

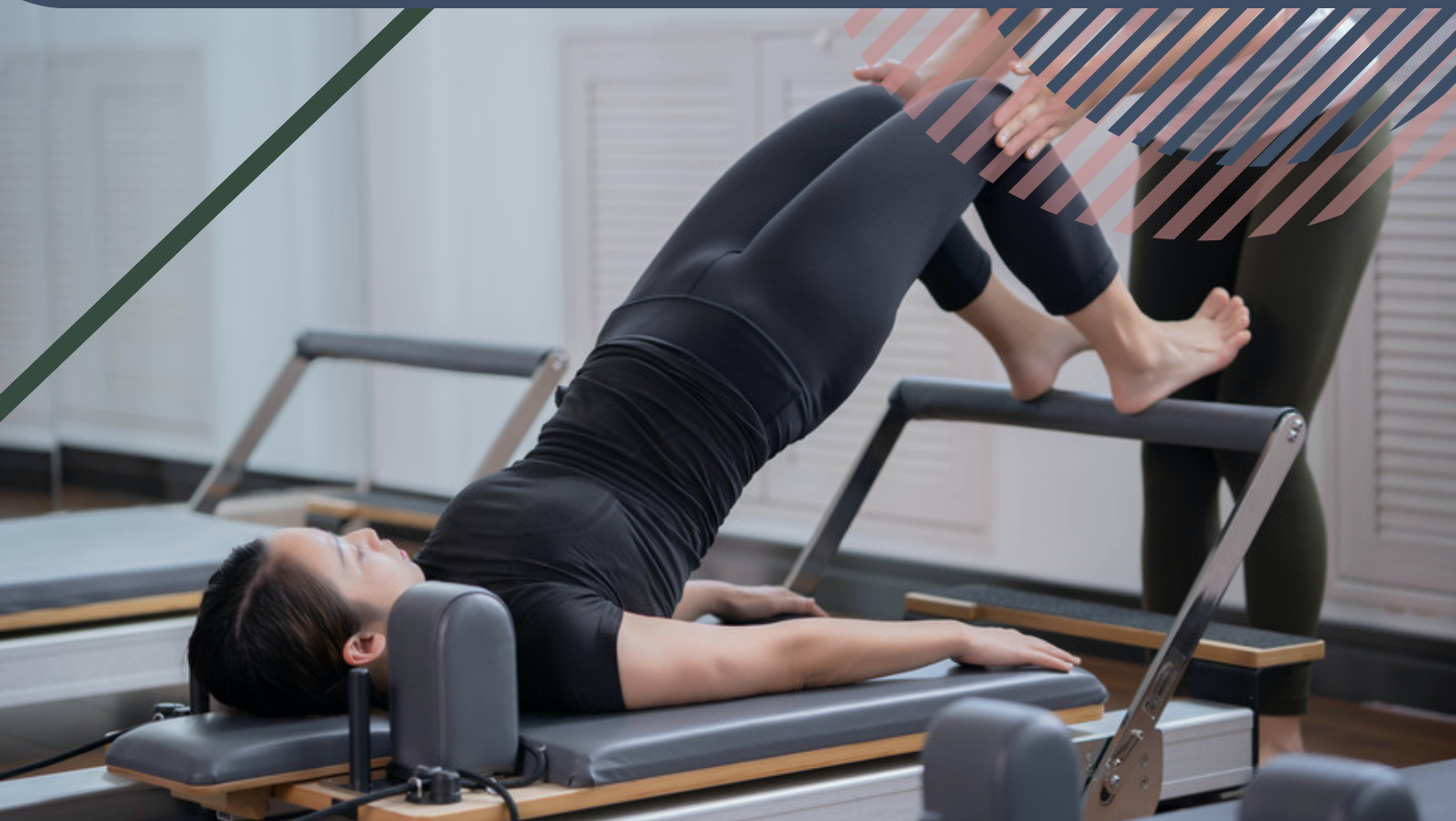


Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Πανεπιστημίου Θεσσαλίας

Οδηγός Σπουδών
2023-24

Yoga & Pilates School:
PILATES TRAINING 420h

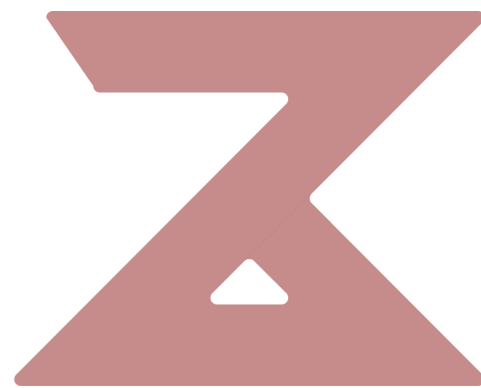
2ος κύκλος



Μοριοδοτούμενο Επιμορφωτικό Πρόγραμμα Εξειδίκευσης



9 μήνες
420 ώρες
41 ectS



We know the

Ο **σκοπός** του παρόντος εκπαιδευτικού προγράμματος αφορά στην ολοκληρωμένη εκπαίδευση στη μέθοδο Πιλάτες. Συγκεκριμένα, σταδιακή εισαγωγή του σπουδαστή σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο σε θεωρία και πράξη με:

- χρήση του βάρους του σώματος (**Pilates Mat**),
- χρήση μικρού φορητού εξοπλισμού (**Pilates Props**),
- χρήση ειδικών μηχανημάτων (**Pilates Equipment**),
- χρήση ιμάντων αιώρησης (**Suspension Pilates**),
- χρήση αιώρας (**Aerial Pilates**).

Επιπρόσθετα, διδάσκεται ο σχεδιασμός και η εφαρμογή προγραμμάτων με τη μέθοδο Πιλάτες για αποτελεσματική οργάνωση και παροχή μαθημάτων σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο. Οι στόχοι του προγράμματος ακόμη εστιάζουν:

- σε εφαρμογή της μεθόδου Πιλάτες ξεχωριστά στις ηλικιακές ομάδες παιδιά, έφηβοι, ενήλικες, ηλικιωμένοι σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο αναλύοντας τα χαρακτηριστικά και τις ιδιαιτερότητες της κάθε ομάδας και
- η εκπαίδευση της μεθόδου Πιλάτες στην ψυχική και πνευματική υγεία και η εφαρμογή τεχνικών αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας (mindfulness), επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας ξεχωριστά για παιδιά και ενήλικες.



