

# ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΑΙΓΑΙΟΥ ΚΕΝΤΡΟ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ

Επιστημονικά Υπεύθυνος: Ευστράτιος Παπάνης,  
Μόνιμος Επίκουρος Καθηγητής Πανεπιστημίου Αιγαίου



## ΠΡΟΚΗΡΥΞΗ

### ΤΡΙΜΗΝΟΥ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

### ΜΕ ΤΙΤΛΟ: «**Συναισθηματική Νοημοσύνη και Θετική Ψυχολογία στην καθημερινότητα μας**» (100 ΩΡΩΝ)

Τα Προγράμματα Ψυχικής Υγείας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Αιγαίου ανακοινώνουν την έναρξη υποβολής αιτήσεων για το Τρίμηνο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα με τίτλο: «**Συναισθηματική Νοημοσύνη και Θετική Ψυχολογία στην καθημερινότητα μας**», διάρκειας **100** ωρών.

Πιθανές μοριοδοτήσεις μπορεί να ισχύουν ανάλογα με την ισχύουσα νομοθεσία.

**Έναρξη μαθημάτων:** 01/03/2021

**Λήξη μαθημάτων:** 01/06/2021

**Δίδακτρα:** 200€/ΕΦΑΠΑΞ

**Εγγραφές έως:** 28/02/2021

**Πληροφορίες:** [Psychologia.gr](http://Psychologia.gr) / [Ppy.aegean.gr](http://Ppy.aegean.gr)

Τηλέφωνα: 22510-36520, 22510-36580 & 2251045006 (Εργάσιμες μέρες και ώρες 9.00-21.00)

Ηλεκτρονικό ταχυδρομείο: [ppy@aegean.gr](mailto:ppy@aegean.gr), [grafeioppy@aegean.gr](mailto:grafeioppy@aegean.gr)  
[grammateiapp@aegean.gr](mailto:grammateiapp@aegean.gr)

**Σύνδεσμος Εγγραφής:** <https://www.ru.aegean.gr/epos/?id=486>

## **ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ**

Το πρόγραμμα απευθύνεται στον γενικό πληθυσμό και σε ανθρώπους που εργάζονται στον χώρο της υγείας, εκπαίδευσης και σε επαγγελματίες που επιθυμούν να αναπτύξουν τη δική τους συναισθηματική νοημοσύνη ή/και των εργαζομένων τους και να βελτιώσουν την καθημερινότητά τους.

## **ΣΚΟΠΟΣ ΚΑΙ ΣΤΟΧΟΙ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ**

Σκοπός του κύκλου μαθημάτων είναι να προσφέρει εξειδικευμένες γνώσεις σε θέματα που αφορούν στη συναισθηματική νοημοσύνη, στη θετική ψυχολογία και στη βελτίωση αυτών στην καθημερινότητα.

Απευθύνεται σε πτυχιούχους ΑΕΙ και ΑΤΕΙ, καθώς επίσης και σε απόφοιτους Λυκείου με εμπειρία σε συναφή, με το εκπαιδευτικό αντικείμενο, θέση. Αίτηση συμμετοχής μπορούν να υποβάλλουν :

- απόφοιτοι ΑΕΙ και ΑΤΕΙ της ημεδαπής και της αλλοδαπής
- απόφοιτοι Λυκείου με εμπειρία σε συναφή, με το εκπαιδευτικό αντικείμενο, θέση.

## **ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΚΑΛΛΙΕΡΓΟΥΝΤΑΙ ΣΤΟΥΣ ΕΠΙΜΟΡΦΟΥΜΕΝΟΥΣ**

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, οι επιμορφούμενοι θα είναι σε θέση να:

1. Γνωρίζουν τις τρεις βασικές θεωρίες της Συναισθηματικής Νοημοσύνης και τις διαφορές τους όσον αφορά στον τρόπο μέτρησης της, καθώς και τα χαρακτηριστικά της σε προσωπικό και κοινωνικό επίπεδο.
2. Αναγνωρίζουν και να κατανοούν τα συναισθήματα που βιώνουν, να αποκωδικοποιούν τα συναισθήματα και να αλλάζουν συμπεριφορά.
3. Βελτιώνουν τις διαπροσωπικές τους σχέσεις και την απόδοσή τους, αποκτώντας πληροφορίες σχετικά με τα συναισθήματα άλλων ανθρώπων.

