

ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΤΙΚΟΥ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Τίτλος Επιμορφωτικού Προγράμματος	Το Κέντρο επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ) του Πανεπιστημίου Κρήτης διοργανώνουν εξ αποστάσεως επιμορφωτικό σεμινάριο με τίτλο: «Μετά covid – 19 εποχή : ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας μια συνεισφορά στην προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη»
Σκοπός	Το πρόγραμμα στοχεύει στην επιστημονική υποστήριξη της ομάδας στόχου (εκπαιδευτικούς, ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς, νοσηλευτές κτλ) σε θέματα ανάπτυξης της ψυχικής ανθεκτικότητας, της διαχείρισης των συναισθημάτων και της επίλυσης προβλημάτων και συγκρούσεων. Θα δοθεί ιδιαίτερη έμφαση στην κατανόηση των σύγχρονων θεωριών και μοντέλων αναφορικά με την ανάπτυξη της ψυχικής ανθεκτικότητας και την εφαρμογή της προκειμένου να υπάρξει προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη. Ειδικότερα σε ότι αφορά στη συμβουλευτική θα πραγματοποιηθούν ενότητες με έμφαση : • στην κατανόηση προβλημάτων πολυπολιτισμικότητας, • εφηβείας, νεανικής ζωής • ανακάλυψης ταυτότητας και • επαγγελματικού προσανατολισμού • κι ευάλωτων κοινωνικά ομάδων. • Οι εκπαιδευόμενοι/ες θα υποστηριχθούν με διδασκαλία, εποπτικό και διδακτικό υλικό, με ενεργητική συμμετοχή, εμπλοκή των ΤΠΕ στη διδασκαλία, project, ομαδοσυνεργατική μάθηση,

	ανακαλυπτική μάθηση, αλληλοδιδασκική κι ομάδες εργασίας ανάλογα με το διδακτικό αντικείμενο
Σε ποιους απευθύνεται	Ελάχιστες προϋποθέσεις συμμετοχής καταρτιζομένων πχ. Απόφοιτος ΑΕΙ, ΤΕΙ, Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης, ανέργους με αντίστοιχα προσόντα, αποφοίτους ΙΕΚ , Εκπαιδευτικούς, όσους σχετίζονται με το χώρο της Συμβουλευτικής Υποστήριξης (πχ ψυχολόγους, κοινωνικούς λειτουργούς κ.α.) και επαγγέλματα υγείας (νοσηλεύτες, θεραπευτές, ιατρούς)
Χρονική διάρκεια	(7 μήνες, 125 Διδακτικές ώρες, ΕΝΑΡΞΗ : Φεβρουάριος 2022 – ΛΗΞΗ :Αύγουστος 2022) 2 ^{ος} κύκλος: εφόσον έχει υψηλή ζήτηση θα προγραμματιστεί ξανά από το Σεπτέμβριο 2022
Προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα	Στόχοι μαθήματος: Γνωστικές δεξιότητες 1. Να κατανοήσουν οι καταρτιζόμενοι τις έννοιες που σχετίζονται με την ψυχική ανθεκτικότητα. 2. Να αντιληφθούν τη σύνδεση της ψυχικής ανθεκτικότητας με τα συναισθήματα και την επίλυση των συγκρούσεων (ατομικών και κοινωνικών). 3. Να αποκτήσουν βασικές γνώσεις γύρω από τις βασικές θεωρίες που αφορούν την ανάπτυξη ψυχικής ανθεκτικότητας. 4. Να κατανοήσουν αιτίες κι αφορμές της δημιουργίας συγκρούσεων. 5. Να αποκτήσουν γνώσεις γύρω από την αξιολόγηση των επιπτώσεων του covid- 19 στη ζωή τους και στην επαγγελματική τους δραστηριοποίηση. 6. Να κατανοήσουν τη σύνδεση της σύγχρονης εποχής (μετά covid) με τις επιλογές τους σε προσωπικό και επαγγελματικό επίπεδο. 7. Να αναπτύξουν στρατηγικές, μεθόδους και τεχνικές που θα υποστηρίξουν τον εαυτό τους και την οικογένεια

