

---

Εναλλακτικές  
Ψυχολογικές  
Θεραπείες - Μέθοδοι  
και Αποτελέσματα

---

## 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 **«Εναλλακτικές Ψυχολογικές Θεραπείες - Μέθοδοι και Αποτελέσματα»**.

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: **«Εναλλακτικές Ψυχολογικές Θεραπείες - Μέθοδοι και Αποτελέσματα»**, 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 εν λόγω εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποσκοπεί στο να εκπαιδεύσει το ευρύ κοινό, ανθρώπους που αντιμετωπίζουν ψυχολογικές δυσκολίες, αλλά και ειδικούς της ψυχικής υγείας και ευρύτερα επαγγελματίες του χώρου της υγείας, αναφορικά με εναλλακτικές θεραπευτικές πρακτικές που εφαρμόζονται για την αντιμετώπιση ψυχολογικών δυσκολιών. Ως εναλλακτικές θεραπευτικές πρακτικές ορίζεται το σύνολο των παρεμβάσεων και τεχνικών που δεν ανήκουν στην κλασσική ιατρική και χρησιμοποιούνται για τη διατήρηση της υγείας, καθώς και στην πρόληψη, τη διάγνωση, τη βελτίωση ή αντιμετώπιση των σωματικών και ψυχικών ασθενειών.

Κατά την ανάπτυξη του προγράμματος θα προσδιοριστούν εννοιολογικά και θα περιγραφούν τα χαρακτηριστικά και οι μέθοδοι θεραπευτικών πρακτικών που εστιάζουν:

**(α) στη δημιουργική έκφραση, όπως για παράδειγμα η θεραπεία μέσω της τέχνης και η μουσικοθεραπεία,**

**(β) στη χρήση της κίνησης, όπως η χοροθεραπεία,**

(γ) σε τεχνικές αυτοσυγκέντρωσης, όπως η χαλάρωση, ο διαλογισμός και η ενσυνειδητότητα (mindfulness).

Βασικός σκοπός του εκπαιδευτικού αντικειμένου είναι η εκπαίδευση και η εξοικείωση με τις βασικές αρχές, τις μεθόδους, τους περιορισμούς και την αποτελεσματικότητα εναλλακτικών ψυχολογικών θεραπευτικών σε ένα επιστημονικό πλαίσιο που ορίζεται από το βιο-ψυχο-κοινωνικό μοντέλο.

### **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 τηλεφωνικά 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 **2 Θεματικές ενότητες (μαθήματα)**.

### **ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ**

Μάθημα 1: Θεραπεία μέσα από τις εκφραστικές τέχνες

#### **Διδακτική Ενότητα 1. Εισαγωγή στις Εναλλακτικές Θεραπείες**

Σκοπός αυτής της εισαγωγικής διδακτικής ενότητας είναι ο προσδιορισμός των εναλλακτικών θεραπειών. Παρουσιάζονται και περιγράφονται οι κατηγορίες των συμπληρωματικών και εναλλακτικών θεραπειών και οι διαφορές τους με την κλασσική ιατρική και την ψυχολογία.

#### **Διδακτική Ενότητα 2. Συμβουλευτική θεραπεία μέσω της έκφρασης**

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή της φιλοσοφίας των θεραπειών μέσω των εκφραστικών τεχνών όπως εξελίχθηκαν μέσα από την ιστορική τους πορεία από την αρχαιότητα μέχρι σήμερα. Θα παρουσιαστούν τα κοινά χαρακτηριστικά τους ανεξάρτητα από το μέσο που χρησιμοποιούν, είτε είναι η ζωγραφική, η μουσική, το παιχνίδι ή το θέατρο, και οι περιορισμοί των εφαρμογών τους.

### **Διδακτική Ενότητα 3. Δραματοθεραπεία**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των χαρακτηριστικών και της διαδικασίας της Δραματοθεραπείας. Παρουσιάζονται ορισμένες από τις διαφορετικές προσεγγίσεις της χρήσης της υποκριτικής στη συμβουλευτική και οι εφαρμογές της ως θεραπευτικό μέσο.