4. Κατανοούν τους λόγους για τους οποίους αντιδρούν σε καταστάσεις με ιδιαίτερη έμφαση και τον τρόπο που τα συναισθήματα τους επηρεάζουν την απόδοση και την καθημερινή τους ευημερία.
5. Μάθουν να υπολογίζουν τη δική τους συναισθηματική νοημοσύνη.
6. Αναλύουν την ανατομία των συναισθημάτων και τον τρόπο που λειτουργεί ο εγκέφαλος και διαμορφώνεται η προσωπικότητα, οι ιδέες και η συμπεριφορά τους.
7. Εξασκούνται στην εκμάθηση του τρόπου ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης (ασκήσεις για αυτογνωσία, κατανόηση της γλώσσας του σώματος, ευημερία, διαχείριση άγχους, διαχείριση συναισθημάτων για προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη).
8. Γνωρίσουν το Life Coaching (αξίες και καθορισμός προσωπικών στόχων, ασκήσεις για να τις εφαρμόσουν σε εκείνους ή στους πελάτες τους ως θεραπευτές).

## **ΜΕΘΟΔΟΣ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ**

Το επιμορφωτικό πρόγραμμα αποτελείται συνολικά από τρεις (3) διδακτικές μηνιαίες ενότητες. Κάθε μηνιαία ενότητα περιλαμβάνει ασύγχρονη διαδικτυακή διδασκαλία μέσω πλατφόρμας τηλεκπαίδευσης. Η ασύγχρονη διαδικτυακή διδασκαλία δεν απαιτεί την ταυτόχρονη αλληλεπίδραση των επιμορφούμενων και των διδασκόντων, που σημαίνει ότι οι επιμορφούμενοι δεν είναι αναγκαίο να συνδέονται στην πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης την ίδια χρονική στιγμή. Αντίθετα, μπορούν να επιλέγουν μόνοι τους το προσωπικό τους εκπαιδευτικό χρονικό πλαίσιο και να μελετούν το εκπαιδευτικό υλικό.

## **ΔΙΑΡΚΕΙΑ (ΑΡΧΗ -ΤΕΛΟΣ)**

Το πρόγραμμα είναι τρίμηνο και πιστώνει 100 διδακτικές ώρες.

Έναρξη μαθημάτων: 01/03/2021

Λήξη μαθημάτων: 01/06/2021

## **ΤΡΟΠΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ**

Μικρές εβδομαδιαίες ασκήσεις, εξέταση με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών, αλλά και ανοιχτές ερωτήσεις.

## ΜΟΡΙΟΔΟΤΗΣΕΙΣ

Όλα μας τα Προγράμματα προσφέρουν Ευρωπαϊκές Πιστωτικές Μονάδες Επαγγελματικής Κατάρτισης ECVET. Ενδεικτικά, ένα πρόγραμμα 100 ωρών πιστώνει 5 ECVET (<https://www.iky.gr/el/ecvet>).

Τα περισσότερα Προγράμμάτα μας μοριοδοτούνται ως σεμινάρια, που οργανώθηκαν από δημόσιο Πανεπιστήμιο, αλλά το πλεονέκτημα αυτό:

- Εξαρτάται από την ισχύουσα νομοθεσία.
- Διαφοροποιείται ανάλογα με την ειδικότητα του επιμορφούμενου.
- Δεν αφορά στο Πανεπιστήμιο, το οποίο διοργανώνει το σεμινάριο ΜΟΝΟ για τη γνώση και την επαγγελματική ενδυνάμωση.

Το Πανεπιστήμιο στέκεται αρωγός σε κάθε προσπάθεια επαγγελματικής αποκατάστασης και ανέλιξης των επιμορφούμενων.

## ΔΙΔΑΚΤΡΑ

Το κόστος του σεμιναρίου είναι **200 ευρώ** συνολικά και καταβάλλεται **εφάπαξ**.

\*Για τη λήψη του πιστοποιητικού ο επιμορφούμενος/η δεν πρέπει να έχει καμία οικονομική και ακαδημαϊκή υποχρέωση απέναντι στο πανεπιστήμιο.

## ΕΝΟΤΗΤΕΣ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Το πρόγραμμα επικεντρώνεται, αλλά δεν περιορίζεται στις παρακάτω ενότητες:

### Διδακτική Ενότητα 1

*Τίτλος: Εισαγωγή στη Συναισθηματική Νοημοσύνη, ανατομία συναισθημάτων και ανάλυση των συναισθημάτων αναφορικά με τη συμπεριφορά μας και το σώμα μας.*

### Περιγραφή

Η πρώτη ενότητα έχει ως βασικό σκοπό να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τις βασικές αρχές της Συναισθηματικής Νοημοσύνης (EQ) και τις διαφορές μεταξύ των διαφορετικών ορισμών και των μεθόδων μέτρησης. Οι συμμετέχοντες θα συμπληρώσουν ένα EQ ερωτηματολόγιο και θα υπολογίσουν το προσωπικό τους EQ.