	τους πιθανά προκειμένου να ανταπεξέλθει στις καινούργιες κοινωνικές απαιτήσεις. 8. Να κατανοήσουν τους βασικούς στόχους και τις τεχνικές της ανάπτυξης ψυχικής ανθεκτικότητας. 9. Να αναγνωρίσουν καίρια προβλήματα της εφηβείας και της ενήλικης ζωής και τις επιπρόσθετες δυσκολίες της μετά covid εποχής. 10. Να γνωρίσουν βασικές αρχές της συμβουλευτικής και επαγγελματικής ανάπτυξης. 11. Να αναγνωρίσουν τον ρόλο της δημιουργικότητας στην ψυχική ανθεκτικότητα και στην ανάπτυξη μιας ισορροπημένης προσωπικότητας. 12. Να αναγνωρίζουν τις βασικές παραμέτρους της δημιουργικότητας και τα κύρια χαρακτηριστικά της δημιουργικής σκέψης. 13. Να αναφέρουν τα βασικά σημεία των θεωριών για τη δημιουργικότητα και της λειτουργικής της φύσης. 14. Να περιγράφουν τους κύριους περιβαλλοντικούς παράγοντες που σχετίζονται με την ανάπτυξη της δημιουργικότητας. 15. Να αναγνωρίζουν τα στοιχεία της προσωπικότητας που ενθαρρύνουν ή αποθαρρύνουν την ανάπτυξη της δημιουργικής σκέψης. 16. Να κατανοήσουν τη δυναμική της ανθεκτικότητας σε θύματα συντροφικής βίας(δεν περιλαμβάνει μόνο το άτομο αλλά και την ποιότητα των σχέσεων σε όλα τα οικολογικά συστήματα, ειδικά η οικογενειακή μονάδα). 17. Να εμβαθύνουν στους παράγοντες που επιδρούν στην ανθεκτικότητα θυμάτων συντροφικής βίας (εσωτερικοί παράγοντες (π.χ. προσωπικές πεποιθήσεις, χιούμορ, αισιοδοξία, ευφυΐα και κοινωνικές δεξιότητες) και εξωτερικοί παράγοντες (π.χ. ψυχική υγεία των γονέων, οικογενειακό περιβάλλον).
--	---

	18. Να συνεργαστούν με επιζώντες για να δημιουργήσουν αφηγήσεις κατάλληλες για την ηλικία και να σχεδιάσουν ένα πλάνο ασφάλειας. 19. Να αντιληφθούν το ρόλο της απόκτησης προσωπικής ταυτότητας. 20. Να κατανοήσουν διαπροσωπικές σχέσεις μέσα από την ανάληψη διαφορετικών ρόλων ταυτοτήτων. Ψυχοκινητικές δεξιότητες 1. Να περιγράψουν συναισθήματα που τους δημιουργεί η σύγχρονη εποχή. 2. Να ανακαλύψουν και να περιγράψουν τρόπους για να επιλύσουν συγκρούσεις και να διαχειριστούν αρνητικά συναισθήματα. 3. Να περιγράψουν τρόπους αύξησης της ψυχικής ανθεκτικότητας. 4. Να είναι ικανοί να προσαρμόσουν βασικές αρχές της συμβουλευτικής χάρη στην προσωπική κι επαγγελματική τους εξέλιξη. 5. Να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν καίρια προβλήματα της εφηβείας και νεανικής ζωής προκειμένου να παρέμβουν με κατάλληλο κι αντιπροσωπευτικό τρόπο. 6. Να είναι ικανοί να αναγνωρίσουν προβλήματα των ευάλωτων κοινωνικά ομάδων προκειμένου να παρέμβουν με κατάλληλο κι αντιπροσωπευτικό τρόπο. 7. Να αναπτύξουν δεξιότητες: - ο επικέντρωσης στα δυνατά σημεία και όχι στα ελλείμματα - ο διερεύνησης της σχέσης μεταξύ ευπάθειας και προστατευτικών παραγόντων · - ο εξέτασης παραγόντων πέρα από το άτομο - στο περιβάλλον. - ο προώθησης ανθεκτικών διαδρομών, όχι μόνο ανθεκτικών συμπεριφορών/ανθρώπων.
--	---