benefits

Μαθησιακοί Στόχοι

Το πρόγραμμα στοχεύει οι εκπαιδευόμενοι να:

- Κατανοούν και μεταδίδουν τη **φιλοσοφία**, τις **έννοιες** και τις **βασικές αρχές** της μεθόδου Πιλάτες.
- Σχεδιάζουν, οργανώνουν, υλοποιούν, αξιολογούν **προγράμματα σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο** με τη χρήση του βάρους του σώματος (pilates mat), μικρό φορητό εξοπλισμό (pilates props), μηχανήματα (pilates equipment), ιμάντες αιώρησης (suspension pilates) και αιώρες (aerial pilates).
- Σχεδιάζουν, παρακολουθούν και εφαρμόζουν ειδικευμένα **προγράμματα** άσκησης με τη μέθοδο Πιλάτες για **παιδιά, εφήβους, ενήλικες, τρίτη ηλικία**, σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο.
- Αναγνωρίζουν και διορθώνουν λάθη τεχνικής κατά την εκτέλεση των προγραμμάτων και να προτείνουν **παραλλαγές** ανάλογα με τις ανάγκες.
- Σχεδιάζουν και υλοποιούν προγράμματα Πιλάτες που αφορούν τη **ψυχική** και **πνευματική** υγεία των συμμετεχόντων.
- Εντάσσουν **τεχνικές** αναπνοών, χαλάρωσης, ενσυνειδητότητας, επίγνωσης της προσοχής, αυτοσυγκέντρωσης και θετικής ψυχολογίας στη μέθοδο Πιλάτες.
- Οργανώνουν και προωθούν τις προσφερόμενες **υπηρεσίες** με τη μέθοδο Πιλάτες.
- Διαχειρίζονται αποτελεσματικά ζητήματα **επιλογής συνεργατών** και **διοίκησης** μιας μικρής επιχείρησης (π.χ. στούντιο) στον χώρο του αθλητισμού, της αναψυχής και του τουρισμού (pilates retreats).

