

Σχεδιάζονται και υλοποιούνται από ακαδημαϊκούς καθηγητές, καθηγήτριες και διακεκριμένους επαγγελματίες εξ' αποστάσεως (E-Learning) Πιστοποιημένα Προγράμματα Επιμόρφωσης υψηλού επιπέδου σύμφωνα με τις προδιαγραφές του Κέντρου Επιμόρφωσης και Δια Βίου Μάθησης του **Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών**.

Το **Healthing** διαθέτει προγράμματα στα θεματικά πεδία της εκπαίδευσης, της ειδικής αγωγής, της άσκησης και του αθλητισμού, της υγείας και της ποιότητας ζωής.

Στόχος είναι να παρέχουμε επιστημονικές κι επαγγελματικές γνώσεις και δεξιότητες σε επαγγελματίες αλλά και κάθε ενδιαφερόμενο, που αναζητάει γνώση για αυτοβελτίωση και προσωπική εξέλιξη.

👤 Απονέμονται: 1. Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης, 2. Πιστωτικές Μονάδες ECVET και 3. Συμπλήρωμα Πιστοποιητικού Europass.

!! Εκπαιδευτική πολιτική για ανέργους, φοιτητές, κατόχους ευρωπαϊκής κάρτας νέων, ΑμεΑ, πολύτεκνους, χαμηλό εισόδημα, συνταξιούχους, κ.ά.

★ **Επιστημονική & Ακαδημαϊκή Υπεύθυνη των Προγραμμάτων:**

Δήμητρα Κουτσούκη, Καθηγήτρια ΕΚΠΑ/Dimitra Koutsouki Professor NKUA

📞 Επικοινωνία: 2107276021/ 2107276025/ info@healthing.edu.gr

1. Coaching Υγείας, Ευεξίας, Άσκησης και Μακροβιότητας, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ **<https://healthing.edu.gr/course/coaching/>**



Η καλή υγεία και η ευεξία, και κατ' επέκταση η ποιότητα της ζωής μας, σε μεγάλο βαθμό μπορούν να επιτευχθούν αλλάζοντας 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. Η αλλαγή 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. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες υγείας, επαγγελματίες εκπαίδευσης, επαγγελματίες 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.

2. Φυσικές Ιατρικές και Συμπληρωματικές Θεραπείες, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ <https://healthing.edu.gr/course/natural-therapies/>



Το Πρόγραμμα «Φυσικές Ιατρικές και Συμπληρωματικές Θεραπείες» έχει ως σκοπό να προσφέρει εξειδικευμένη επιμόρφωση στις **φυσικές θεραπείες**. Επιπρόσθετα, οι συγγραφείς του προγράμματος παρουσιάζουν την αντίληψη της **ολιστικής ιατρικής**, παραθέτοντας τα αποτελέσματα επιστημονικών ερευνών, που διατυπώνονται στη σύγχρονη ιατρική βιβλιογραφία. Ο Ιπποκράτης πολύ σοφά έλεγε, ότι κάθε νόσος ξεκινά πρώτα από την ψυχή και μετά καταλήγει στο σώμα. Το παρόν πρόγραμμα φιλοδοξεί να εισαγάγει τους ενδιαφερόμενους σε γνώσεις, που αφορούν σε ενότητες του **Ιατρικού Βελονισμού**, της **Προηγμένης Ομοιοπαθητικής**, της **Ιαματικής Ιατρικής**, της **Βιοκλιματοθεραπείας** και της **Θεραπευτικής Άσκησης-Φυσικής Δραστηριότητας**.

■ Το Επιμορφωτικό Πρόγραμμα απευθύνεται τόσο σε ανθρώπους, που ασκούν κάποιο υγειονομικό επάγγελμα (ιατρούς, νοσηλευτές, πάσης φύσεως θεραπευτές και ειδικούς άσκησης και ευεξίας), όσο και σ' εκείνους, που το αντικείμενο σπουδών τους δεν έχει σχέση με την «**υγεία**», αλλά παρ' όλα αυτά επιθυμούν να γνωρίσουν τη φυσική ιατρική, λαμβάνοντας **τεκμηριωμένη γνώση**.

■ Απευθύνεται επίσης σε κάθε ενδιαφερόμενο, ενεργό πολίτη, ευαισθητοποιημένο σε θέματα, που αφορούν στην **ενίσχυση της υγείας**, την **πρόληψη** και την **αποκατάσταση** προβλημάτων με τη βοήθεια **φυσικών θεραπευτικών μεθόδων**-γνωστές από την αρχαιότητα και την **ολιστική φυσική ιατρική** του Ιπποκράτη.

