

**«Συνταγογράφηση»
Άσκησης & Φυσικής
Δραστηριότητας
για Άτομα με μη Μεταδιδόμενα
Νοσήματα**

Επίπεδο 1

Έναρξη: Μάρτιος 2021



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

ΚΕΝΤΡΟ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ

**Διαδικτυακό
Εκπαιδευτικό
Πρόγραμμα**

**Με πιστοποίηση
&
Μοριοδότηση
ΑΣΕΠ
Αναπληρωτών
&
Στελεχών εκπαίδευσης**

402

Ώρες

38

ECTS

32

Εκπαιδευτές
Παγκόσμιας
Εμβέλειας

10

Μεταβολικά &
Αναπνευστικά
Νοσήματα

2021

**Κωδικός προγράμματος
4165.0135**

Ο στόχος του παρόντος καινοτόμου προγράμματος είναι να αναδείξει σε όλες τις νέες προσεγγίσεις σωματικής άσκησης και φυσικής δραστηριότητα (ΦΔ) για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα για τη «συνταγογράφηση» του πιο ενδεδειγμένου προγράμματος άσκησης και ΦΔ αλλά και την ασφαλή και αποτελεσματική υλοποίησή του με βάση τα χαρακτηριστικά του κάθε νοσήματος και κάθε ατόμου ώστε αυτό να βελτιώσει την κλινική του εικόνα και τη ζωή του. Το πρόγραμμα απευθύνεται **αποκλειστικά σε απόφοιτους ΤΕΦΑΑ και Τμημάτων Ιατρικής ή ομοταγών Τμημάτων του εξωτερικού, ενώ καθοδηγητές στην όλη προσπάθεια θα είναι Έλληνες και ξένοι επιστήμονες με πολύχρονη εμπειρία και ευρύτατη διεθνή αναγνωρισιμότητα στον χώρο της «Κλινικής Εργοφυσιολογίας».**

Είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο και αποτελεί κοινή γνώση από την αρχαιότητα ότι η **συστηματική άσκηση και ΦΔ αποτελούν το πιο φθηνό «φάρμακο» για πολλά μη μεταδιδόμενα νοσήματα** (μεταβολικά, οστών, αναπνευστικού, καρδιαγγειακού, ανοσοποιητικού και νευρικού συστήματος κ.α.). Η άσκηση και η ΦΔ μπορούν να δράσουν είτε στην παθοφυσιολογία ή στην συμπτωματολογία και συνοσηρότητα των εν λόγω νοσημάτων βελτιώνοντας την υγεία και ποιότητα ζωής των ασθενών. Σήμερα, μετά από δεκαετίες επιστημονικής έρευνας, έχουμε πιο **λεπτομερείς οδηγίες** σχετικά με τον σχεδιασμό και υλοποίηση ενός προγράμματος άσκησης και ΦΔ για το σύνολο σχεδόν των εν λόγω νοσημάτων. Στο Επίπεδο 1 αυτού του προγράμματος, θα ασχοληθούμε με τα μεταβολικά και τα αναπνευστικά νοσήματα. Επειδή η άσκηση χρησιμοποιείται ως φυσικό «φάρμακο» σε αυτές τις περιπτώσεις για να μειώσει την ένταση των συμπτωμάτων αλλά και για να συμβάλλει στην εν γένει αντιμετώπιση των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων, ο σχεδιασμός ενός προγράμματος άσκησης **προσομοιάζεται** με τη γνωστή μας «συνταγογράφηση».

Ως άσκηση ορίζεται εκείνο το ερέθισμα το οποίο μέσω της ενεργοποίησης του μυοσκελετικού συστήματος προκαλεί θερμιδική δαπάνη, είναι αυστηρά δομημένο και χαρακτηρίζεται από συγκεκριμένες μεταβλητές σχεδιασμού και υλοποίησης όπως το μέσο, η ένταση, η διάρκεια, η συχνότητα, ο χρόνος εφαρμογής καθώς και η προοδευτική μεταβολή αυτών με βάση τις προσαρμογές και τις αποκρίσεις των ασκούμενων. **Ως φυσική δραστηριότητα ορίζεται** οποιαδήποτε σωματική κίνηση προκαλεί θερμιδική δαπάνη χωρίς όμως να χαρακτηρίζεται από μεταβλητές σχεδιασμού και υλοποίησης όπως αυτές που αναφέρθηκαν για την άσκηση. Έτσι, όπως συνταγογραφείται ένα φάρμακο προσδιορίζοντας το είδος, τη δοσολογία, τη συχνότητα και τη διάρκεια της χορήγησής του, έτσι και η άσκηση **«συνταγογραφείται»** καθορίζοντας τις συγκεκριμένες προπονητικές μεταβλητές της. Το συγκεκριμένο πρόγραμμα θα σας βοηθήσει να κατανοήσετε πως πρέπει να δομείται ένα πρόγραμμα για έναν αριθμό μη μεταδιδόμενων νοσημάτων για τα οποία υπάρχουν **επιστημονικά δεδομένα** ότι η άσκηση και η ΦΔ μπορούν να βοηθήσουν στην ευνοϊκή εξέλιξή τους. Τα προγράμματα άσκησης και ΦΔ για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα αποτελούν μία απόλυτα **υπεύθυνη διαδικασία που απαιτεί γνώση, ικανότητες και δεξιότητες που είναι εξειδικευμένες για κάθε νόσημα και έχουν ως στόχο πρώτα την διασφάλιση της υγείας των ασκούμενων και κατόπιν την αποτελεσματικότητα των προγραμμάτων άσκησης και ΦΔ.**

Στόχος μας είναι η δημιουργία μιας επιστημονικής **πλατφόρμας** που θα φέρει κοντά τους **πτυχιούχους γυμναστές** που είναι υπεύθυνοι για την εκγύμναση του Ελλήνων πολιτών με τους **αποφοίτους Ιατρικής** οι οποίοι είναι οι αρμόδιοι της διαχείρισης των μη μεταδιδόμενων νοσημάτων και με καθοριστικό ρόλο στην επιτυχή ή ενσωμάτωση της άσκησης και της ΦΔ στο πρόγραμμα διαχείρισης ανάλογων κλινικών καταστάσεων. Έτσι, αναγνωρίζοντας τον **κρίσιμο ρόλο των ιατρών** σε αυτό το εγχείρημα τους προσκαλούμε να **ενημερωθούν** σε θέματα άσκησης και ΦΔ για μη μεταδιδόμενα νοσήματα και ταυτόχρονα να **αλληλεπιδράσουν** με τους πτυχιούχους γυμναστές προς όφελος των ατόμων με μη μεταδιδόμενα νοσήματα που έχουν ανάγκη την Άσκηση.