	8. Να αναπτύξουν επαγγελματική πρακτική προσανατολισμένη στην ανθεκτικότητα 9. Να εφαρμόζουν τεχνικές ανάπτυξης της δημιουργικής σκέψης. 10. Να είναι ικανοί να αναστοχάζονται αναφορικά με τον τρόπο που έχουν ακολουθήσει για τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων σε προσωπικό επίπεδο ή/και σε επίπεδο ομάδας 11. Να περιγράψουν πώς θα αναπτύξουν διαπροσωπικές σχέσεις μέσα από την ανάληψη διαφορετικών ρόλων ταυτοτήτων Συμπεριφορές/Στάσεις 1. Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στις αλλαγές που επιφέρει η πανδημία σε μια κοινωνία. 2. Να αντιληφθούν την αξία των εναλλακτικών μορφών επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης στον επαγγελματικό χώρο. 3. Να αξιοποιήσουν τη συνεργασία με φορείς και ειδικούς σε γνώσεις επαγγελματικής ανάπτυξης. 4. Να αποκτήσουν μεταγνώση στην επίλυση προβλημάτων που μέλει να αντιμετωπίσουν στη σύγχρονη εποχή. 5. Να κινητοποιηθούν ως προς την ανάπτυξη της δημιουργικής τους σκέψης ως μέσο ενδυνάμωσης της ψυχικής ανθεκτικότητας. 6. Να υιοθετούν συμπεριφορές που ενθαρρύνουν τη δημιουργική επίλυση προβλημάτων στην καθημερινή τους ζωή. Να αποκτήσουν θετική στάση ως προς την επικοινωνία των έτερων ταυτοτήτων. 7. Να αποδέχονται μέσα από τη διαδικασία της αναγνώρισης τις πολλαπλές όψεις της ταυτότητας του εαυτού και των άλλων.
--	---

	8. Να υιοθετήσουν κατάλληλες συμπεριφορές διαχείρισης θεμάτων που σχετίζονται με την έννοια της ταυτότητας. 9. Να υιοθετήσουν θετική στάση απέναντι στην ανάληψη διαφορετικών ρόλων μέσα από διαφορετικές ταυτότητες.
Ενδεικτικές Διδακτικές Ενότητες – χρονοδιάγραμμα	Α ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΨΥΧΙΚΗ ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ (ΨΑ) Διδακτική Ενότητα 1: Ψυχική ανθεκτικότητα. Διδακτική Ενότητα 2 :Σύνδεση ΨΑ με συναισθήματα. Διδακτική Ενότητα 3: Εργαστήρι με τα συναισθήματα. Διδακτική Ενότητα 4: Διαχείριση συναισθημάτων - Επίλυση συγκρούσεων. Διδακτική Ενότητα 5: Εργαστήρι- Μελέτες περίπτωσης για επίλυση συγκρούσεων. Β ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΘΕΤΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ Διδακτική Ενότητα 1: Θετική ψυχολογία -ΨΑ και well-being. Διδακτική ενότητα 2: Βιωματικές /Εργαστηριακές ασκήσεις (Καλοσύνη, Ευγνωμοσύνη, Ελπίδα / αισιοδοξία, Δυνατότητες του χαρακτήρα, Απολαμβάνειν). Γ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Covid- 19 Διδακτική Ενότητα 1: Covid- 19 : χαρακτηριστικά πανδημίας κι επιπτώσεις στην υγεία. Διδακτική Ενότητα 2: Αντιμετώπιση Covid- 19. Δ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΣΧΕΣΕΙΣ Διδακτική Ενότητα 1: Προσωπική εξέλιξη. Διδακτική Ενότητα 2: Συντροφικότητα και βία. Διδακτική ενότητα 3: Εργαστηριακές και βιωματικές δράσεις- προσομοιώσεις – role play. Ε ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΓΝΩΣΤΙΚΗ – ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ Διδακτική ενότητα 1: Βασικές αρχές και ορισμοί – συσχέτιση με διαταραχές και ηλικίες (έφηβοι-επαγγελματική ζωή).

