής απορρόφησης. Επιπλέον θα αναλυθούν δυο σημαντικά προβλήματα του δέρματος, που είναι η ακμή και η μελάγχρωση.

Διδακτική Ενότητα 2: Ενδοκρινολογία και Αισθητική

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι η κατανόηση της λειτουργίας ορμονών του ενδοκρινικού συστήματος και το πώς συνδέονται με τη γήρανση του οργανισμού. Οι εκπαιδευόμενοι θα κατανοήσουν το οξειδωτικό στρες και πώς προκαλεί γήρανση. Επίσης θα αναφερθούν συστατικά, βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, βότανα και άλλες πολύτιμες ουσίες που βοηθούν στην πρόληψη της γήρανσης, αλλά και γενικά στην υγεία του δέρματος. Τέλος, θα αναφερθούν μέθοδοι αντιγήρανσης, όπως η μη παρεμβατική μεσοθεραπεία, η μη παρεμβατική οξυγονοθεραπεία, τα φυτικά βλαστοκύτταρα και το φυτικό πύλινγκ.

Διδακτική Ενότητα 3: Αγιουβερδική Θεραπεία και Αντιγήρανση

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα ασχοληθούμε με τις μαλάξεις, την αγιουβερδική φιλοσοφία καθώς και τη μέθοδο της λεμφικής παροχέτευσης, που θα μπορούσαν τα άτομα να επιλέξουν για την υγεία και την ομορφιά τους.

Διδακτική Ενότητα 4: Κινέζικη Ιατρική και Αισθητική

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα ασχοληθούμε με εναλλακτικές- συμπληρωματικές μεθόδους για την υγεία και την ομορφιά, όπως αυτές του κοσμητικού βελονισμού και του ηλεκτροβελονισμού, που στηρίζονται στην κινέζικη ιατρική, αντί κάποιων πιο επεμβατικών μεθόδων ή συμπληρωματικά με αυτές.

Διδακτική Ενότητα 5: Βασικές Αρχές Αρωματοθεραπείας για Αισθητική

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα ασχοληθούμε με την τέχνη της αρωματοθεραπείας και πώς αυτή επιδρά στην ομορφιά, την υγεία και στο στρες.

Διδακτική Ενότητα 6: Φυσική Αναγέννηση προσώπου και σώματος

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα ασχοληθούμε με τη μέθοδο της Rejuvenance και την επίδρασή της στο πρόσωπο και στο σώμα.

Μάθημα 6: Coaching Αντιμετώπισης Ψυχοσωματικών Συμπτωμάτων

Διδακτική Ενότητα 1: Ψυχοσωματικά Συμπτώματα: Ορισμός, Ιστορική Αναδρομή. Παράθεση Συχνότερων Τρόπων Εκδήλωσης

Σκοπός της παρούσας διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της εξέλιξης του όρου «ψυχοσωματικά συμπτώματα», έτσι όπως έχει αναφερθεί στη βιβλιογραφία. Γίνεται μια αναδρομή στους αρχικούς ορισμούς και πώς η επιστημονική κοινότητα έχει οδηγηθεί στη σημερινή εικόνα, όπως αυτή αποτυπώνεται σε έγκυρες επιστημονικές πηγές.

Διδακτική Ενότητα 2: Τρόποι Παρέμβασης: Life Coaching (Συμβουλευτική Ζωής)

Στην παρούσα διδακτική ενότητα θα γίνει αναφορά στο Personal/Life Coaching και στο βασικό μεθοδολογικό εργαλείο της στοχοθέτησης. Αναπτύσσεται η χρησιμότητα του coaching, καθώς και η σχέση του coach με τον coachee. Τέλος, γίνεται συνοπτική αναφορά στο «Dance your Soul», μιας ολιστικής προσέγγισης που αγκαλιάζει συνολικά τον άνθρωπο ως σύνολο.

Διδακτική Ενότητα 3: Τρόποι Παρέμβασης: Γνωστικο-Συμπεριφορική Θεραπεία

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση ενός σημαντικού θεραπευτικού εργαλείου, η εφαρμογή του οποίου επιδρά στην αντιμετώπιση διαφόρων διαταραχών και έχει σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους, που αποτελεί πηγή πολλών προβλημάτων, μεταξύ αυτών και των ψυχοσωματικών. Στην ενότητα περιγράφονται τα γενικά χαρακτηριστικά και οι βασικές αρχές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας, καθώς επίσης και ο τρόπος παρέμβασης που ακολουθείται σε αυτή την προσέγγιση. Σκοπός της ενότητας είναι να εισάγει τους εκπαιδευόμενους στη φιλοσοφία και το πρωτόκολλο της Γνωσιακής Συμπεριφορικής Θεραπείας.

Διδακτική Ενότητα 4: Τρόποι Παρέμβασης: Mindfulness

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των γενικών χαρακτηριστικών και των βασικών αρχών της Ενσυνειδητότητας. Σκοπός της ενότητας είναι να εισάγει τους εκπαιδευόμενους στη φιλοσοφία της Ενσυνειδητότητας, καθώς και στον τρόπο που μπορεί κάθε άνθρωπος να εξασκηθεί και να εισάγει αυτές τις φιλοσοφίες στην καθημερινότητά του.

Διδακτική Ενότητα 5: Τρόποι Παρέμβασης: Χορός - Άσκηση

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση δύο σημαντικών μεθόδων παρέμβασης που φαίνεται να επιδρούν θετικά στην αντιμετώπιση διαφόρων διαταραχών και έχουν σημαντικά αποτελέσματα στη μείωση του άγχους, που αποτελεί πηγή πολλών προβλημάτων, μεταξύ αυτών και των ψυχοσωματικών. Στην ενότητα περιγράφονται τα γενικά χαρακτηριστικά και οι βασικές αρχές της Yoga και της χοροθεραπείας.

Διδακτική Ενότητα 6. Τρόποι Παρέμβασης: Θέατρο

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι να κατανοήσουν οι εκπαιδευόμενοι τις διαφορές αλλά και τις ομοιότητες, που έχουν το θέατρο, η δραματοθεραπεία και το ψυχόδραμα, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων.

Διδακτική Ενότητα 7: Τρόποι Παρέμβασης: Κλινική Ύπνωση

Σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση ενός πολύ σημαντικού θεραπευτικού εργαλείου, το οποίο είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικό στη θεραπεία ποικίλων διαταραχών, μεταξύ αυτών και των ψυχοσωματικών συμπτωμάτων και του χρόνιου πόνου. Γίνεται μια ιστορική αναδρομή τόσο ως προς το φαινόμενο της ύπνωσης όσο και ως προς την αξιοποίηση του φαινομένου αυτού μέσω της ένταξής του σε οργανωμένα ψυχοθεραπευτικά μοντέλα. Γίνεται παρουσίαση των βασικών αρχών της υπνοθεραπείας και της κλινικής εφαρμογής της. Επίσης γίνεται αναφορά σε συγκεκριμένες υπνοθεραπευτικές τεχνικές που χρησιμοποιούνται κατά τη διάρκεια της θεραπείας. Τέλος, δίνεται έμφαση στην αποτελεσματικότητα της ύπνωσης σε διάφορα ψυχοσωματικά συμπτώματα, μέσα από την παρουσίαση διαφόρων μελετών στο συγκεκριμένο πεδίο.