Θα γίνει αναφορά σε προηγούμενες έρευνες για την πρακτική της χρησιμότητας της στην σύγχρονη εποχή όσον αφορά όχι μόνο στην επαγγελματική εξέλιξη αλλά και την προσωπική εξέλιξη του ανθρώπου. Θα αναφερθούν οι διαφορές μεταξύ των δύο φύλων και οι ηλικιακές διαφορές. Θα αναλυθούν οι τέσσερις βασικές δεξιότητες της EQ και των υποκατηγοριών της και η κατάταξη τους, όσον αφορά την προσωπική μας ευημερία και εξέλιξη ή τις διαπροσωπικές μας σχέσεις. Στη συνέχεια, για καλύτερη κατανόηση της EQ, θα επικεντρωθούμε στην ανατομία του εγκεφάλου μας σε σχέση με τα συναισθήματα μας και τον τρόπο που διαμορφώνονται οι ιδέες μας, οι σκέψεις μας, η συμπεριφορά μας και η προσωπικότητάς μας.

## **Διδακτική Ενότητα 2**

### *Τίτλος: Ανάπτυξη της Συναισθηματικής Νοημοσύνης*

#### **Περιγραφή**

Στη συγκεκριμένη ενότητα θα γίνει λόγος για τον τρόπο ανάπτυξης της συναισθηματικής νοημοσύνης μας. Συγκεκριμένα θα μελετηθούν και θα εφαρμοστούν πρακτικές για αυτογνωσία, ευημερία- ευτυχία, αυτοέλεγχο-διαχείριση άγχους, διαχείριση συναισθημάτων και διαχείριση των σχέσεων με βάση τα συναισθήματα των άλλων.

---

## **Διδακτική Ενότητα 3**

### *Τίτλος: Πρακτικές για την βελτίωση της Συναισθηματικής Νοημοσύνης στον επαγγελματικό χώρο και πρακτικές Coaching*

#### **Περιγραφή**

Η ενότητα έχει ως βασικό σκοπό να κατανοήσουν οι συμμετέχοντες τον ρόλο της συναισθηματικής νοημοσύνης στον χώρο της εργασίας. Στη συνέχεια, θα ασχοληθούμε με την επιστήμη της θετικής ψυχολογίας, τις διαφορές μεταξύ των κλασικών θεραπειών και της θετικής θεραπείας (Coaching). Θα αναφερθούμε σε πρακτικές της θετικής ψυχολογίας, στα οφέλη που αποκομίζουμε βγαίνοντας από τη Ζώνη Άνεσης (Comfort Zone) και τη σημαντικότητα του στην εξέλιξη μας. Θα γίνει

αναφορά σε πρακτικές που μπορούμε να εφαρμόσουμε στον εαυτό μας και σε άλλους, ως θεραπευτές.

## ΕΓΓΡΑΦΗ / ΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΛΗΡΩΜΗΣ

Η πληρωμή γίνεται μέσω πιστωτικής- χρεωστικής κάρτας:

**Προσοχή, η πληρωμή των διδάκτρων μπορεί να γίνει αποκλειστικά με δική σας χρεωστική ή πιστωτική κάρτα.**

Εάν χρησιμοποιήσετε κάρτα με διαφορετικά στοιχεία από τα δικά σας (κάρτα που ανήκει σε άλλον) παρακαλούμε να επικοινωνήσετε με τη γραμματεία στο 2251036580, 2251036520 & 2251045006, για να δηλώσετε τα προσωπικά σας στοιχεία ή εναλλακτικά να στείλετε μείλ στο [ppg@aegean.gr](mailto:ppg@aegean.gr), δηλώνοντάς το.

### Πληρωμή μέσω πιστωτικής- χρεωστικής κάρτας

#### Βήμα 1ο

Συμπληρώστε την παρακάτω αίτηση

<https://www.ru.aegean.gr/epos/?id=486>

Οδηγίες:

Εισάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία στα παραπάνω πεδία.

Στην επιλογή “συμμετοχή ως” επιλέγετε το ποσό που θα καταθέσετε.

