



Ενημερωτικός οδηγός εκπαιδευτικού προγράμματος:

Workplace Wellness Programs:

Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits

2020-2021

**ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ
ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ**

Γιαννιτσών & Λαχανά, Πολυχώρος Τσαλαπάτα, Παλαιά, Βόλος, 38334
Τηλ: +30 24210 06390-66 / website: <http://learning.uth.gr> / e-mail: learning@uth.gr

Εισαγωγικά στοιχεία

Το Κέντρο Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας σας καλωσορίζει στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα με τίτλο «**Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits**».

Το «**Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits**» είναι ένα καινοτόμο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που σχεδιάστηκε και υλοποιείται από εκπαιδευτές υψηλής επιστημονικής κατάρτισης με μεγάλη εμπειρία στην πρακτική εφαρμογή προγραμμάτων ευεξίας σε διάφορους εργασιακούς χώρους. Επιστημονικά υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο Δρ. Βασίλης Γεροδήμος, Καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Ο κύριος στόχος του προγράμματος είναι, μέσα από θεωρητικές και κυρίως πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις, να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις και πρακτικές σχετικά με την ευεξία στο χώρο εργασίας (occupational wellness). Πιο συγκεκριμένα, με την ολοκλήρωση του εν λόγω προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση να σχεδιάζουν, εφαρμόζουν, καθοδηγούν και αξιολογούν, με τον πλέον επιστημονικό τρόπο, προγράμματα ευεξίας (ατομικά και ομαδικά) σε διάφορους εργασιακούς χώρους με στόχο την προαγωγή της υγείας και τη βελτίωση της παραγωγικότητας των εργαζόμενων.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα έχει διάρκεια 114 ώρες διδασκαλίας με συνολικό φόρτο εργασίας 228 ώρες (ECTS 9) και θα περιλαμβάνει τόσο θεωρητικές (εξ' αποστάσεως σύγχρονες και ασύγχρονες) όσο και πρακτικές - βιωματικές διδακτικές ενότητες (εξ' αποστάσεως σύγχρονες) σχετικές με το σχεδιασμό, την εφαρμογή, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση προγραμμάτων ευεξίας με στόχο την προαγωγή της υγείας, τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και την αύξηση της παραγωγικότητας στην εργασία. Στο πλαίσιο του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν:

α) να **αξιολογούν και να καταγράφουν** μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των εργαζόμενων (κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί, διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.α.), και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,

β) να κατανοούν: το ρόλο και τις αρμοδιότητες του **ιατρού εργασίας** καθώς και τον τρόπο που μπορούν να συνεργαστούν μαζί του, τους πιθανούς κινδύνους (φυσικοί, χημικοί, βιολογικοί, ψυχοκοινωνικοί) και τις κατηγορίες επικινδυνότητας (α, β, γ) στο χώρο εργασίας καθώς και τα μέτρα πρόληψης αυτών των κινδύνων,

γ) να σχεδιάζουν αποτελεσματικά **προγράμματα αλλαγής συμπεριφορών υγείας**, βασισμένα σε θεωρητικά μοντέλα, ερευνητικά ευρήματα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες του ατόμου ή του πληθυσμού στόχου,

δ) να **σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης** στο χώρο εργασίας, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των εργαζόμενων (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι – ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα (απλό εξοπλισμό χωρίς ιδιαίτερο κόστος),

ε) να δημιουργούν ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους εργαζόμενους τηρώντας τις βασικές **εργονομικές αρχές**,

στ) να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιολογήσουν και να αναλύσουν τις **διατροφικές συνήθειες** των εργαζόμενων χρησιμοποιώντας ειδικά εβδομαδιαία προγράμματα ανάκλησης και στη συνέχεια να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής, στο χώρο εργασίας, με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών,

ζ) να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά **προγράμματα συμβουλευτικής**, στο χώρο εργασίας, με στόχο τη **βελτίωση της ψυχικής υγείας** και τη **μείωση-διακοπή ανθυγιεινών συμπεριφορών** (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά κ.α.),

η) να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη **μείωση του εργασιακού στρες** (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης όπως tai chi και yoga κ.α.).