Δρ. Ιωάννης Φατούρος
Υπεύθυνος προγράμματος
Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Πίνακας Περιεχομένων

- 2. Εισαγωγή
- 3. Περιεχόμενα
- 4. Σε ποιούς απευθύνεται το πρόγραμμα
- 5. Τα χαρακτηριστικά του προγράμματος
- 6. Στόχοι του προγράμματος & μαθησιακά αποτελέσματα
- 7. Οι πυλώνες του προγράμματος
- 8. Περιεχόμενα προγράμματος
- 9. Διεπιστημονική Προσέγγιση
- 10. Πρόγραμμα εκπαίδευσης
- 14. Επιστημονικά υπεύθυνοι του προγράμματος
- 15. Οι διδάσκοντες του προγράμματος
- 19. Τεχνικές εκπαίδευσης, εργαλεία & εξοπλισμός
- 19. Πολιτική Απουσιών
- 20. Εκπαιδευτικό Υλικό
- 21. Κόστος παρακολούθησης προγράμματος
- 22. Σημαντικές ημερομηνίες
- 22. Δικαιολογητικά αίτησης & εγγραφής
- 22. Πολιτική απόσυρσης ενδιαφέροντος
- 23. Πιστοποίηση Εκπαιδευόμενων
- 23. Μοριοδότηση ΑΣΕΠ
- 24. Επικοινωνία
- 24. Τεχνική υποστήριξη



Σε ποιούς Απευθύνεται...

Αποφοίτους των Τμημάτων
Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και
Αθλητισμού Ελλάδας & Κύπρου
που:

- Δεν είχαν την ευκαιρία να ακολουθήσουν ανάλογη **ειδικότητα** στις προπτυχιακές τους σπουδές
- Επιθυμούν να **επικαιροποιήσουν** τις γνώσεις τους στον συγκεκριμένο τομέα
- Στοχεύουν να επεκτείνουν τις υπηρεσίες που παρέχουν ως **personal trainers**
- Επιθυμούν να βελτιστοποιήσουν την **συνεργασία** τους με τους ιατρούς προς όφελος των ασκουμένων τους.

Αποφοίτους των Τμημάτων
Ιατρικής Ελλάδας και Κύπρου
που:

- Επιθυμούν να ενημερωθούν για την **κλινική εργοφυσιολογία**
- Στοχεύουν να υιοθετήσουν και να ενσωματώσουν την άσκηση και τη φυσική δραστηριότητα στο πλάνο θεραπείας των ασθενών τους
- Επιθυμούν να βελτιστοποιήσουν την **συνεργασία** τους και επικοινωνία τους με τους πτυχιούχους γυμναστές προς όφελος των ασθενών τους.

**ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής
(αν ο τίτλος σπουδών έχει αναγνωρισθεί από ΔΟΑΤΑΠ ή ΔΙΚΑΤΣΑ).**



Η παρακολούθηση του προγράμματος δεν προσφέρει επαγγελματικά δικαιώματα σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων άσκησης σε μη πτυχιούχους Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας (Τρίκαλα)

Διεθνές Κέντρο Αριστείας

Βασικός
δημιουργός νέας
γνώσης στις
επιστήμες της
άσκησης με
έμφαση στην
διεπιστημονικότητα
και με παγκόσμια
αναγνώριση

Το Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είναι επί μία εικοσαετία πρωτοπόρο στον τομέα «Άσκηση και Υγεία» διαθέτοντας αντίστοιχη ειδικότητα στο προπτυχιακό της πρόγραμμα, δύο μεταπτυχιακά προγράμματα, το ένα εκ των οποίων είναι σε συνεργασία με την Ιατρική Σχολή του ιδίου Πανεπιστημίου. Παράλληλα, έχει ένα εκτενέστατο δίκτυο **ερευνητικών συνεργασιών με τον ιατρικό χώρο** ενώ διαθέτει ένα απόλυτα **καταρτισμένο προσωπικό** στον χώρο της Κλινικής Φυσιολογίας και Ψυχολογίας της Άσκησης, με

εκατοντάδες επιστημονικές δημοσιεύσεις σε διεθνή επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους. Στο παρόν πρόγραμμα συμμετέχουν επίσης διακεκριμένοι επιστήμονες από τον Ιατρικό χώρο, οι οποίοι έχουν επί μακρόν εργαστεί στον τομέα της άσκησης για κλινικούς πληθυσμούς και οι οποίοι θα αναπτύξουν, μεταξύ άλλων, τρόπους συνεργασίας **ιατρού και γυμναστή**. Παράλληλα, το πρόγραμμα πλαισιώνεται από τους καλύτερους Έλληνες Επιστήμονες της Άσκησης (από την Ελλάδα και το Εξωτερικό), που έχουν διακριθεί στην εφαρμογή προγραμμάτων άσκησης σε συγκεκριμένα νοσήματα.

Τα χαρακτηριστικά του προγράμματος

402

Ώρες

38

ECTS

32

Εκπαιδευτές
παγκόσμιας
εμβέλειας

10

Μεταβολικά &
αναπνευστικά
νοσήματα

Διαδικτυακή διδασκαλία

Στόχοι του προγράμματος & Μαθησιακά αποτελέσματα

Σκοπός του προγράμματος είναι να προσφέρει στους εκπαιδευόμενους τις πλέον σύγχρονες **επιστημονικές γνώσεις σχετικά με τον σχεδιασμό ασφαλών και αποτελεσματικών προγραμμάτων άσκησης** και ΦΔ για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα (μεταβολικά και αναπνευστικά νοσήματα στο επίπεδο 1).

