



e-Learning Πρόγραμμα **Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης & Μακροβιότητας**

10% έκπτωση για αιτήσεις που θα υποβληθούν
έως **31/03/2019 (early entry)**
& προκράτηση θέσης με **100 ευρώ**

Το **E-Learning** του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης (Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.) του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών (Ε.Κ.Π.Α.)** παρέχει τη δυνατότητα παρακολούθησης του **Προγράμματος** Συμπληρωματικής εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης στο γνωστικό αντικείμενο:

Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης & Μακροβιότητας

Η καλή υγεία και η ευεξία, και κατ' επέκταση η ποιότητα της ζωής μας, σε μεγάλο βαθμό μπορούν να επιτευχθούν αλληλάγοντας 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 αλληλαγή τρόπου σκέψης, μπορεί να επαναπρογραμματίσει τη λειτουργία του εγκεφάλου μας, δημιουργώντας νέους τρόπους αλληλεπίδρασης με τον κόσμο, και βελτίωση της ποιότητας ζωής μας.

Η αλληλαγή 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, θεραπειών, 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.

Απονέμεται Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης

Κατά τη διάρκεια του **5μηνου** Προγράμματος παρέχεται **συνεχής εκπαιδευτική υποστήριξη**, βασισμένη στις Αρχές Εκπαίδευσης Ενηλίκων, διασφαλίζοντας την αποτελεσματικότητα της εκπαιδευτικής διαδικασίας.

Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη του Προγράμματος είναι η κα **Κουτσούκη Δήμητρα**, Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ, η οποία έχει την ευθύνη για τον σχεδιασμό, την υλοποίηση και την παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας για το συγκεκριμένο πρόγραμμα.

Υπάρχουν **ειδικές εκπτώσεις** για Ανέργους (30%), ΑμεΑ (25%), Πολύτεκνους (20%), Κατόχους Ευρωπαϊκής Κάρτας Νέων (30%), άτομα με ετήσιο εισόδημα κάτω από 12.000 ευρώ (20%), άτομα που έχουν συμμετάσχει σε e-learning προγράμματα στο παρελθόν (15%) κ.ά.

Η έκπτωση 10% για αιτήσεις έως 31/03/2019 (λόγω early entry) εφαρμόζεται επιπλέον οποιασδήποτε άλλης έκπτωσης.

Για πληροφορίες σχετικά με το Πρόγραμμα επισκεφθείτε την ιστοσελίδα:

<https://elearningekpa.gr/courses/coaching-ygeias-eueksias-askisis-kai-makrobiotitas>

Προθεσμία Υποβολής Αιτήσεων: 20/05/2019 Έναρξη Μαθημάτων: 27/05/2019