Στον παρόντα ενημερωτικό οδηγό μπορείτε να βρείτε αναλυτικά όλες τις απαραίτητες πληροφορίες αναφορικά με το πρόγραμμα σπουδών του εκπαιδευτικού προγράμματος **«Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits»** (π.χ. τη μεθοδολογία, τον τρόπο πιστοποίησης, τους όρους και τις προϋποθέσεις συμμετοχής).

Στόχοι και προσδοκώμενα αποτελέσματα του εκπαιδευτικού προγράμματος

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει, μέσα από θεωρητικές και κυρίως πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις, στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την ευεξία στο χώρο εργασίας (occupational wellness).

Με το πέρας του προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι θα είναι σε θέση:

- ✓ να αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των εργαζομένων (κατάσταση υγείας, επίπεδο φυσικής δραστηριότητας, επίπεδο φυσικής κατάστασης, μυοσκελετικοί πόνοι και τραυματισμοί, διατροφικές συνήθειες και ανθυγιεινές συμπεριφορές κ.α.), και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης,
- ✓ να κατανοούν: το ρόλο και τις αρμοδιότητες του ιατρού εργασίας καθώς και τον τρόπο που μπορούν να συνεργαστούν μαζί του, τους πιθανούς κίνδυνους (φυσικοί, χημικοί, βιολογικοί, ψυχοκοινωνικοί) και τις κατηγορίες επικινδυνότητας (α, β, γ) στο χώρο εργασίας καθώς και τα μέτρα πρόληψης αυτών των κινδύνων,
- ✓ να κατανοούν τις φυσιολογικές προσαρμογές που προκαλούνται στον ανθρώπινο οργανισμό όταν αυτός εκτίθεται σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες κατά την εργασία, να χρησιμοποιούν μεθόδους εκτίμησης της περιβαλλοντικής καταπόνησης σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες καθώς και τρόπους για ασφαλή εργασία και σωματική δραστηριότητα σε αντίξοες περιβαλλοντικές συνθήκες,
- ✓ να σχεδιάζουν αποτελεσματικά προγράμματα αλλαγής συμπεριφορών υγείας, βασισμένα σε θεωρητικά μοντέλα, ερευνητικά ευρήματα και προσαρμοσμένα στις ανάγκες του ατόμου ή του πληθυσμού στόχου,
- ✓ να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των εργαζομένων (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα (απλό εξοπλισμό χωρίς ιδιαίτερο κόστος),

- ✓ να δημιουργούν ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους εργαζόμενους τηρώντας τις βασικές εργονομικές αρχές,
- ✓ να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να αξιολογήσουν και να αναλύσουν τις διατροφικές συνήθειες των εργαζόμενων χρησιμοποιώντας ειδικά εβδομαδιαία προγράμματα ανάκλησης και στη συνέχεια να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής, στο χώρο εργασίας, με στόχο τη βελτίωση των διατροφικών συνηθειών,
- ✓ να κατανοούν τον τρόπο με τον οποίο μπορούν να σχεδιάσουν και να εφαρμόσουν ατομικά και ομαδικά προγράμματα συμβουλευτικής, στο χώρο εργασίας, με στόχο τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση-διακοπή ανθυγιεινών συμπεριφορών (κάπνισμα, αλκοόλ, ναρκωτικά κ.α.),
- ✓ να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση του εργασιακού στρες (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης όπως tai chi και yoga κ.α.).
- ✓ να προσαρμόζονται σε διάφορες καταστάσεις όπως: διαφορετικοί χώροι εργασίας, διαφορετικές ηλικιακές ομάδες, αριθμός εργαζομένων, υπάρχων εξοπλισμός, εγκαταστάσεις, διαφορετικούς στόχους.