Μετά το πέρας του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι απόφοιτοι ΤΕΦΑΑ θα είναι σε θέση να αξιολογήσουν παραμέτρους φυσικής κατάστασης των ασθενών, να «συνταγογραφήσουν» το ενδεδειγμένο πρωτόκολλο άσκησης σε εξατομικευμένη βάση, να υλοποιήσουν το πρόγραμμα άσκησης, να αξιολογήσουν τα αποτελέσματα της υλοποίησης και με βάση αυτά να το εξελίσουν, ενώ οι απόφοιτοι ιατρικής θα ενημερωθούν για τα ίδια θέματα και πως αυτά μπορούν να ενσωματωθούν στην επαγγελματική τους πρακτική σε συνεργασία με πτυχιούχους γυμναστές. Συγκεκριμένα, το πρόγραμμα στοχεύει να επιμορφώσει σε θέματα που αφορούν:



1. Τα βασικά μεγέθη της φυσιολογίας και ψυχολογίας της άσκησης για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα (MMN).
2. Τις βασικές αρχές αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης των ατόμων με MMN.
3. Την αναγνώριση των στόχων σχεδιασμού και υλοποίησης ενός προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για άτομα με MMN.
4. Τα οφέλη και τους κινδύνους ενός προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας σε άτομα με MMN.
5. Τις αρχές κλινικού ελέγχου και θεραπείας του κάθε νοσήματος και πως αυτές αλληλοεπιδρούν με τις ασκησιογενείς αποκρίσεις.
6. Τις βασικές αρχές σχεδιασμού προγράμματος κλινικής διατροφής και να γνωρίζουν πως αυτό αλληλοεπιδρά με τις ασκησιογενείς αποκρίσεις.
7. Τις βασικές αρχές συνεργασίας ιατρού, γυμναστή, διαιτολόγου και φυσικοθεραπευτή για την ασφαλέστερη και αποτελεσματικότερη κάλυψη του ασκούμενου.
8. Την προσαρμογή του προγράμματος άσκησης και φυσικής δραστηριότητας με βάση την παθοφυσιολογία του κάθε νοσήματος.
9. Την εφαρμογή και χρήση πρωτοκόλλων αξιολόγησης της φυσικής κατάστασης για άτομα με MMN και την αξιολόγηση των αποτελεσμάτων τους.
10. Τον σχεδιασμό, παρακολούθηση και εφαρμογή ειδικών προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας για άτομα με MMN.
11. Την διόρθωση λαθών κατά την υλοποίηση των προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
12. Την υποστήριξη των ασκούμενων με τις πιο ενδεδειγμένες τεχνικές συμβουλευτικής με στόχο την αύξηση της παραμονής τους σε προγράμματα άσκησης.

Η παρακολούθηση του προγράμματος δεν προσφέρει επαγγελματικά δικαιώματα σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων άσκησης σε μη πτυχιούχους Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Οι Πυλώνες του Προγράμματος



Κλινική
Εργοφυσιολογία

1

- Αρχές κλινικής φυσιολογίας της άσκησης
 - Έλεγχος ετοιμότητας και δοκιμασίες πριν την άσκηση
 - Αλληλεπίδραση φαρμάκων και άσκησης
 - Αρχές ψυχολογίας της άσκησης για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα
- Διδάσκουν κλινικοί εργοφυσιολόγοι παγκόσμιας εμβέλειας



Παθοφυσιολογία
της Νόσου

2

- Διδάσκονται τα χαρακτηριστικά της παθοφυσιολογίας, επιπολασμού, συννοσηρότητας, κλινικής διάγνωσης της νόσου σε σχέση με τον σχεδιασμό και υλοποίηση των προγραμμάτων άσκησης και φυσικής δραστηριότητας.
- Διδάσκουν εξειδικευμένοι ιατροί



Θεραπευτική
διάσταση
της νόσου

3

- Παρουσιάζονται οι τρόποι θεραπείας και αντιμετώπισης, οι στόχοι τους και η σχέση τους με τις ασκησιογενείς αποκρίσεις. Δίνεται έμφαση στην συνεργασία ιατρού-γυμναστή.
- Διδάσκουν εξειδικευμένοι ιατροί



Διατροφική
υποστήριξη της
νόσου

4

- Παρουσιάζονται οι βασικές αρχές του σχεδιασμού κλινικών διατροφικών προγραμμάτων για κάθε νόσημα με έμφαση στην αλληλεπίδραση της διατροφικής προσέγγισης και ασκησιογενών προσαρμογών και τη συνεργασία κλινικού διαιτολόγου - γυμναστή.
- Διδάσκουν διακεκριμένοι κλινικοί διαιτολόγοι



Σχεδιασμός &
υλοποίηση
προγράμματος
άσκησης

5

- Δοκιμασίες άσκησης και αξιολόγηση
 - Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης
 - Πρακτική υλοποίηση προγράμματος άσκησης
- Διδάσκουν κλινικοί εργοφυσιολόγοι παγκόσμιας εμβέλειας



Συμβουλευτικές/
συμπεριφοριστικές
παρεμβάσεις

6

- Παρουσιάζονται τεχνικές συμβουλευτικής με στόχο τη σταθερή συμμετοχή των ατόμων με μη μεταδιδόμενα νοσήματα σε προγράμματα άσκησης.
- Διδάσκουν διακεκριμένοι αθλητικοί ψυχολόγοι

Περιεχόμενα προγράμματος

1

Κλινική εργοφυσιολογία & αθλητική ψυχολογία για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα

2

Η συνεργασία του γυμναστή με τους άλλους επαγγελματίες διαχείρισης μη μεταδιδόμενων νοσημάτων

3

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με διαβήτη

4

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με παχυσαρκία

5

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με μεταβολικό σύνδρομο & δυσλιπιδαιμίες

6

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με χρόνια νεφρική νόσο

7

Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με υπέρταση

8

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με χρόνια αποφρακτική πνευμονοπάθεια

9

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με άσθμα

10

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με βρογχεκτασίες και κυστική ίνωση

11

“Συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας για άτομα με πνευμονική ίνωση

12

Εργαστήρια αξιολόγησης φυσικής κατάστασης & “Συνταγογράφησης” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας



Η παρακολούθηση του προγράμματος δεν προσφέρει επαγγελματικά δικαιώματα σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων άσκησης σε μη πτυχιούχους Τ.Ε.Φ.Α.Α.