3. Τρίτη Ηλικία: Άσκηση, Υγεία και Ποιότητα Ζωής, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ

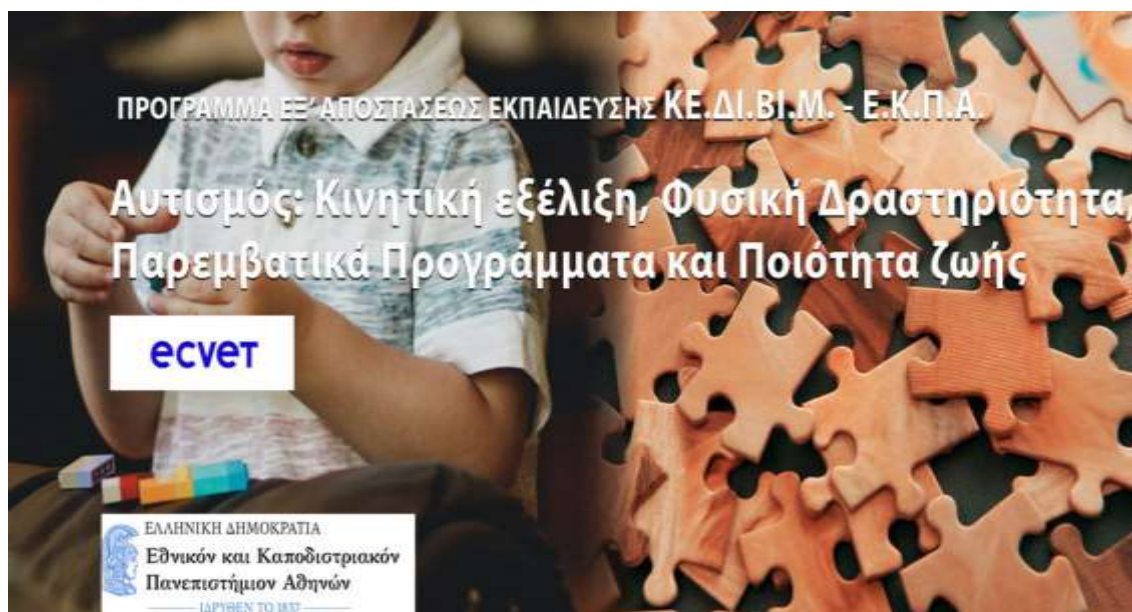
<https://healthing.edu.gr/course/aging/>



Το Πρόγραμμα αυτό στοχεύει στην παροχή επιστημονικής γνώσης γύρω από την **Τρίτη Ηλικία** και τις **αλλαγές**, που αυτή συνεπάγεται στη ζωή των ανθρώπων. Προτείνει **προγράμματα παρέμβασης** για την αντιμετώπιση των ζητημάτων της Τρίτης Ηλικίας, με στόχο την **βελτίωση της ποιότητας ζωής** τους. Οι εκπαιδευόμενοι θα μελετήσουν **καλές πρακτικές** για τη διαχείριση του **ελεύθερου χρόνου**, την **ενεργητική αναψυχή** και κυρίως την ενασχόληση των ηλικιωμένων με διαφορετικές μορφές **άσκησης** προσαρμοσμένες στις ατομικές ανάγκες του καθένα. Επίσης, θα αποκτήσουν γνώσεις και δεξιότητες για την **ασφάλεια**, **υγιεινή** και την **αυτοφροντίδα** μετά τη συνταξιοδότηση, για τη **θεραπευτική άσκηση** και τη **συνταγογράφησή** της με στόχο την αντιμετώπιση **χρόνιων παθήσεων**, καθώς και για τα **κίνητρα**, δηλαδή τη **στοχοθέτηση (coaching)** της άσκησης. Η αξιοποίηση των **νέων τεχνολογιών**, ο **τουρισμός της τρίτης ηλικίας**, η **τέχνη** ως μέσο εκφραστικής δημιουργικότητας και η **επιχειρηματική** πρωτοβουλία αποτελούν επιπρόσθετες θεματικές ενότητες του Προγράμματος. Το Επιμορφωτικό Πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες αλλά και στο ευρύ κοινό, που επιθυμεί να διαμορφώσει αντίληψη για τη σημασία της φυσικής δραστηριότητας στην **υγεία** και στην **ποιότητα ζωής** των ηλικιωμένων ενηλίκων.

4. Αυτισμός: Κινητική εξέλιξη, Φυσική Δραστηριότητα, Παρεμβατικά Προγράμματα και Ποιότητα Ζωής, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ

<https://healthing.edu.gr/course/autism/>



Το Πρόγραμμα στοχεύει στην κατανόηση των βασικών χαρακτηριστικών της ανάπτυξης των παιδιών με **αυτισμό (Διαταραχή Αυτιστικού Φάσματος: ΔΑΦ)** και της σπουδαιότητας της **φυσικής αγωγής & δραστηριότητας** στην εκπαιδευτική και κοινωνική τους **ένταξη**. Επιδιώκει να προσφέρει στους συμμετέχοντες τη γνώση και την εμπειρία για το **σχεδιασμό εξατομικευμένου εκπαιδευτικού προγράμματος** (ΕΕΠ) παρέμβασης με βάση τις ατομικές ανάγκες κάθε ατόμου. Τέλος, έμφαση δίνεται στην ανάδειξη των ζητημάτων, που αντιμετωπίζει το άτομο με αυτισμό και η οικογένειά του στην **εκπαίδευση**, την **κοινωνικοποίηση**, τη διατήρηση της **σωματικής και ψυχικής υγείας** και κατ' επέκταση στην ανάδειξη **μεθόδων παρέμβασης** σε επίπεδο οικογένειας και κοινότητας και εναλλακτικών τρόπων προσέγγισης των αναγκών των ατόμων με ΔΑΦ συμπεριλαμβανομένης της σεξουαλικής διαπαιδαγώγησης.