Σε ποιους απευθύνεται

Το παρόν εκπαιδευτικό πρόγραμμα απευθύνεται σε:

- ✓ απόφοιτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού των Πανεπιστημίων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων Πανεπιστημίων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους των Ιατρικών Τμημάτων της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους των Τμημάτων Φυσικοθεραπείας, Εργοθεραπείας, Νοσηλευτικής και Διατροφής των Πανεπιστημίων ή ΑΤΕΙ της χώρας ή των αντίστοιχων τμημάτων της αλλοδαπής,
- ✓ απόφοιτους μεταπτυχιακών προγραμμάτων σχετικών με τις πιο πάνω ειδικότητες,
- ✓ απόφοιτους ΙΕΚ αντίστοιχων ειδικοτήτων (όπως αναφέρθηκαν πιο πάνω) με κρατική πιστοποίηση.



Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας στο <http://learning.uth.gr/>

Η αποδοχή σας στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου, εντός 10 εργάσιμων ημερών από την καταληκτική ημερομηνία υποβολής των αιτήσεων.

Απαιτήσεις παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος οι αιτούντες είναι απαραίτητο να διαθέτουν:

- ✓ πρόσβαση στο διαδίκτυο και
- ✓ βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Πιστοποιητικό παρακολούθησης



Με την περαίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης** στην άσκηση με στόχο την προαγωγή της υγείας. Πιο συγκεκριμένα, οι εκπαιδευόμενοι θα λάβουν πιστοποίηση στο σχεδιασμό, την εφαρμογή, την καθοδήγηση και την αξιολόγηση προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο

εργασίας (occupational wellness) με στόχο την προαγωγή της υγείας και κατ' επέκταση τη βελτίωση της ποιότητας ζωής και της αποδοτικότητας των εργαζόμενων. Επιπρόσθετα, είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι το εκπαιδευτικό πρόγραμμα **«Workplace Wellness Programs: Exercise, Nutrition, Ergonomics and Healthy Habits»** έχει **9 πιστωτικές μονάδες** σύμφωνα με το Ευρωπαϊκό Σύστημα Πιστωτικών Μονάδων (ECTS). Συνολικά στο πρόγραμμα θα πραγματοποιηθούν 114 ώρες διδασκαλίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονα και ασύγχρονα) με συνολικό φόρτο εργασίας 228 ώρες.

Τρόπος διεξαγωγής εκπαιδευτικού προγράμματος

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες της εξ' αποστάσεως (σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση) μεθόδου εκπαίδευσης η οποία περιλαμβάνει τόσο θεωρητικά όσο και πρακτικά μαθήματα.

Πρακτική εκπαίδευση

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει, μέσα από θεωρητικές και **κυρίως πρακτικές διδακτικές ενότητες και βιωματικές δράσεις**, στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες επιστημονικές γνώσεις σχετικά με την ευεξία στο χώρο εργασίας (occupational wellness). Πιο αναλυτικά, στο πλαίσιο του συγκεκριμένου προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να αξιολογούν και να καταγράφουν μέσω ειδικών ερωτηματολογίων και δοκιμασιών (τεστ) τις ανάγκες και τις ιδιαιτερότητες των εργαζομένων, και στη συνέχεια να καθορίζουν τους στόχους των προγραμμάτων ευεξίας σύμφωνα με τα αποτελέσματα της αξιολόγησης. Επίσης, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν στην πράξη προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας, προσαρμοσμένα στις ιδιαιτερότητες και τις ανάγκες των εργαζομένων (π.χ. πιθανοί μυοσκελετικοί πόνοι - ενοχλήσεις κ.α.), χρησιμοποιώντας διάφορα προπονητικά περιεχόμενα (μουσικοκινητικά προγράμματα άσκησης, θεραπευτική άσκηση, ασκήσεις ενδυνάμωσης, ασκήσεις κινητικότητας και ισορροπίας κ.α.) και προπονητικά μέσα (απλό εξοπλισμό χωρίς ιδιαίτερο κόστος). Επιπρόσθετα, θα μάθουν να δημιουργούν (μέσω πρακτικής εξάσκησης) ένα άνετο και λειτουργικό εργασιακό περιβάλλον το οποίο θα προσφέρει ασφάλεια, άνεση και ικανοποίηση στους εργαζόμενους τηρώντας τις βασικές εργονομικές αρχές. Τέλος, οι εκπαιδευόμενοι θα μάθουν να σχεδιάζουν και να εφαρμόζουν εξειδικευμένα προγράμματα και δραστηριότητες άσκησης καθώς και διάφορες ψυχολογικές τεχνικές για τη βελτίωση της ψυχικής υγείας και τη μείωση του εργασιακού στρες (αναπνευστικές ασκήσεις, τεχνικές χαλάρωσης, δραστηριότητες άσκησης όπως tai chi και yoga κ.α.).