Η διεπιστημονική προσέγγιση της “συνταγογράφησης” της άσκησης & της φυσικής δραστηριότητας για άτομα με μη μεταδιδόμενα νοσήματα

1

Αρχές κλινικής εργοφυσιολογίας

Επεξήγηση βασικών αρχών & ορισμών, ασκησιογεννών κινδύνων & προσαρμογών και αρχών αξιολόγησης & “συνταγογράφησης”

2

Η παθοφυσιολογία του νοσήματος

Παθοφυσιολογία, επιπολασμός, συνοσηρότητα, διάγνωση & η αλληλεπίδρασή τους με τη “συνταγογράφηση” άσκησης & φυσικής δραστηριότητας

3

Η Αλληλεπίδραση θεραπευτικής αγωγής & άσκησης

Οι θεραπευτικές παρεμβάσεις και η αλληλεπίδρασή τους με τη “συνταγογράφηση” της άσκησης & φυσικής δραστηριότητας

4

Η Αλληλεπίδραση κλινικής διατροφής & άσκησης

Αρχές κλινικής διατροφής για κάθε νόσημα και η αλληλεπίδρασή της με τη “συνταγογράφηση” της άσκησης & φυσικής δραστηριότητας

5

Έλεγχος ετοιμότητας & αξιολόγηση φυσικής κατάστασης

Αξιολόγηση ετοιμότητας & κινδύνου συμμετοχής & ανάλυση του επιπέδου φυσικής - λειτουργικής κατάστασης των ατόμων με μη μεταδιδόμενα νοσήματα

6

Σχεδιασμός προγράμματος άσκησης

Καθορισμός στοιχείων επιβάρυνσης του προγράμματος άσκησης & φυσικής δραστηριότητας & ο τρόπος εξέλιξής του

7

Συμβουλευτική - αθλητική ψυχολογία

Παρουσίαση τεχνικών συμβουλευτικής για τροποποίηση της συμπεριφοράς του ατόμου με στόχο τη σταθερή συμμετοχή του σε προγράμματα άσκησης & φυσικής δραστηριότητας

8

Υλοποίηση προγράμματος άσκησης

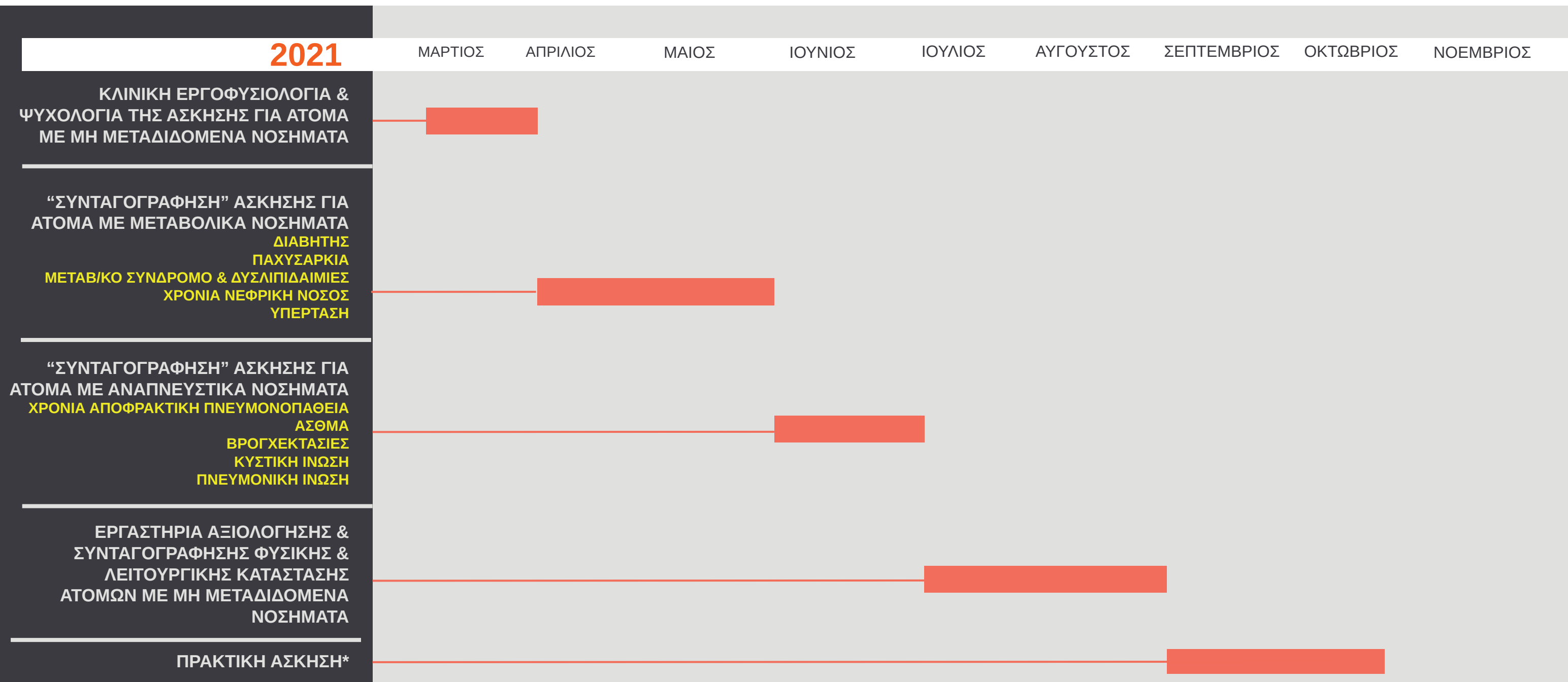
Πρακτικές ολοκληρωμένης υλοποίησης των προγραμμάτων άσκησης & φυσικής δραστηριότητας σε περιβάλλον personal training

15

Άσκηση - Ιατρική - Διατροφή - Συμβουλευτική

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης

Από την θεωρία στην πράξη



* Οι 134 ώρες πρακτικής, μπορούν να γίνουν σε ένα ή δυο μήνες. Η πρακτική άσκηση περιλαμβάνει διαδικτυακή επικοινωνία με τους εκπαιδευτές και σχεδιασμό προγράμματος άσκησης για πραγματικές περιπτώσεις.