Το επιμορφωτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς α/βάθμιας και β/βάθμιας γενικής και ειδικής εκπαίδευσης, ψυχολόγους, επαγγελματίες υγείας, ειδικό βοηθητικό προσωπικό, φοιτητές, καθώς και γονείς.

Επίσης, απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο, ενεργό πολίτη, ευαισθητοποιημένο σε θέματα ειδικής αγωγής, που αφορούν στη διαδικασία κοινωνικοποίησης και ένταξης των ατόμων με αυτισμό στην εκπαίδευση και την κοινωνία.

5. Ειδική Αγωγή: Αναπτυξιακές Διαταραχές-Εργαλεία Γνωστικο-κινητικής Αξιολόγησης και Μέθοδοι Παρέμβασης, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ
<https://healthing.edu.gr/course/evaluation-tools/>



Η **έγκαιρη διάγνωση** των δυσκολιών, που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στις **αναπτυξιακές ηλικίες**, μας επιτρέπει να **παρέμβουμε έγκαιρα και στοχευμένα**.

Στο εξ' αποστάσεως Πρόγραμμα επιμόρφωσης του ΚΕΔΙΒΙΜ του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών μαθαίνουμε **ποια** τεστ μπορούν να ανιχνεύσουν τις δυσκολίες του παιδιού μας ή του/της μαθητή/τριας μας και **πώς** θα παρέμβουμε. Παρεμβαίνοντας **έγκαιρα** ελαχιστοποιούνται οι συνέπειες, που μπορεί να έχει μια μαθησιακή δυσκολία στην εκπαίδευση και γενικά τη ζωή του μικρού παιδιού. Μάθετε **πώς, πότε** και **γιατί** σε αυτό το Πρόγραμμα.

Αυτή η προσέγγιση έχει ως κύριο σκοπό τη δημιουργία ατομικού κινητικού προφίλ του παιδιού και τη σύνταξη εξατομικευμένου προγράμματος διδασκαλίας. Σκοπός της **Ψυχοκινητικής Προσέγγισης** είναι η άρτια αντιμετώπιση των εκπαιδευτικών αναγκών των μαθητών και η ένταξή τους στο εκπαιδευτικό και κοινωνικό περιβάλλον. Το πρόγραμμα απευθύνεται σε εκπαιδευτικούς α/βάθμιας και β/βάθμιας γενικής και ειδικής εκπαίδευσης, ψυχολόγους, επαγγελματίες υγείας, ειδικό βοηθητικό προσωπικό, φοιτητές, καθώς και γονείς.

6. Αθλητισμός και Σχολική Ένταξη Μαθητών με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες, ΚΕΔΙΒΙΜ ΕΚΠΑ

<https://healthing.edu.gr/course/inclusive-sports/>



Το Πρόγραμμα αυτό στοχεύει στη δημιουργία ενός νέου πλαισίου εργασίας, που χρησιμοποιεί τον **αθλητισμό** και τη **φυσική δραστηριότητα**, προκειμένου να δημιουργήσει ευνοϊκότερες διδακτικές συνθήκες αναφορικά με την **ένταξη μαθητών με ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες**. Το Πρόγραμμα απευθύνεται σε καθηγητές φυσικής αγωγής, επαγγελματίες του χώρου της εκπαίδευσης, εκπαιδευτικούς, διευθυντές σχολικών μονάδων, υπεύθυνους εκπαιδευτικών σχολικών και εξωσχολικών προγραμμάτων, μέλη σχολικών επιτροπών και συλλόγων γονέων και κηδεμόνων, νηπιαγωγούς, στελέχη καλοκαιρινών κατασκηνώσεων και γενικότερα σε όλους όσους ενδέχεται να διευθύνουν, συντονίσουν ή συμμετάσχουν σε προγράμματα εκπαίδευσης ή αναψυχής, στα οποία συμμετέχουν από κοινού άτομα με και χωρίς αναπηρία. Απευθύνεται επίσης, σε κάθε ενδιαφερόμενο, ενεργό πολίτη, ευαισθητοποιημένο σε θέματα ειδικής αγωγής, που αφορούν στη διαδικασία κοινωνικοποίησης και ένταξης των ατόμων ΑμεΑ.