PILATES



with Zafeiroudi Aglaia

Έναρξη εγγραφών:
17 Μαρτίου 2023

Λήξη εγγραφών:
30 Αυγούστου 2023

Δομή Εκπαίδευσης

- 1 Θεματική Ενότητα: **Pilates Mat** - Μέθοδος Πιλάτες στο έδαφος με το βάρος του σώματος σε βασικό/μεσαίο/προχωρημένο επίπεδο.
- 2 Θεματική Ενότητα: **Pilates Props** - Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση μικρού φορητού εξοπλισμού σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (rings, bands, balls, gym sticks, tonic balls, dumbbells, foam rollers).
- 3 Θεματική Ενότητα: **Pilates Equipment** - Μέθοδος Πιλάτες με τη χρήση μεγάλου εξοπλισμού σε βασικό-μεσαίο-προχωρημένο επίπεδο (Reformer, Cadillac, Spine Corrector, Barrel, Wunda Chair).
- 4 Θεματική Ενότητα: **Kids Pilates** - Μέθοδος Πιλάτες σε παιδιά & εφήβους.
- 5 Θεματική Ενότητα: **Pilates for Seniors** - Μέθοδος Πιλάτες σε ηλικιωμένους.
- 6 Θεματική Ενότητα: **Management-Marketing** - Αγορά εργασίας, δεξιότητες, προσόντα, ποιότητα υπηρεσιών, εξυπηρέτηση – ικανοποίηση πελατών, διαδικασίες διαχείρισης στούντιο, μάρκετινγκ (ψηφιακή προώθηση).
- 7 Θεματική Ενότητα: **Pilates & Mindfulness** - Τεχνικές ενσυνειδητότητας, επίγνωσης, αυτοσυγκέντρωσης, αναπνοών, θετικής ψυχολογίας.
- 8 Θεματική Ενότητα: **Aerial Pilates & Suspension Pilates** - Μέθοδος Πιλάτες με αιώρα και ιμάντες αιώρησης.

A healthy lifestyle is important for everyone

JOIN NOW



wall pilates



pilates ball



aerial pilates



kid pilates

PILATES



HERE



trx pilates



pilates seniors

Επιστημονικός Υπεύθυνος- Εκπαιδευτές

Επιστημονικά Υπεύθυνη και βασική εκπαιδευτρια του εκπαιδευτικού προγράμματος είναι η κα. Ζαφειρούδη Αγλαΐα, Ε.Ε.Π. «Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός», Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.

Αναπληρωτής Επιστημονικός Υπεύθυνος του προγράμματος είναι ο κ. Κουθούρης Χαρίλαος, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Καθηγητής Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ.

Οι παραπάνω φέρουν την ευθύνη για το σχεδιασμό, την οργάνωση, την υλοποίηση και παρακολούθηση της ακαδημαϊκής διαδικασίας του συγκεκριμένου εκπαιδευτικού προγράμματος.

Επιστημονική ομάδα εκπαιδευτικού προγράμματος

Δρ. **Ζαφειρούδη Αγλαΐα**, Ε.Ε.Π. Κινητική Αναψυχή: Γιόγκα, Πιλάτες, Σύγχρονος Χορός, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Κουθούρης Χαρίλαος**, Καθηγητής, Διοίκηση Δραστηριοτήτων Αναψυχής, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Ζήση Βασιλική**, Αν. Καθηγήτρια, Φυσική Δραστηριότητα στην Τρίτη Ηλικία, Τ.Ε.Φ.Α.Α., Π.Θ.

Δρ. **Πατσιαούρας Αστέριος**, Ε.Ε.Π., Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

Δρ. **Τσαρτσαπάκης Ιωάννης**, Ε.ΔΙ.Π. Τ.Ε.Φ.Α.Α. Α.Π.Θ., Σέρρες.

MSc **Καλαβίτης Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

MSc **Ντασιώτη Δήμητρα**, Σχολή Καλών Τεχνών, Τμήμα Θεατρικών Σπουδών Α.Π.Θ.

BSc **Φράγκος Δημήτριος**, Καθηγητής Φυσικής Αγωγής, Τ.Ε.Φ.Α.Α. Π.Θ.

BSc **Κοπάνου Κατερίνα**, Bsc Σχολή Επαγγελματιών Υγείας & Πρόνοιας, Τμήμα Εργοθεραπείας, Ιδιοκτήτρια Εργοθεραπευτικού κέντρου "ευεξέλιξις ALMA/ERGO"

Προαπαιτούμενες Γνώσεις - Προσόντα

- Κατάθεση Υπεύθυνης Δήλωσης ότι ο υποψήφιος σπουδαστής δεν πάσχει από σοβαρά σωματικά, ψυχικά νοσήματα και ότι ιατρικά του επιτρέπεται η συμμετοχή σε προγράμματα Πιλάτες.
- Πρόσβαση στο διαδίκτυο.
- Κατοχή προσωπικού ηλεκτρονικού ταχυδρομείου (e mail).
- Βασικές γνώσεις χειρισμού ηλεκτρονικών υπολογιστών.
- Γνώση Αγγλικής Γλώσσας, Ανατομίας, Φυσιολογίας.