125 ώρες σύγχρονης διδασκαλίας

143 ώρες ασύγχρονης διδασκαλίας

Κλινική Εργοφυσιολογία**Λιπώδης Ιστός**

Εργαστήρια συνταγογράφησης
Εκκεντρή προπόνηση
Ασφάλεια στην προπόνηση
HIT

Άσκηση & παχυσαρκία**Φάρμακα & άσκηση****Άσκηση & ΧΑΠ****Άσκηση & άσθμα****Κλινική αξιολόγηση****Personal****Άσκηση & μεταβολικό σύνδρομο****Κάπνισμα & άσκηση****Σχεδιασμός προγράμματος κινητικότητας****Τεστ κόπωσης****Οφέλη & Κίνδυνοι****Σαρκοπενία****Αξιολόγηση κινητικότητας****Άσκηση & δυσλιπιδαιμίες****Σχεδιασμός προγράμματος φυσικής δραστηριότητας****Αξιολόγηση αερόβιας****Αποπροπόνηση**

Σχεδιασμός προγράμματος δύναμης
Τροποποίηση συμπεριφοράς

Άσκηση & διαβήτης**Φλεγμονή****Αξιολόγηση δύναμης****Άσκηση &****Χρόνια νεφρική νόσος****Training****Αξιολόγηση σωματικής σύστασης****Σχεδιασμός προγράμματος αντοχής****Άσκηση & βρογχεκτασίες****Κλινική διατροφή & άσκηση****Αξιολόγηση ετοιμότητας****Περιβάλλον & άσκηση****Διάγνωση****Άσκηση & πνευμονική ίνωση****Πρακτική****Άσκηση και υπέρταση****Εργαστήρια μέτρησης & αξιολόγησης**

Επιστημονικός υπεύθυνος Γιάννης Φατούρος

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Ο Δρ. Γιάννης Φατούρος, είναι Καθηγητής «Βιοχημείας της Άσκησης». Τα ερευνητικά και διδακτικά του ενδιαφέροντα εστιάζουν στους χώρους της κλινικής εργοφυσιολογίας της ασκησιογενούς φλεγμονής, γήρανσης, αθλητικής διατροφής και φυσικής κατάστασης.

Το επιστημονικό έργο του Δρ. Φατούρου περιλαμβάνει:

- Πάνω από **150** επιστημονικές δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους της Αλλοδαπής
- Πάνω από **75** επιστημονικές δημοσιεύσεις στον χώρο της κλινικής εργοφυσιολογίας
- Πάνω από **9.000** αναφορές στο έργο του
- h-index **49**

Αναπληρωτής Επιστημονικός υπεύθυνος Θανάσης Τζιαμούρτας

Καθηγητής ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας



Ο Δρ. Θανάσης Τζιαμούρτας, είναι Καθηγητής «Βιοχημείας της Άσκησης». Τα ερευνητικά και διδακτικά του ενδιαφέροντα εστιάζουν στους χώρους της κλινικής εργοφυσιολογίας της ασκησιογενούς φλεγμονής, γήρανσης, αθλητικής διατροφής και φυσικής κατάστασης.

Το επιστημονικό έργο του Δρ. Τζιαμούρτα περιλαμβάνει:

- Πάνω από **180** επιστημονικές δημοσιεύσεις σε επιστημονικά περιοδικά υψηλού κύρους της Αλλοδαπής
- Πάνω από **100** επιστημονικές δημοσιεύσεις στον χώρο της κλινικής εργοφυσιολογίας
- Πάνω από **12.400** αναφορές στο έργο του
- h-index **59**

Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

Αγγελόπουλος Θεόδωρος,
Ph.D., FACS
University of Vermont, USA



Καθηγητής Κλινικής Εργοφυσιολογίας με έμφαση στα μεταβολικά νοσήματα.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **93**
- Αναφορές στο έργο του: **>4.600**
- h-index: **37**



Scholar

Ανδρούτσος Οδυσσέας,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Αναπληρωτής Καθηγητής Κλινικής Διατροφής, Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **113**
- Αναφορές στο έργο του: **>2.700**
- h-index: **31**



Scholar

Γερογιάννη Ειρήνη,
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Διευθύντρια ΕΣΥ, Πνευμονολογική Κλινική

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **27**
- Αναφορές στο έργο της: **>400**
- h-index: **8**



Scopus

Γεωργακούλη Πόπη,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



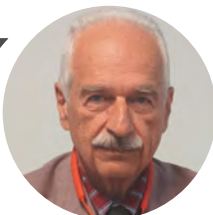
Επίκουρη Καθηγήτρια Κλινικής Διατροφής, Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **28**
- Αναφορές στο έργο της: **>300**
- h-index: **12**



Scholar

Γουργουλιάνης Κώστας,
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **456**
- Αναφορές στο έργο του: **>11.000**
- h-index: **58**



Scholar

Δανιήλ Ζωή,
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγήτρια Πνευμονολογίας, Τμήμα Ιατρικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **115**
- Αναφορές στο έργο της: **>2.900**
- h-index: **27**



Scholar

Δελή Χαρίκλεια,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επίκουρη Καθηγήτρια Φυσιολογίας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **45**
- Αναφορές στο έργο της: **>500**
- h-index: **14**



Scholar

Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

Δίπλα Κωνσταντίνα,
Ph.D.
Αριστοτέλειο Παν. Θεσ/νίκης



Αναπληρώτρια Καθηγήτρια στις Κυτταρικές
Λειτουργίες & Άσκηση, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **68**
- Αναφορές στο έργο της: **>1.800**
- h-index: **22**