Υπηρεσίες υποστήριξης

Οι εκπαιδευόμενοι έχουν τη δυνατότητα να απευθυνθούν στη Διοικητική ή Τεχνική Υποστήριξη του εκπαιδευτικού προγράμματος ανάλογα με τη φύση του προβλήματος. Επιπρόσθετα, τόσο ο επιστημονικά υπεύθυνος του προγράμματος κ. Βασίλειος Γεροδήμος όσο και οι διδάσκοντες είναι στη διάθεση και σε συνεχή επικοινωνία με τους καταρτιζόμενους.



Επιστημονικά υπεύθυνος

Επιστημονικά υπεύθυνος του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι ο κ. **Γεροδήμος Βασίλειος**, Καθηγητής Προπονητικής του Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (www.vgerodimos.gr), ο οποίος φέρει την ευθύνη για το σχεδιασμό, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Διδάσκοντες στο πρόγραμμα είναι μέλη ΔΕΠ και ΕΕΠ του Πανεπιστημίου, καθώς και επιστήμονες με εξειδικευμένες γνώσεις στο σχεδιασμό, την εφαρμογή, την αξιολόγηση και την καθοδήγηση προγραμμάτων άσκησης, υγείας και ευεξίας. Τα μέλη της επιστημονικής ομάδας του προγράμματος παρουσιάζονται στη συνέχεια:

Δρ. Γεροδήμος Βασίλειος, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ (επιστημονικά υπεύθυνος).

Δρ. Θεοδωράκης Ιωάννης, Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Φλουρής Ανδρέας, Αναπληρωτής Καθηγητής ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Χασάνδρα Μαίρη, Επίκουρη Καθηγήτρια ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Καλλιτσάρη Σταυρούλα, Ειδικός Ιατρός Εργασίας, Υπ. Διδάκτορας Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Δρ. Ιωακειμίδης Παναγιώτης, Ειδικό Εκπαιδευτικό Προσωπικό ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Σύρου Νίκη, Εργαστηριακό Διδακτικό Προσωπικό (Ε.ΔΙ.Π.) στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Δρ. Καρατράντου Κωνσταντίνα, Διδάσκουσα στο ΤΕΦΑΑ-ΠΘ.

Βασιλοπούλου Θεοδώρα, MSc, Φυσικοθεραπεύτρια - Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής.

Παπαβασιλείου Θεόδωρος, MSc, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής.

Μελισσοπούλου Αναστασία, Διατροφολόγος - Διαιτολόγος.

Χλωροκώστα Κατερίνα, Συμβουλευτική Ψυχολόγος.

Περιεχόμενο του εκπαιδευτικού προγράμματος

Το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα αποτελείται από 14 διδακτικές ενότητες οι οποίες περιλαμβάνουν τόσο θεωρητικές (80 ώρες) όσο και πρακτικές - βιωματικές (34 ώρες) εφαρμογές οι οποίες θα πραγματοποιηθούν εξ' αποστάσεως (σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση). Συνεπώς, το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει 114 ώρες διδασκαλίας με συνολικό φόρτο εργασίας 228 ώρες (ECTS 9). Στη συνέχεια παρουσιάζονται αναλυτικά οι διδακτικές ενότητες του εκπαιδευτικού προγράμματος.