Απευθύνεται:

- Αποφοίτους & Τελειόφοιτους των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους & τελειόφοιτους ανώτερων/ επαγγελματικών σχολών χορού.
- Αποφοίτους & φοιτητές σε μεταπτυχιακό ή διδακτορικό κύκλο σπουδών των Τμημάτων Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού των Πανεπιστημίων Ελλάδας και Κύπρου ή ομοταγών Τμημάτων της Αλλοδαπής.
- Αποφοίτους & τελειόφοιτους ΙΕΚ προπονητών - αθλημάτων.

Κριτήρια Επιλογής

Θα τηρηθεί αυστηρά σειρά προτεραιότητας συμμετοχής βάσει βιογραφικού και επαγγελματικής ενασχόλησης/εμπειρίας.

Η αίτηση συμμετοχής υποβάλλεται ηλεκτρονικά, μέσω της ιστοσελίδας του Κέντρου Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας.

Η αποδοχή στο εκπαιδευτικό πρόγραμμα ανακοινώνεται στον/στην υποψήφιο/α ατομικά, μέσω ηλεκτρονικού ταχυδρομείου. «Τα εκπαιδευτικά προγράμματα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. Π.Θ. δεν οδηγούν στην απόκτηση επαγγελματικών δικαιωμάτων».

... make
your body



PILATES

with Fragos Dimitrios



Εκπαιδευτικό Υλικό - Αξιολόγηση

Το εκπαιδευτικό υλικό που θα δοθεί στους εκπαιδευόμενους θα περιλαμβάνει έντυπα ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΕΓΧΕΙΡΙΔΙΑ* με οδηγίες και φωτογραφικό υλικό, ηλεκτρονικά βιβλία, επιστημονικά άρθρα, βίντεο, παρουσιάσεις, μαγνητοσκοπημένες πρακτικές και διαλέξεις και πρόσθετα αρχεία.

*(*το έντυπο υλικό αποστέλλεται με courier με χρέωση του εκπαιδευόμενου).*

Στο τέλος κάθε ενότητας του προγράμματος θα γίνεται γραπτή και πρακτική εξέταση μέσω ηλεκτρονικής πλατφόρμας του Π.Θ. και eclass.

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα θα αξιολογηθεί με ανώνυμα ηλεκτρονικά ερωτηματολόγια (μέσω διαδικτύου) που θα δοθούν στους εκπαιδευτές, εκπαιδευόμενους και στο ΚΕ.ΔΙ.ΒΙ.Μ. με την ολοκλήρωση του προγράμματος. Τα αποτελέσματα της αξιολόγησης θα χρησιμοποιηθούν για τη συνεχή βελτίωση του εκπαιδευτικού προγράμματος.

STAY FIT

NOT STILL

START TODAY



PILATES

with Kalavitis Dimitrios

Ενδεικτικό Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης & Ωρολόγιο Πρόγραμμα

Ενδεικτική Ημερομηνία Έναρξης: 01/09/2023

ΕΝΟΤΗΤΑ 1η PILATES MAT ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΤΟΥ ΣΩΜΑΤΟΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
1	Ιστορική αναδρομή, φιλοσοφία, βασικές αρχές μεθόδου Pilates	8	Σάββατο 23/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
2	Η αναπνοή στο Πιλάτες			
3	Pilates mat προετοιμασία-βασικό επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 24/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
4	Pilates mat βασικό - μέσο επίπεδο-Παραλλαγές	8	Σάββατο 30/09/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
5	Pilates mat μέσο - προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 01/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
6	Pilates mat προχωρημένο επίπεδο - Παραλλαγές	8	Κυριακή 08/10/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
7	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 2η PILATES PROPS ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΤΗ ΧΡΗΣΗ ΦΟΡΗΤΩΝ ΟΡΓΑΝΩΝ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
8	Pilates Props- Small Ball Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 21/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