Scopus

Δραγανίδης Δημήτρης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Διδάσκων στο Τ.Ε.Φ.Α.Α. Γήρανση & Ασκησιογενή
Φλεγμονή

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **50**
- Αναφορές στο έργο του: **>1.400**
- h-index: **19**



Scholar

Ζαφειρίδης Ανδρέας,
Ph.D.
Αριστοτέλειο Παν. Θεσ/νίκης



Καθηγητής Εργομετρίας στη Φυσική Αγωγή,
Τ.Ε.Φ.Α.Α. Σερρών

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **74**
- Αναφορές στο έργο του: **>1.800**
- h-index: **24**



Scopus

Θεοδωράκης Γιάννης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **85**
- Αναφορές στο έργο του: **>7.700**
- h-index: **45**



Scholar

Καρέτση Ελένη,
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επιμελήτρια Α, Πνευμονολογική Κλινική

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **21**
- Αναφορές στο έργο του: **>200**
- h-index: **9**



Scholar

Κατραμπασάς Ιωάννης,
Ph.D., M.D.
«Ασκληπιείο» Βούλας



Ορθοπαιδικός χειρουργός, Φυσικοθεραπευτής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **8**
- Αναφορές στο έργο του: **>1.000**
- h-index: **5**



Scholar

Κουτεντάκης Γιάννης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Ομότιμος Καθηγητής Εργοφυσιολογίας, Τ.Ε.Φ.Α.Α. &
Πρόεδρος του Exercise is Medicine-Greece

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **230**
- Αναφορές στο έργο του: **>14.500**
- h-index: **68**



Scholar

Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

Κουτρομπή Ματίνα,
Ph.D.
Balanced



Κλινική εργοφυσιολόγος

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **5**
- Αναφορές στο έργο της: **>130**
- h-index: **5**



Κώτσιου Ουρανία
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επίκουρη Καθηγήτρια Νοσηλευτικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **32**
- Αναφορές στο έργο της: **>180**
- h-index: **8**



Μαστοράκος Γιώργος,
Ph.D., M.D.
Ε.Κ.Π.Α.



Καθηγητής Ενδοκρινολογίας, Τμήμα Ιατρικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **247**
- Αναφορές στο έργο του: **>14.200**
- h-index: **63**



Μέτσιος Γιώργος,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Κλινικής Εργοφυσιολογίας, Τμήμα Διαιτολογίας & Διατροφολογίας

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **118**
- Αναφορές στο έργο του: **>7.800**
- h-index: **48**



Μπαρδάκα Φωτεινή,
Ph.D., M.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επιμελήτρια Β, Κλινική Εντατικής Θεραπείας

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **13**
- Αναφορές στο έργο του: **>100**
- h-index: **6**



Μπατρακούλης Αλέξης,
M.Sc.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Υποψήφιος Διδάκτορας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.,
2020 NSCA Personal Trainer of the year

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **13**
- Αναφορές στο έργο του: **>50**
- h-index: **5**



Μπογδάνης Γρηγόρης,
Ph.D.
Ε.Κ.Π.Α.



Καθηγητής Διδακτικής & Προπονητικής
Αθλητικών Αλμάτων, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **84**
- Αναφορές στο έργο του: **>4.500**
- h-index: **31**



Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

Παπαδοπούλου Ροδάνθη,
MSc (MedSci)
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Κλινική Διατροφολόγος, επιστημονική συνεργάτης της Πνευμονολογικής Κλινικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **6**
- Αναφορές στο έργο του: **>100**
- h-index: **3**



Scholar

Σακκάς Γιώργος,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επίκουρος Καθηγητής Άσκησης σε Κλινικούς Πληθυσμούς, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **85**
- Αναφορές στο έργο του: **>3.800**
- h-index: **35**



Scholar

Σταύρου Βασίλης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Κλινικός Εργοφυσιολόγος, Διδάσκων στα Τμήματα Ιατρικής & Νοσηλευτικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **13**
- Αναφορές στο έργο του: **16**
- h-index: **3**



Scholar

Στεφανίδης Γιάννης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Παθολογίας-Νεφρολογίας, Τμήμα Ιατρικής

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **263**
- Αναφορές στο έργο του: **>6.600**
- h-index: **44**



Scholar

Σύρου Νίκη,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Μέλος ΕΔΙΠ, Δημόσια Υγεία, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **6**
- Αναφορές στο έργο της: **14**
- h-index: **2**



Scholar

Τζιαμούρτας Θανάσης,
Ph.D., FACSM
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **187**
- Αναφορές στο έργο του: **>12.400**
- h-index: **59**



Scholar

Τουρνής Συμεών,
Ph.D.
Ε.Κ.Π.Α.



Ιατρός ενδοκρινολόγος, Εργαστήριο μυοσκελετικής έρευνας «Θ. Γαροφαλίδης»

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **78**
- Αναφορές στο έργο του: **>1800**
- h-index: **24**



Scholar

Οι Διδάσκοντες του προγράμματος

Φατούρος Ιωάννης,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Καθηγητής Βιοχημείας της Άσκησης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **150**
- Αναφορές στο έργο του: **>9.000**
- h-index: **48**



Scholar

Φλουρής Ανδρέας,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Αναπληρωτής Καθηγητής, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **178**
- Αναφορές στο έργο του: **>7.000**
- h-index: **41**



Scholar

Χασάνδρα Μαίρη,
Ph.D.
Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας



Επίκουρη Καθηγήτρια Σχολικής Φυσικής Αγωγής
& Υγείας, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **20**
- Αναφορές στο έργο της: **>900**
- h-index: **14**



Scholar

Χατζηνικολάου Θανάσης,
Ph.D.
Δημοκρίτειο Παν. Θράκης



Αναπληρωτής Καθηγητής Προπονησιολογίας της
Φυσικής Κατάστασης, Τ.Ε.Φ.Α.Α.