### **Διδακτική Ενότητα 4. Μουσικοθεραπεία**

Ο σκοπός της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή των διαδικασιών που χρησιμοποιούν τη μουσική ως θεραπευτικό μέσο. Θα περιγραφούν τόσο οι παρεμβάσεις Νευρολογικής Μουσικοθεραπείας, όπου η μουσική χρησιμοποιείται για την αποκατάσταση γνωστικών, αισθητηριακών ή/ και κινητικών προβλημάτων που είναι αποτέλεσμα νευρολογικών διαταραχών, αλλά και η προσέγγιση των Nordoff-Robbins, όπου μέσω της δημιουργικότητας ενισχύονται οι ατομικές δεξιότητες των συμμετεχόντων.

### **Διδακτική Ενότητα 5. Χοροθεραπεία**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των χαρακτηριστικών της χοροθεραπείας μέσα από την εξέλιξη του πεδίου. Θα παρουσιαστούν τα χαρακτηριστικά των δύο βασικών προσεγγίσεων, της Χοροκινητικής Θεραπείας και της Πρωτόγονης Έκφρασης.

### **Διδακτική Ενότητα 6. Θεραπεία μέσω της τέχνης**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των θεωρητικών αρχών και των διαδικασιών της θεραπείας μέσω της τέχνης, όπως εφαρμόζονται στη θεραπευτική πρακτική.

## **Μάθημα 2: Θεραπεία μέσα από την εσωτερική εστίαση**

### **Διδακτική Ενότητα 1. Ύπνωση**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η παρουσίαση της ύπνωσης μέσα από την ιστορική αναδρομή της εφαρμογής της διαδικασίας, αλλά και οι σύγχρονες κλινικές εφαρμογές της.

### **Διδακτική Ενότητα 2. Διαλογισμός**

Σκοπός της ενότητας αυτής είναι η περιγραφή των πρακτικών του διαλογισμού και τους τρόπους μέσα από τους οποίους μπορεί να συμβάλει στην προαγωγή της υγείας του ατόμου.

### **Διδακτική Ενότητα 3. Ενσυνειδητότητα (mindfulness)**

Σκοπός αυτής της εισαγωγικής διδακτικής η παρουσίαση της προσέγγισης της εξάσκησης της ενσυνειδητότητας (mindfulness), του θεωρητικού υπόβαθρου, των κλινικών εφαρμογών, αλλά και των περιορισμών της εν λόγω πρακτικής.

### **Διδακτική Ενότητα 4. Θετική Ψυχολογία**

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι η περιγραφή της προσέγγισης της θετικής ψυχολογίας, δηλαδή του κλάδου που εστιάζει στις δυνατότητες του κάθε ατόμου, στην ανάπτυξη των ταλέντων του, στη βελτίωση της ποιότητας ζωής του, και στην ενδυνάμωση των θετικών συναισθημάτων, όπως η χαρά, η αγάπη και η ευγνωμοσύνη.

### **Διδακτική Ενότητα 5. Βιοανάδραση**

Σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας είναι η παρουσίαση της προσέγγισης της βιοανάδρασης, δηλαδή της χρήσης τεχνολογικών εφαρμογών που βοηθούν το άτομο να συνειδητοποιήσει και να αυτορρυθμίσει με περισσότερο λειτουργικό τρόπο τις φυσιολογικές λειτουργίες του σώματός του. Θα περιγραφούν οι λειτουργίες στις οποίες ασκείται η βιοανάδραση, αλλά και οι κλινικές εφαρμογές της προσέγγισης.

### **Διδακτική Ενότητα 6. Εκπαίδευση σε τεχνικές χαλάρωσης**

Ο σκοπός αυτής της διδακτικής ενότητας, η οποία θα διεξαχθεί μέσω βίντεο, είναι η εκπαίδευση στις τεχνικές χαλάρωσης.