	Διδακτική Ενότητα 2: Αγχώδεις διαταραχές και εργαστήριο. . Διδακτική Ενότητα 3 : Διαταραχές διατροφής κι εργαστήριο. ΣΤ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΙΚΗ ΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΟΥ Διδακτική Ενότητα 1: Συμβουλευτική στις κοινωνικά ευάλωτες ομάδες. Διδακτική Ενότητα 2: Συμβουλευτική στην οικογένεια Διδακτική Ενότητα 3: Εργαστήριο με μελέτη περίπτωσης σε οικογένεια που ανήκει στις κοινωνικά ευάλωτες ομάδες. Διδακτική Ενότητα 4: Επαγγελματική συμβουλευτική. Εργαστήρια προσωπικής και ομαδικής ανάπτυξης: 1^ο Εργαστήριο: Το επαγγελματικό μου προφίλ. 2^ο Εργαστήριο: Αναγνώριση επαγγελματικών ευκαιριών. 3^ο Εργαστήριο: Δυνατά σημεία μου και αξιοποίηση τους στην ομάδα. 4^ο Εργαστήριο: Τα συναισθήματά μου για το επαγγελματικό μου μέλλον. 5^ο εργαστήριο: Ενεργητική ακρόαση. Ζ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ : ΚΙΝΗΤΡΑ Διδακτική Ενότητα 1: Κίνητρα και δημιουργία κινήτρων. Διδακτική Ενότητα 2: Κίνητρα , καίρια προβλήματα εφηβείας κι επαγγελματική ανάπτυξη. Η ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: Η ΔΗΜΙΟΥΡΓΟΚΟΤΗΤΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗΣ ΤΗΣ Ψ.Α. Διδακτική ενότητα 1 : Η έννοια της δημιουργικότητας. Διδακτική ενότητα 2: Θεωρίες για τη δημιουργικότητα. Διδακτική ενότητα 3: Δημιουργικότητα και περιβάλλον. Διδακτική ενότητα 4: Δημιουργικότητα και Προσωπικότητα Διδακτική ενότητα 5: Η δημιουργική σκέψη. Διδακτική ενότητα 6: Η καλλιέργεια της δημιουργικής σκέψης. Τεχνικές ανάπτυξης. Διδακτική ενότητα 7: Εργαστήριο ανάπτυξης της δημιουργικής σκέψης.
--	--

	Θ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ: ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ ΚΑΙ Ψ.Α. Διδακτική ενότητα 1: Εννοιολογικός προσδιορισμός της ταυτότητας. Διδακτική ενότητα 2: Προσωπική, κοινωνική και πολιτισμική ταυτότητα. Διδακτική ενότητα 3: Η έννοια της αναγνώρισης στη διαμόρφωση της ταυτότητας – Εργαστήριο.
--	---