- Διεθνείς επιστημονικές δημοσιεύσεις: **67**
- Αναφορές στο έργο του: **>4.300**
- h-index: **30**



Scholar

Τεχνικές εκπαίδευσης Εργαλεία Εξοπλισμός



Το πρόγραμμα βασίζεται στις αρχές της εξ αποστάσεως μεθόδου εκπαίδευσης (ασύγχρονη και σύγχρονη εκπαίδευση) εξαιτίας της πανδημίας της COVID-19. Οι εξ αποστάσεως διδακτικές συνεδρίες περιλαμβάνουν σύγχρονες και ασύγχρονες διαλέξεις για κάθε ενότητα. Η ασύγχρονη διδασκαλία γίνεται μέσω πλατφόρμας ασύγχρονης εκπαίδευσης. Οι σύγχρονες διαλέξεις του προγράμματος θα γίνουν μέσω διαδικτυακής διδακτικής ηλεκτρονικής πλατφόρμας. Σε συγκεκριμένα χρονικά σημεία κατά τη διάρκεια του προγράμματος

προσφέρονται σύγχρονες ανασκοπικές διαλέξεις στους εκπαιδευόμενους δίνοντάς τους την ευκαιρία να υποβάλλουν ερωτήσεις στους διδάσκοντες των εννοιών σχετικά με το υλικό των μαθημάτων με στόχο την καλύτερη κατανόηση του υλικού ενώ προσφέρεται και η δυνατότητα αλληλεπίδρασης με τους διδάσκοντες. Κάθε μάθημα θα περιλαμβάνει στο τέλος του κι ένα κουίζ με ερωτήσεις πολλαπλών επιλογών ενώ θα υπάρξει και μια τελική διαδικτυακή εξέταση στο τέλος του προγράμματος.

Απαιτήσεις Παρακολούθησης

Για την επιτυχή παρακολούθηση του προγράμματος οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν...

Πρόσβαση στο Διαδίκτυο

Σύνδεση στο διαδίκτυο για δυνατότητα παρακολούθησης ήχου και εικόνας κατά την διάρκεια των διαδικτυακών και σύγχρονων και ασύγχρονων διαλέξεων.

Χειρισμός Η/Υ

Οι εκπαιδευόμενοι χρειάζονται τις βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ & διαδικτύου.

E-mail

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να διαθέτουν διεύθυνση ηλεκτρονικού ταχυδρομείου για την επικοινωνία τους με τους διδάσκοντες και την γραμματεία του προγράμματος.

Χρήση συγκεκριμένης διαδικτυακής e-learning πλατφόρμας

Το διδακτικό υλικό είναι σε μορφή ηλεκτρονικών αρχείων ήχου και εικόνας

Ενημερώσεις θα στέλνονται τακτικά.

Πολιτική απουσιών

Σύγχρονες διαλέξεις

Κατά την διάρκεια του προγράμματος επιτρέπεται η απουσία των εκπαιδευόμενων σε ποσοστό 10% για τις σύγχρονες διαλέξεις.

Ασύγχρονες διαλέξεις

Οι εκπαιδευόμενοι μπορούν να παρακολουθούν τις ασύγχρονες διαλέξεις όποτε αυτοί επιθυμούν

Πρακτική

Περιλαμβάνει υποχρεωτική παρακολούθηση.



ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟ ΥΛΙΚΟ

1

Παρουσιάσεις
Powerpoint
(σε μορφή εκτύπωσης
αρχείου pdf)

2

Σημειώσεις
εκπαιδευτικού υλικού

3

Κατευθυντήριες οδηγίες
διεθνών επιστημονικών
οργανισμών

4

Διευθύνσεις
ιστοσελίδων
επιστημονικών
οργανισμών για
άσκηση & υγεία

5

Επιστημονικά άρθρα
της διεθνούς
βιβλιογραφίας

6

Πρόσβαση σε
επιστημονικά
περιοδικά

7

Position Statements
διεθνών οργανισμών

8

Εργαστηριακές
σημειώσεις

9

Διαδραστικό υλικό



Το πρόγραμμα

Απευθύνεται σε...

Αποφοίτους τμήματων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού και αποφοίτους τμημάτων/σχολών Ιατρικής των Πανεπιστημίων της Χώρας ή ομοταγών τμημάτων της Αλλοδαπής (αν ο τίτλος σπουδών έχει αναγνωρισθεί από ΔΟΑΤΑΠ ή ΔΙΚΑΤΣΑ).

Κόστος

Παρακολούθησης προγράμματος

Προσφέρεται έκπτωση σε πολλές κατηγορίες εκπαιδευόμενων. Ακολουθεί ενδεικτικός πίνακας με όλες τις κατηγορίες και εξασφαλίζεται με την επίδειξη αντίστοιχου δικαιολογητικού.

Τιμή προγράμματος χωρίς έκπτωση

Εξόφληση σε 2 δόσεις: 50% με την εγγραφή & 50% μέχρι 1/5/2021

Καταβολή εφάπαξ ποσού με την εγγραφή: Έκπτωση 10%

Μέλη Πολύτεκνων/Τρίτεκνων Οικογενειών: Έκπτωση 15%

Με κατάθεση βεβαίωσης ΑΣΠΕ

Άνεργοι: Έκπτωση 15%

Με κατάθεση κάρτας ανεργίας

Εργαζόμενοι/απόφοιτοι Παν. Θεσσαλίας Έκπτωση 20%

Με κατάθεση βεβαίωσης ή με πτυχίου

Κόστος

700 €

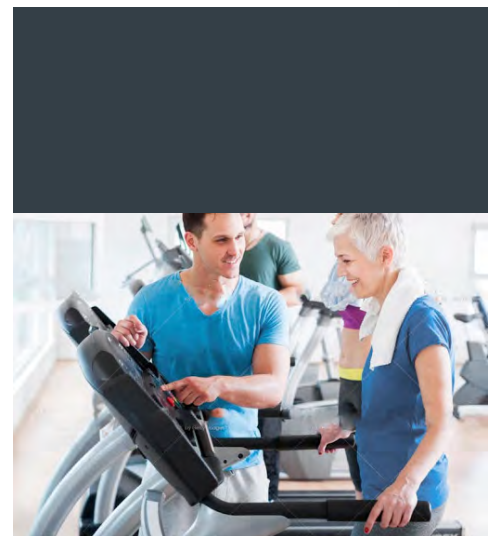
630 €

595 €

595 €

560 €

Σημειώνεται ότι αν κάποιος εκπαιδευόμενος εντάσσεται σε παραπάνω από μία κατηγορίες έκπτωσης, θα του χορηγηθεί η έκπτωση για μία μόνο κατηγορία, αυτή με την υψηλότερη έκπτωση.



