
Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας

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 **«Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας»**.

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: **«Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας»**, 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 πρόγραμμα Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας και παρέχεται αποκλειστικά από επιστήμονες υγείας με εξειδίκευση στις σύγχρονες μεθόδους του coaching. Είναι γνωστή η απόκλιση μεταξύ των ιατρικών συστάσεων από τους ειδικούς και την ικανότητα των ασθενών να τις εφαρμόσουν επιτυχώς στην πολύπλοκη ζωή τους. Το health coaching - υιοθετώντας συγκεκριμένες και στοχευμένες πρακτικές - γεφυρώνει αυτό το χάσμα και βοηθά τους ασθενείς να πετύχουν τους στόχους υγείας τους.

Το πρόγραμμα προσφέρει την απαραίτητη ακαδημαϊκή γνώση, πρακτική προσέγγιση και μεθοδολογία, προκειμένου οι επαγγελματίες υγείας να καταρτιστούν στην επιστημονική και αποτελεσματική εφαρμογή των εργαλείων health coaching όπως εφαρμόζονται διεθνώς.

Στόχος του προγράμματος είναι η επιμόρφωση των επαγγελματιών υγείας σε επιστημονικά τεκμηριωμένες δεξιότητες και στρατηγικές health coaching σύντομης διάρκειας, οι οποίες μπορούν να εφαρμοστούν άμεσα στους ασθενείς. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος εκπαίδευσης Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας, οι επαγγελματίες υγείας θα είναι σε θέση:

- ▶ Να εφαρμόζουν σε σύντομη χρονική διάρκεια αποτελεσματικό health coaching με τους ασθενείς -πελάτες στο χώρο που ήδη δραστηριοποιούνται.
- ▶ Να βελτιώσουν την επικοινωνία με τους ασθενείς και να ενισχύσουν το συνεργατικό κλίμα.
- ▶ Να βελτιώσουν την κατανόηση και την ορθή εφαρμογή των ιατρικών συστάσεων από τους ασθενείς.
- ▶ Να θέτουν αποτελεσματικούς στόχους υγείας και να ακολουθούν μοντέλα coaching που καθοδηγούν τον ασθενή στην επίτευξή τους.
- ▶ Να ενδυναμώνουν τον ασθενή και να ενισχύουν την αυτο-κινητοποίησή του.
- ▶ Να βοηθούν τους ασθενείς να αλλάξουν συνήθειες και συμπεριφορές που εμποδίζουν την υλοποίηση του θεραπευτικού πλάνου.
- ▶ Να θέτουν στόχους και να αλλάξουν δικές τους συνήθειες ακολουθώντας τις δεξιότητες που έχουν μάθει από το πρόγραμμα εκπαίδευσης.

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

Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν:

- ▶ απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής

Συγκεκριμένα το πρόγραμμα **Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας** απευθύνεται αποκλειστικά σε πανεπιστημιακής εκπαίδευσης επιστήμονες υγείας όπως:

- ▶ ιατροί - οδοντίατροι,
- ▶ ψυχολόγοι,
- ▶ νοσηλεύτες,
- ▶ διαιτολόγοι - διατροφολόγοι,
- ▶ φαρμακοποιοί,
- ▶ φυσικοθεραπευτές,
- ▶ μαίες,
- ▶ επισκέπτες υγείας,
- ▶ οπτικοί,
- ▶ κοινωνικοί λειτουργοί.
- ▶ Δεκτές, επίσης, θα γίνονται οι αιτήσεις των επαγγελματιών φυσικής αγωγής (πανεπιστημιακής εκπαίδευσης), επειδή οι στόχοι τους έχουν συχνά σχέση με την υγεία.

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 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.

Βασικοί συντελεστές και Συγγραφείς του προγράμματος Health Coaching για Επαγγελματίες Υγείας είναι:

Τούντας Ιωάννης

Καθηγητής Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής, της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών

Ανδρέας Αρματάς, MA DCH AFISCP

Consultant & Coaching Psychologist, Ιδρυτικό μέλος του International Society for Coaching Psychology

Δρ Βίκυ Κολοβού

Ειδικός Επαγγελματίας Δημόσιας Υγείας, Εξειδίκευση στην Πρόληψη Παχυσαρκίας

Ιωάννα Πετρούλια, MSc

Κλινική Νευροψυχολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης Κέντρου Μελετών Υπηρεσιών Υγείας, ΕΚΠΑ

Ηρώ Σχορετσανίτη, Ψυχολόγος,

M.Sc. Προαγωγής και Αγωγής Υγείας, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής ΕΚΠΑ, Ειδίκευση στη Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Θεραπεία

Δρ Ελίζα Φερεκύδου,

Διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, Ιδρυτικό μέλος του Συλλόγου Συμβουλευτικής, Coaching, Mentoring Ελλάδας

9. ΠΩΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΤΑΙ Η ΥΛΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

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

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΜΑΘΗΜΑΤΩΝ

Μάθημα: Εισαγωγή στο Health Coaching

Διδακτική Ενότητα 1: Εισαγωγή στο Health Coaching

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Τι είναι το coaching;
- ▶ Πώς διαφέρει το coaching από την ψυχοθεραπεία;
- ▶ Τι είναι το health coaching και ποιος ο ρόλος του health coach;
- ▶ Οφέλη του health coaching: Ανασκόπηση ερευνών.
- ▶ Ποιες ομάδες ασθενών επωφελούνται περισσότερο από το health coaching.

Μάθημα: Στρατηγικές και Μοντέλα Coaching

Διδακτική Ενότητα 1: Πρακτικές για Αλλαγή Συνηθειών

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η σημασία της συνήθειας στην υγεία.
- ▶ Πώς αλλάζουν οι συνήθειες.
- ▶ Πρακτικές για αλλαγή της συνήθειας και τη διατήρηση της.

Διδακτική Ενότητα 2: Αποτελεσματική Στοχοθέτηση και Μοντέλα Coaching

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Αποτελεσματική στοχοθέτηση
- ▶ Το μοντέλο GROW
- ▶ Το μοντέλο OSKAR
- ▶ Το μοντέλο ICANDO

Διδακτική Ενότητα 3: Επιπλέον Στρατηγικές Διαλόγου

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η στρατηγική τριών βημάτων που ενισχύει την ενεργή συμμετοχή, την κατανόηση των συστάσεων και την σωστή εφαρμογή τους.
- ▶ Η τεχνική που επιβεβαιώνει αν ο ασθενής/πελάτης έχει κατανοήσει τις συστάσεις υγείας και θα μπορέσει να τις ακολουθήσει σωστά.
- ▶ Σχεδιάζοντας το πλάνο δράσης.

Μάθημα: Επικοινωνία, Κινητοποίηση και Στάδια Αλλαγής

Διδακτική Ενότητα 1: Πρακτικές Αποτελεσματικής Επικοινωνίας και Ερωτήσεων

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Η ενεργή ακρόαση και πρακτικές αποτελεσματικής επικοινωνίας. Συγκεκριμένες πρακτικές.
- ▶ Ποιες είναι οι ερωτήσεις του coaching σε μια coaching συνεδρία και ποιος ο σκοπός τους.

Διδακτική Ενότητα 2: Προσαρμογή του Coaching στα Στάδια Αλλαγής

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Τα στάδια της αλλαγής και η σημασία τους.
- ▶ Πώς να αξιολογήσετε την ετοιμότητα του ασθενή για coaching.

- ▶ Πώς να προσαρμόσετε το coaching ανάλογα σε ποιο στάδιο αλλαγής βρίσκεται ο ασθενής - πελάτης.

Διδακτική Ενότητα 3: Βασικές Αρχές του Coaching με Παρακινήτική Συνέντευξη

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Βασικές αρχές του coaching με παρακινήτική συνέντευξη (motivational Interviewing).
- ▶ Συγκεκριμένες πρακτικές motivational interviewing με παραδείγματα εφαρμογής.

Μάθημα: Προσεγγίσεις στο Coaching και Διαχείριση Εμποδίων

Διδακτική Ενότητα 1: Βασικές Αρχές Coaching Εστιασμένο στη Λύση

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Βασικές αρχές coaching εστιασμένη στη λύση (solution focused coaching).
- ▶ Συγκεκριμένες πρακτικές του solution-focused coaching με παραδείγματα εφαρμογής.

Διδακτική Ενότητα 2: Βασικές Αρχές Γνωσιακού - Συμπεριφορικού Coaching

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Βασικές αρχές γνωσιακού - συμπεριφορικού coaching (cognitive behavioral coaching)
- ▶ Συγκεκριμένες πρακτικές γνωσιακού- συμπεριφορικού coaching με παραδείγματα εφαρμογής

Διδακτική Ενότητα 3: Διαχείριση Εμποδίων – Συνεχιζόμενη Επαγγελματική Ανάπτυξη

Στην ενότητα θα αναλυθούν θεματικές που σχετίζονται με:

- ▶ Διαχείριση υποτροπών
- ▶ Διαχείριση αντίστασης.
- ▶ Πληροφορίες για το Association for Coaching για όσους ενδιαφέρονται να γίνουν μέλη και τον κώδικα δεοντολογίας. Πληροφορίες και για τις υπόλοιπες διεθνείς ενώσεις coaching.
- ▶ Ποια είναι τα κύρια coaching journals και ποια είναι δωρεάν.