9	Pilates Props- Fit Ball Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 22/10/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
10	Pilates Props- Bands/Rings Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Σάββατο 04/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
11	Pilates Props - Tonic balls/ Foam rollers Βασικό-μέσο-προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 05/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
12	Pilates Props - Gymsticks/ αλτήρες.Βασικό-μέσο- προχωρημένο επίπεδο	8	Κυριακή 12/11/2023	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
13	Εργασίες-Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 3η
PILATES EQUIPMENT
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΜΕ ΜΕΓΑΛΟ ΕΞΟΠΛΙΣΜΟ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
14	Pilates Equipment- Reformer I	8	Σάββατο 25/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
15	Pilates Equipment- Reformer II	8	Κυριακή 26/11/2023	Σύγχρονη διδασκαλία

16	Pilates Equipment- Reformer III	8	Σάββατο 09/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
17	Pilates Equipment- Cadillac I	8	Κυριακή 10/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
18	Pilates Equipment- Cadillac II	8	Σάββατο 16/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
19	Pilates Equipment- Cadillac III	8	Κυριακή 17/12/2023	Σύγχρονη διδασκαλία
20	Pilates Equipment- Wunda Chair I			
21	Pilates Equipment- Wunda Chair II	8	Σάββατο 13/01/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
22	Pilates Equipment- Barrel/Spine corrector			
23	Μεθοδική διδασκαλία της μεθόδου Πιλάτες - σχεδιασμός προγραμμάτων	8	Κυριακή 14/01/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
24	Αξιολόγηση στάσης σώματος, λειτουργική ικανότητα, σχεδιασμός προγραμμάτων	10	Κυριακή 21/01/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
25	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 72 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 4η
KIDS PILATES
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ ΚΑΙ ΕΦΗΒΟΥΣ

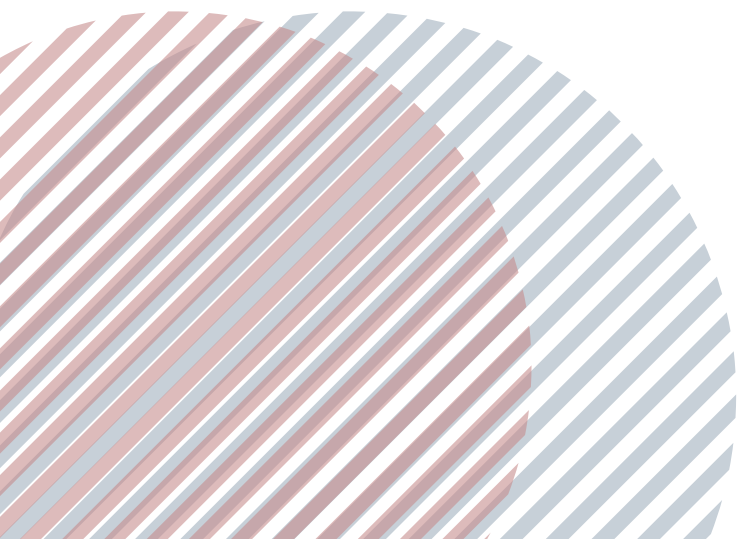
	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
26	Το Πιλάτες στους νέους, Φυσιολογία, ψυχολογία και ανάπτυξη	8	Σάββατο 03/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
27	Ασκησιολόγιο για την παιδική ηλικία/εφήβους	8	Κυριακή 04/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
28	Θεατρικό παιχνίδι & Αυτοσχεδιασμός στη διδασκαλία του Πιλάτες	8	Σάββατο 10/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
29	Ασκησιολόγιο για παιδιά με ειδικές ανάγκες	8	Κυριακή 11/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
30	Διδακτική, διαδικασίες, ασφάλεια, επαγγελματισμός-Η Μέθοδος Πιλάτες στα Σχολεία και στην Εκπαίδευση	8	Κυριακή 18/02/2024	Ασύγχρονη & Σύγχρονη διδασκαλία
31	Εργασία-Πρακτική Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 5η
PILATES FOR SENIORS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ ΓΙΑ ΗΛΙΚΙΩΜΕΝΟΥΣ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
32	Ορισμοί-Θεωρίες-Μοντέλα Γήρανσης	9	Σάββατο 24/02/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
33	Έλεγχος υγείας, Σωματικής & Λειτουργική αξιολόγηση	8	Κυριακή 25/02/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
34	Αρχές προθέρμανσης, Αποθεραπείας, Ευκαμψία, Αντιστάσεις, Αερόβια αντοχή, Ισορροπία, Κινητικότητα	9	Σάββατο 02/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
35	Σχεδιασμός προγραμμάτων, Διδασκαλία, Καθοδήγηση	8	Κυριακή 03/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
36	Ασκησιολόγιο Pilates Chair (Πιλάτες σε Καρέκλα)	10	Σάββατο 09/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
37	Ασκησιολόγιο Standing / Wall Pilates (Πιλάτες στον Τοίχο)	10	Κυριακή 10/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
38	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	6	Κυριακή 16/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 62 ΩΡΕΣ