Σημαντικές Ημερομηνίες

Εγγραφές έως ...

Πότε...

21/3/2021

Έναρξη προγράμματος ...

22/3/2021

Λήξη προγράμματος ...

31/10/2021

Δικαιολογητικά Εγγραφής

Αντίγραφο αστυνομικής ταυτότητας



Αντίγραφο πτυχίου
(ή αναγνώριση ΔΟΑΤΑΠ/ΔΙΚΑΤΣΑ)



Αποδεικτικό κατάθεσης σε τραπεζικό λογαριασμό*

*Εφόσον συμπληρωθεί ο απαραίτητος αριθμός αιτήσεων για την διεξαγωγή του προγράμματος θα λάβετε ενημέρωση και οδηγίες από την Γραμματεία του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. ώστε να προχωρήσετε στην κατάθεση της 1ης δόσης διδάκτρων.



Αποδεικτικά έγγραφα έκπτωσης
(δείτε αναλυτικά στη σελίδα 21)



Προσοχή: Κατά την ηλεκτρονική κατάθεση, στην απόδειξη κατάθεσης πρέπει να αναφέρετε οπωσδήποτε στην αιτιολογία του καταθέτη τον κωδικό του έργου **4165.0135** καθώς και το **επίθετο του καταρτιζόμενου**.

Πολιτική απόσυρσης ενδιαφέροντος

Οι ενδιαφερόμενοι έχουν το δικαίωμα να αποσύρουν το ενδιαφέρον τους από το Πρόγραμμα με επιστροφή του ποσού που κατέβαλαν, μέχρι και μία (1) ημέρα πριν την έναρξη του προγράμματος. Δεν προβλέπεται επιστροφή χρημάτων μετά την ημερομηνία έναρξης του Προγράμματος.

Πιστοποίηση Εκπαιδευόμενων

Η ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος και η επιτυχής παρακολούθηση των επιμέρους διδακτικών ενοτήτων οδηγεί στη λήψη Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης που ισοδυναμεί με 38 ECTS.

Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ. διαθέτει πιστοποίηση ISO 9001:2015 και αξιολογείται από την «Μονάδα Διασφάλισης Ποιότητας» (ΜΟ.ΔΙ.Π.) του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, σύμφωνα με τις διατάξεις της παραγράφου 12 του άρθρου 48 του ν. 4485/2017, όπως αυτός ισχύει και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα.

Η εξωτερική αξιολόγηση και η πιστοποίηση της ποιότητας των εκπαιδευτικών / επιμορφωτικών προγραμμάτων του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. – Π.Θ., όπως και για τα προπτυχιακά και μεταπτυχιακά προγράμματα του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, πραγματοποιείται από την «Εθνική Αρχή Ανώτατης Εκπαίδευσης» (ΕΘ.Α.Α.Ε.), σύμφωνα με τις διατάξεις της υποπερίπτωσης ββ, της περίπτωσης β, της περίπτωσης δ, της παραγράφου 1 του άρθρου 2 του ν. 4653/2020.

Η παρούσα πιστοποίηση δεν προσφέρει επαγγελματικά δικαιώματα σχεδιασμού και υλοποίησης προγραμμάτων άσκησης σε μη πτυχιούχους Τ.Ε.Φ.Α.Α.



Μοριοδότηση ΑΣΕΠ - Εκπαιδευτικών

Επειδή το πρόγραμμα ξεπερνά τις 400 ώρες και τους 7 μήνες διδασκαλίας, προσφέρει 2 μόρια στους διαγωνισμούς του ΑΣΕΠ και στο σύστημα διορισμών των εκπαιδευτικών βάσει της ισχύουσας νομοθεσίας (Ν.4589/2019) (Α.Σ.Ε.Π. – αναπληρωτές υποψήφιοι/ες). Επίσης προσφέρει 0,5 Μόρια στη διαδικασία επιλογής των στελεχών της εκπαίδευσης και στους Διευθυντές – Υποδιευθυντές.

Επικοινωνία

Παναγιώτης Τσιμέας

Ε.Ε.Π. ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Για οποιαδήποτε πληροφορία και για να υποβάλετε αίτηση στο συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα μπορείτε να επισκεφτείτε την ιστοσελίδα.

Για κάθε επιπρόσθετη πληροφορία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο γραμματειακής υποστήριξης Τσιμέα Παναγιώτη με...

e-mail: ptsimeas@uth.gr ή τηλεφωνικά στο 24310-47067

Μέρες: Τρίτη, Τετάρτη, Παρασκευή

Ώρες: 9:00-13:00

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στο 24210 06366.



Τεχνική Υποστήριξη

Παναγιώτης Σακκελαρίου

Διοικητικός Υπάλληλος ΤΕΦΑΑ Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Δ/ση Μηχανοργάνωσης, Κέντρο Δικτύου Επικοινωνιών και Τηλεματικής ΠΘ

Για οποιαδήποτε πληροφορία σχετικά με τεχνική υποστήριξη προκειμένου να καταστεί εφικτή και απρόσκοπτα η εξ αποστάσεως διδασκαλία μπορείτε να επικοινωνήσετε με τον υπεύθυνο τεχνικής υποστήριξης Σακκελαρίου Παναγιώτη με...

e-mail: psakel@uth.gr ή τηλεφωνικά στο 24310-47002

Εναλλακτικά μπορείτε να επικοινωνήσετε και με τη Γραμματεία του Κέντρου Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας είτε με e-mail στην διεύθυνση learning@uth.gr ή στο 24210 06366.



Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας

Κέντρο Επιμόρφωσης και Διά Βίου Μάθησης



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ

**Προγράμματα
κατάρτισης & επιμόρφωσης**

www.learning.uth.gr
learning@uth.gr

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