Α/Α	Τίτλος Διδακτικής Ενότητας
1	«Η επίδραση των προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο εργασίας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της παραγωγικότητας - Στάδια για τον αποτελεσματικό σχεδιασμό ενός προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας»
2	«Παρουσίαση και ανάλυση του προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας "HealPWorkers"»
3	«Υποδοχή εργαζομένων στο πρόγραμμα ευεξίας - Εκτίμηση επιπέδου υγείας»
4	«Εργασιακός χώρος, υγεία και ασφάλεια - Ο ρόλος του Ιατρού εργασίας»
5	«Ζητήματα υγιεινής στο χώρο εργασίας»
6	«Σχεδιασμός προγραμμάτων αλλαγής συμπεριφορών υγείας»
7	«Εργασιακό περιβάλλον και εργονομία»
8	«Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές»
9	«Εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας»
10	«Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης»
11	«Φυσιολογία της Εργασίας - Επιπτώσεις περιβαλλοντικών παραγόντων και μέθοδοι εκτίμησης καταπόνησης»
12	«Άσκηση, ψυχική υγεία και ανθυγιεινές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας»
13	«Διατροφή και υγεία στο χώρο εργασίας»
14	«Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής»

Ωρολόγιο πρόγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΥΛΟΠΟΙΗΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΩΝ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΚΑΙΝΟΤΟΜΩΝ ΔΡΑΣΕΩΝ ΜΕ ΤΗ ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΠΡΟΣΕΓΓΙΣΗ ΙΣΤΟΡΙΟΓΡΑΜΜΗ (STORYLINE)					
Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης:		24/1/2021			
α/α	Διδακτική Ενότητα	Διδακτικές Υποενότητες	Ώρες	Ημερομηνία	Εκπαιδευτής/τρια
1	Η επίδραση των προγραμμάτων ευεξίας στο χώρο εργασίας στην προαγωγή της υγείας και στη βελτίωση της παραγωγικότητας - Στάδια για τον		(3,5 ώρες)	24/1/2021	Γεροδήμος Β.

	αποτελεσματικό σχεδιασμό ενός προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο θεωρητικό μάθημα)				
2	Υποδοχή εργαζομένων στο πρόγραμμα ευεξίας - Εκτίμηση επιπέδου υγείας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	25/1/2021	Καρατράντου Κ.
			(3,5 ώρες)	27/1/2021	Ιωακειμίδης Π.
3	Εργασιακός χώρος, υγεία και ασφάλεια - Ο ρόλος του Ιατρού εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	29/1/2021	Καλλιτσάρη Σ.
4	Σχεδιασμός προγραμμάτων αλλαγής συμπεριφορών υγείας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	1/2/2021	Χασάνδρα Μ.
5	Εργασιακό περιβάλλον και εργονομία (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	3/2/2021	Βασιλοπούλου Θ.
6	Άσκηση, ψυχική υγεία και ανθυγιεινές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	5/2/2021	Θεοδωράκης Γ.
7	Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και		09:30-12:30 (3 ώρες)	13/2/2021	Χλωροκώστα Κ.

	ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής (εξ' αποστάσεως σύγχρονο θεωρητικό μάθημα)				
8	Εργασιακός χώρος, υγεία και ασφάλεια - Ο ρόλος του Ιατρού εργασίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονη βιωματική - πρακτική εφαρμογή)		12:30-15:00 (2,5 ώρες)	13/2/2021	Καλλιτσάρη Σ.
9	Σχεδιασμός προγραμμάτων αλλαγής συμπεριφορών υγείας (εξ' αποστάσεως σύγχρονη βιωματική - πρακτική εφαρμογή)		15:00-17:30 (2,5 ώρες)	13/2/2021	Χασάνδρα Μ.
10	Εργασιακό περιβάλλον και εργονομία (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα)		17:30-20:00 (2,5 ώρες)	13/2/2021	Βασιλοπούλου Θ.
11	Υποδοχή εργαζομένων στο πρόγραμμα ευεξίας - Εκτίμηση επιπέδου υγείας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα)		09:30-14:30 (5 ώρες)	14/2/2021	Γεροδήμος Β. Ιωακεμίδης Π. Καρατράντου Κ.
12	Σχεδιασμός και εφαρμογή ατομικών και ομαδικών προγραμμάτων συμβουλευτικής (εξ' αποστάσεως σύγχρονη βιωματική - πρακτική εφαρμογή)		14:30-16:30 (2 ώρες)	14/2/2021	Χλωροκώστα Κ.
13	Άσκηση, ψυχική υγεία και ανθυγιεινές συμπεριφορές στο χώρο εργασίας		16:30-18:30 (2 ώρες)	14/2/2021	Καρατράντου Κ.