Στο πεδίο “Αριθμός Φορολογικού Μητρώου Συμμετέχοντα” αναγράψτε τον ΑΦΜ σας

#### Βήμα 2ο

- Στο πεδίο 1 επιλέγετε τον τύπο παραστατικού που επιθυμείτε να λάβετε (Απόδειξη παροχής υπηρεσιών ή τιμολόγιο)
- Το πεδίο 2 “Τρόπος πληρωμής” επιλέγετε Πιστωτική/Χρεωστική Κάρτα
- Το πεδίο “Πληροφορίες Πληρωμής/Αριθμός Καταθετηρίου” το αφήνετε κενό. Για να προχωρήσετε στην πληρωμή θα πρέπει να πατήσετε εγγραφή.
- Στη συνέχεια πατήστε Proceed για να μεταφερθείτε στο e-commerce της Alpha Bank.

The screenshot shows a registration form with the following fields and labels:

- Όνομα: Παρακαλώ εισάγετε το Όνομά σας
- Επίθετο: Παρακαλώ εισάγετε το Επίθετό σας
- Όνομα Πατέρα: Παρακαλώ εισάγετε το Πατρικό σας
- Διεύθυνση ηλ. Ταχυδρομείου: Παρακαλώ εισάγετε το email σας
- Τηλέφωνο: Παρακαλώ εισάγετε το τηλέφωνό σας
- Διεύθυνση: Παρακαλώ εισάγετε τη διεύθυνσή σας
- Πόλη: Παρακαλώ εισάγετε την πόλη σας
- Ταχ. Κώδικας: Παρακαλώ εισάγετε τον Ταχ. Κώδικα
- Χώρα: Ελλάδα (dropdown menu)
- Αριθμός Φορολογικού Μητρώου Συμμετέχοντα: για ΈΜΜΕΤΕΣ φορολογούμετους μόνο
- Παρακαλούμε: Επιλογή ποσότητας παρακαλούμετος
- Συμμετοχή ως: Επιλογή Συμμετοχής
- Ποσό Πληρωμής

At the bottom, there is a blue bar with the text: "Επιστροφή στο Αρχείο ΕΠΕΑΕΚ Διαδικασία Έγγραφης ΕΠΕΑΕΚ 2014-2020 Βήμα 1ο/2ο"

Συμπληρώστε τα στοιχεία της κάρτας σας και έπειτα πατήστε πληρωμή

Ακολουθείται αυστηρά η ακαδημαϊκή δεοντολογία και οποιαδήποτε παρέκκλιση από αυτή, οδηγεί στην απώλεια της ιδιότητας του επιμορφούμενου, δίχως επιστροφή διδάκτρων.

Τα έγγραφα αιτήματα απαντώνται μέσα σε 7 εργάσιμες μέρες.

Όλες οι επικοινωνίες γίνονται ψηφιακά. Σε ψηφιακή μορφή αποδίδονται όλα τα πιστοποιητικά και οι βεβαιώσεις μέσα σε 1 έως 3 μήνες από την περάτωση των σπουδών.

### **ΠΡΟΣΟΧΗ:**

1. Τα δίδακτρα δεν επιστρέφονται σε καμία περίπτωση παρά μόνο εάν ακυρωθεί ή δεν πραγματοποιηθεί το πρόγραμμα με υπαιτιότητα του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Με την υποβολή της αίτησης παραιτείστε από κάθε απαίτηση για επιστροφή διδάκτρων ή για οποιαδήποτε άλλη αλλαγή.

2. Ένα μεγάλο μέρος της επικοινωνίας γίνεται μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. Τα e-mail που είναι διαθέσιμα είναι τα ακόλουθα [ppy@aegean.gr](mailto:ppy@aegean.gr), [grafeiopy@aegean.gr](mailto:grafeiopy@aegean.gr) και [grammateiarry@aegean.gr](mailto:grammateiarry@aegean.gr).

Για να μπορούμε να επεξεργασόμαστε τα αιτήματά σας θα πρέπει απαραίτητως στο θέμα να αναγράφονται τα εξής στοιχεία, ονοματεπώνυμο, πρόγραμμα και ο μοναδικός αλγόριθμος επιμορφούμενου (πχ. Μαρία Παπαδοπούλου, Ειδική Αγωγή, 1011003202009032021). Οποιοδήποτε e mail χωρίς αυτό το θέμα θα αγνοείται.

3. Το πρόγραμμα μαθημάτων είναι ενδεικτικό και μπορεί να αλλάζει ανάλογα με τη διαθεσιμότητα των διδασκόντων, την ανάρτηση υλικού και τις εκπαιδευτικές ανάγκες.

4. Τα νέα πιστοποιητικά του Πανεπιστημίου Αιγαίου απονέμονται ηλεκτρονικά από το Κέντρο Διά Βίου Μάθησης. Συνήθως αποδίδουν Ευρωπαϊκές Επαγγελματικές Πιστωτικές Μονάδες (Ecvet) και ο χρόνος αποστολής τους στους υποψηφίους εξαρτάται από την ολοκλήρωση των ακαδημαϊκών και οικονομικών ελέγχων. Κατά μέσο όρο τα πιστοποιητικά αποστέλλονται μέσα σε διάστημα 1 έως 3 μηνών από την ολοκλήρωση του προγράμματος.