Μέθοδος Υλοποίησής Επιμορφωτικού Προγράμματος	125 ώρες Εξ αποστάσεως εκπαίδευση με σύγχρονο κι ασύγχρονη εφαρμογή. Προτεινόμενη ημέρα υλοποίησης : Πέμπτη 4- 7μμ / εναλλακτικά Σάββατο 12- 3μμ
Προϋποθέσεις «επιτυχούς Ολοκλήρωσης»	Ο επιμορφούμενος για να ολοκληρώσει με επιτυχία την παρακολούθηση του επιμορφωτικού προγράμματος θα πρέπει: α. Να συμμετέχει στο σύνολο των τηλεδιασκέψεων των Διδακτικών Ενοτήτων. β. Να έχει επίδοση πάνω από 50/100 στις εργασίες των Διδακτικών Ενοτήτων.
Πιστοποίηση επιμόρφωσης	Η επιτυχής ολοκλήρωση του επιμορφωτικού προγράμματος οδηγεί στην απόκτηση Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης του ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Κρήτης, σύμφωνα με το Άρθρο 48 Παρ. 1. περ. θ' του Ν.4485/2017. Στο πιστοποιητικό επιμόρφωσης θα αναγράφεται: - ο αναλυτικός τίτλος του επιμορφωτικού προγράμματος - η διάρκεια του επιμορφωτικού προγράμματος (6 Μήνες) - οι ώρες επιμόρφωσης (125) - οι Πιστωτικές Μονάδες Επαγγελματικής Εκπαίδευσης και Κατάρτισης (ECVET:...5..). Επισημαίνεται ότι 1 βαθμός ECVET αντιστοιχεί σε 25 ώρες φόρτου εργασίας του εκπαιδευόμενου. Η χρήση των πιστωτικών βαθμών ECVET επιτρέπει την αναγνώριση, μεταφορά και συσσώρευση πιστωτικών μονάδων μεταξύ προγραμμάτων από διαφορετικά εκπαιδευτικά κέντρα. Το πιστοποιητικό επιμόρφωσης χορηγείται σε έντυπη μορφή / ηλεκτρονική μορφή (με QR code).

Μοριοδοτήσεις	5 ecvet
Συντελεστές Επιμορφωτικού Προγράμματος (Τηλέφωνο & e- mail ειδικότητα σύντομο cv 1-2 σελίδες)*	Σπανάκη Ειρήνη, ΕΔΙΠ, Παν/μιο Κρήτης, irespa@uoc.gr, spanakire@gmail.com, 6972836552, Κουρκούτας Ηλίας, Καθηγητής Παν/μιο Κρήτης, 6976446342, eliaskourk@uoc.gr Ρίκος Νίκος, Επίκουρος Καθηγητής, ΕΛΜΕΠΑ, rikosn@hmu.gr 6974705440 Παπαδακάκη Μαρία, Επίκουρη Καθηγήτρια, ΕΛΜΕΠΑ, mpapadakaki@yahoo.gr, 6944993650 Καλαιτζάκη Αργυρούλα, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια, ΕΛΜΕΠΑ, akalaitzaki@hmu.gr, 6944630891 Κεφαλάκη Μαρία, PhD Επιστημών Αγωγής, mkefalaki@gmail.com, 6944190711, Μιχαηλίδη Αφροδίτη, Εκπαιδευτικός Πληροφορική, MSc. , MEd., mixafr@gmail.com , 6977503105 Σπανάκη Αθηνά, Ψυχολόγος- Γνωστική συμπεριφοριστική ψυχοθεραπεία, athina_petousi@hotmail.com , 6982327148
Επιστημονικός Υπεύθυνος	Σπανάκη Ειρήνη , ΕΔΙΠ, Παν/μιο Κρήτης, Σχολή Θετικών και Τεχνολογικών Επιστημών
e-mail επικοινωνίας	irespa@uoc.gr , spanakire@gmail.com
Κόστος φοίτησης **	Το κόστος συμμετοχής είναι 300 € και καταβάλλεται σε τρεις δόσεις. Προβλέπεται εκπτωτική πολιτική για ευάλωτες κοινωνικές ομάδες (πολύτεκνους, τρίτεκνους, ανέργους, ΑΜΕΑ κτλ)

*το βιογραφικό πρέπει να αποσταλεί σε ξεχωριστό αρχείο.