	(εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα)				
14	Παρουσίαση και ανάλυση του προγράμματος ευεξίας στο χώρο εργασίας "HealPWorkers" (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	15/2/2021	Καρατράντου Κ.
15	Ζητήματα υγιεινής στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	17/2/2021	Σύρου Ν.
16	Σχεδιασμός προγραμμάτων άσκησης - Βασικές αρχές (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	19/2/2021	Γεροδήμος Β.
17	Εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας	Δύναμη, υγεία και αποτελεσματικότητα στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	22/2/2021	Γεροδήμος Β.
		Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	24/2/2021	Γεροδήμος Β.
		Κινητικότητα, υγεία και αποτελεσματικότητα στο	(3,5 ώρες)	26/2/2021	Γεροδήμος Β.

		χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).			
		Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	1/3/2021	Γεροδήμος Β.
		Συντονιστικές ικανότητες - ταχύτητα, υγεία και αποτελεσματικότητα στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	3/3/2021	Καρατράντου Κ.
		Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων και της ταχύτητας στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	5/3/2021	Καρατράντου Κ.
		Αερόβια ικανότητα, υγεία και αποτελεσματικότητα στο χώρο	(3,5 ώρες)	8/3/2021	Καρατράντου Κ.

		εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).			
		Σχεδιασμός προγραμμάτων προπόνησης για την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	10/3/2021	Καρατράντου Κ.
		Συνδυαστικά προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα).	(3,5 ώρες)	12/3/2021	Καρατράντου Κ.
18	Προγραμματισμός προπόνησης ανάπτυξης της φυσικής κατάστασης» (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	16/3/2021	Γεροδήμος Β.
19	Φυσιολογία της Εργασίας - Επιπτώσεις περιβαλλοντικών παραγόντων και μέθοδοι εκτίμησης καταπόνησης (εξ' αποστάσεως ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)		(3,5 ώρες)	17/3/2021	Φλουρής Α.
20	Διατροφή και υγεία στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως		(3,5 ώρες)	19/3/2021	Μελλισσοπούλου Α.

	ασύγχρονο θεωρητικό μάθημα)				
21	Εξειδικευμένα προγράμματα άσκησης στο χώρο εργασίας	Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της δύναμης (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα)	09:30-14:30 (5 ώρες)	20/3/2021	Γεροδήμος Β. Ιωακειμίδης Π. Παπαβασιλείου Θ.
		Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη της κινητικότητας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα).	14:30-17:00 (2,5 ώρες)	20/3/2021	Καρατράντου Κ.
		Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την ανάπτυξη των συντονιστικών ικανοτήτων και της ταχύτητας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα).	17:00-19:30 (2,5 ώρες)	20/3/2021	Καρατράντου Κ.
		Εφαρμογή προγραμμάτων προπόνησης για την βελτίωση της αερόβιας ικανότητας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα).	09:30-12:00 (2,5 ώρες)	21/3/2021	Παπαβασιλείου Θ.
		Εφαρμογή συνδυαστικών προγραμμάτων άσκησης στο χώρο	12:00-14:30 (2,5 ώρες)	21/3/2021	Καρατράντου Κ. Παπαβασιλείου Θ.

		εργασίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονο πρακτικό μάθημα).			
22	Διατροφή και υγεία στο χώρο εργασίας (εξ' αποστάσεως σύγχρονη βιωματική - πρακτική εφαρμογή)		14:30-17:00 (2,5 ώρες)	21/3/2021	Μελισσοπούλου Α.
23	Τελετή αποφοίτησης (εξ' αποστάσεως σύγχρονη) / Αποστολή πτυχίων		17.00-17.30	21/3/2021	
Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης:		21/3/2021			

Σχεδιασμός και μεθοδολογία εκπαίδευσης

Το πρόγραμμα στηρίζεται στις αρχές και τις διαδικασίες εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης (σύγχρονη και ασύγχρονη εκπαίδευση).

Η θεωρητική κατάρτιση των εκπαιδευόμενων θα πραγματοποιηθεί εξ' αποστάσεως (σύγχρονα και ασύγχρονα) και θα περιλαμβάνει παρουσιάσεις - διαλέξεις και προβολή βίντεο.

Η πρακτική άσκηση των εκπαιδευόμενων θα πραγματοποιηθεί εξ' αποστάσεως (σύγχρονα) σε μικρές ομάδες.

Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους θα περιλαμβάνει παρουσιάσεις (σε ppt format), σημειώσεις, videos, guidelines και ιστοσελίδες οργανισμών, ηλεκτρονικά και έντυπα βιβλία, επιστημονικά άρθρα κ.α.

Η μεθοδολογία, ο σχεδιασμός και το περιβάλλον της εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης προέρχεται από την πολυετή πείρα και εξειδικευμένη τεχνογνωσία του κ. Γεροδήμου και των υπολοίπων εκπαιδευτών που συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Ο τρόπος εξέτασης των εκπαιδευόμενων θα περιλαμβάνει περιπτωσιολογικές μελέτες ανά θεωρητική ενότητα και εργασίες πρακτικής εφαρμογής, τα οποία παρουσιάζονται αναλυτικά στον πιο κάτω πίνακα.

	Ποσοστό επί της τελικής βαθμολογίας
Δεκατρείς (13) περιπτωσιολογικές μελέτες (case studies)	40%
Εργασίες πρακτικής εφαρμογής (οι εκπαιδευόμενοι θα σχεδιάσουν προγράμματα αλλαγής συμπεριφορών υγείας)	60%

Χρονική διάρκεια και κόστος παρακολούθησης

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα περιλαμβάνει 114 ώρες διδασκαλίας με συνολικό φόρτο εργασίας 228 ώρες (ECTS 9), οι οποίες θα πραγματοποιηθούν σε χρονικό διάστημα 3 μηνών από Κυριακή 24 Ιανουαρίου 2021 (έναρξη εκπαιδευτικού προγράμματος) έως Κυριακή 21 Μαρτίου 2021 (λήξη εκπαιδευτικού προγράμματος).

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα 500€. **Τα δίδακτρα θα κατατεθούν σε δύο ισόποσες δόσεις των 250€. Η πρώτη δόση θα πρέπει να καταβληθεί πριν την έναρξη του προγράμματος και η δεύτερη πριν από τη λήξη του.** Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό της Alpha Bank και εκδίδεται απόδειξη είσπραξης ή τιμολόγιο.

Επικοινωνία

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα της Σχολής Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας <http://learning.uth.gr/>

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον Επιστημονικό Υπεύθυνο κ. **Βασίλειο Γεροδήμο** είτε με e-mail: bgerom@uth.gr είτε τηλεφωνικά: 2431047005 καθώς και με τη Γραμματεία του **Κέντρου Επιμόρφωσης & Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας** είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στα τηλέφωνα 24210 06390/66 – 6980371312.



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης

Προγράμματα
κατάρτισης και επιμόρφωσης

<http://learning.uth.gr/>
learning@uth.gr

Γιαννιτσών και Λαχανά, Παλαιά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, 38334-Βόλος
Τηλ. 24210 06366-6390, Φαξ. 24210 06487