---

5. Το Πανεπιστήμιο Αιγαίου διατηρεί το δικαίωμα αλλαγής οποιουδήποτε σημείου της προκήρυξης ανάλογα με τις εκπαιδευτικές και διοικητικές ανάγκες. Η παρούσα προκήρυξη δεν είναι κατ' ουδένα τρόπο δεσμευτική για τα Προγράμματα του Πανεπιστημίου Αιγαίου.

6. Πληροφορίες για πιθανές μοριοδοτήσεις ανάλογα με την ισχύουσα νομοθεσία μπορούν να ληφθούν από τους αρμόδιους φορείς και όχι από το Πανεπιστήμιο Αιγαίου.

7. Η εγγραφή στα Προγράμματα του Πανεπιστημίου Αιγαίου συνεπάγεται την αποδοχή της διατήρησης των προσωπικών δεδομένων και της αξιοποίησής τους για εκπαιδευτικούς και διαφημιστικούς σκοπούς.

8. Η εγγραφή στα Προγράμματα συνεπάγεται τήρηση της ακαδημαϊκής δεοντολογίας και των κανόνων καλής συμπεριφοράς. Οποιαδήποτε παρέκκλιση από τους κανόνες του Πανεπιστημίου και της ευγένειας μπορεί να αποκλείσει τον επιμορφούμενο από τα Προγράμματα, χωρίς επιστροφή διδάκτρων ή απονομή οποιασδήποτε βεβαίωσης.

9. Η λογοκλοπή ή ο λογοδανεισμός οδηγούν στην αποβολή του επιμορφούμενου από το πρόγραμμα χωρίς κανένα δικαίωμα επιστροφής διδάκτρων.

10. Το Πανεπιστήμιο αποκτά το copyright του υλικού που παραδίδουν οι επιμορφούμενοι στα πλαίσια των εκπαιδευτικών δραστηριοτήτων. Επίσης, όλο το υλικό του Πανεπιστημίου προστατεύεται από copyright και, η με οποιαδήποτε μορφή αναπαραγωγής του, έχει νομικές κυρώσεις.

11. Οι αξιολογικές κρίσεις για το πρόγραμμα και άλλες προτάσεις απαγορεύεται ρητά να αναρτώνται υπό μορφή σχολίων ή άλλων μέσων στην πλατφόρμα τηλεκπαίδευσης ή σε άλλες ομάδες δικτύωσης. Προτάσεις, κριτικές και σχόλια γίνονται μόνο στο ειδικό έντυπο αξιολόγησης και λαμβάνονται σοβαρά υπόψη. Τα έγγραφα αιτήματα των επιμορφούμενων απαντώνται μέσα σε 7 εργάσιμες μέρες.

12. Η κατανόηση των όρων «σύγχρονος» και «ασύγχρονος» ως μεθόδων διδασκαλίας θεωρείται αυτονόητη και το ίδιο ισχύει για την άριστη γνώση υπολογιστών, που είναι εκ των ουκ άνευ προϋπόθεση για την παρακολούθηση των προγραμμάτων. Αδυναμία των επιμορφούμενων να κατανοούν τις μεθόδους διδασκαλίας ή προβλήματα που απορρέουν από την ελλιπή γνώση υπολογιστών, δε θα επιτραπεί να επηρεάσουν την ποιότητα των προγραμμάτων. Το Πανεπιστήμιο διατηρεί το δικαίωμα να σταματήσει τη φοίτηση οποιουδήποτε αποτυγχάνει στους δύο παραπάνω τομείς, χωρίς καμιά αποζημίωση.

13. Η απουσία από τα μαθήματα και τις δράσεις των προγραμμάτων, όπως αυτές κάθε φορά καθορίζονται, μπορεί να οδηγήσει στον αποκλεισμό από τα Προγράμματα χωρίς επιστροφή διδάκτρων ή απονομή βεβαίωσης.

14. Τα Προγράμματα Ψυχικής Υγείας είναι πρόθυμα να επιλύσουν κάθε πρόβλημα, που φυσιολογικό είναι να προκύψει κατά τη διάρκεια της μαθησιακής διαδικασίας, αρκεί:

α. Να μη γίνεται υπέρβαση ιεραρχίας.

β. Να απευθύνονται εγγράφως και με ακριβή τρόπο στη γραμματεία των Προγραμμάτων.

---