ΕΝΟΤΗΤΑ 6η
MANAGEMENT - MARKETING
ΕΠΙΧΕΙΡΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
39	Καθορισμός / προεκτάσεις της αγοράς του πιάτες, δυνητικές ομάδες στόχοι, πλαίσιο λειτουργίας, νομοθεσία, διεθνής εικόνα. Προϋποθέσεις δημιουργίας μικρής επιχειρηματικής μονάδας (στούντιο), νομοθεσία.	9	Σάββατο 30/03/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
40	Διαχείριση-διοίκηση μικρής επιχειρηματικής μονάδας, οικονομικά στοιχεία, στελέχωση-προσόντα-δεξιότητες εκπαιδευτών, δείκτες αξιολόγησης επιχειρηματικής μονάδας.			
41	Δημιουργία μικρής επιχειρηματικής μονάδας, swot analysis, διαχείριση μονάδας, στελέχωση, δεξιότητες/ προσόντα εκπαιδευτών, αξιολόγηση επιχειρηματικής μονάδας.	8	Κυριακή 31/03/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
42	Προσφερόμενες υπηρεσίες/ προϊόντα, τοποθεσία, κοστολόγηση, μεθόδου προώθησης, πελατολόγιο ψηφιακή επικοινωνία, δημιουργία ρεαλιστικού πλάνου μάρκετινγκ	9	Σάββατο 06/04/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
43	Διαχείριση πελατών, ποιότητα υπηρεσιών, ικανοποίηση, relationship marketing.	8	Κυριακή 07/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
44	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	8	Κυριακή 14/4/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 7η
PILATES & MINDFULNESS
ΜΕΘΟΔΟΣ ΠΙΛΑΤΕΣ, ΨΥΧΙΚΗ & ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΗ ΥΓΕΙΑ

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
45	Ψυχική υγεία & Πιλάτες. Η μέθοδος Πιλάτες για την εξάσκηση μυαλού-σώματος.			
46	Ένταξη τεχνικών νοερής απεικόνισης & ενσυνειδητότητας (mindfulness) σε προγράμματα Πιλάτες.	8	Σάββατο 20/04/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία
47	Ψυχική υγεία παιδιών και εφήβων. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, νοερής απεικόνισης, ενσυνειδητότητας (mindfulness) για παιδιά κι εφήβους. Σχολείο/Εκπαίδευση	8	Κυριακή 21/04/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
48	Ψυχική υγεία & Ενήλικες. Τεχνικές αναπνοών, αυτοσυγκέντρωσης, ενσυνειδητότητας, θετικής ψυχολογίας για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης.	8	Σάββατο 11/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
49	Τεχνικές για στρες, άγχος, αυπνίες, έλλειψη συγκέντρωσης σε παιδιά & ενήλικες. Ευεξία, ποιότητα ζωής.	9	Κυριακή 12/5/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
50	Εργασίες - Εξετάσεις-Αξιολόγηση	6	Παρασκευή 17/5/2024	Ασύγχρονη διδασκαλία

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

ΕΝΟΤΗΤΑ 8η
PILATES ME IMANTES AIΩΡΗΣΗΣ & AERIAL PILATES

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
51	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης- Suspension Pilates I	8	Σάββατο 18/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
52	Πιλάτες με ιμάντες αιώρησης - Suspension Pilates II	10	Κυριακή 19/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
53	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates I	8	Σάββατο 25/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
54	Πιλάτες με Αιώρα-Aerial Pilates II	10	Κυριακή 26/05/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
55	Διαχείριση Εξοπλισμού-Ασφάλεια	10	Κυριακή 02/06/2024	Σύγχρονη διδασκαλία
56	Σχεδιασμός Προγραμμάτων- Αξιολόγηση			

ΣΥΝΟΛΟ: 46 ΩΡΕΣ

ΔΙΑ ΖΩΣΗΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ (προαιρετική)

	ΘΕΜΑ	ΩΡΕΣ	ΗΜΕΡ/ΝΙΑ	ΜΕΘΟΔΟΣ
57	Pilates Mat-Props	10	Σάββατο* 08/6/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ
58	Aerial/Suspension Pilates	10	Κυριακή* 09/06/2024	Δια ζώσης - ΑΘΗΝΑ
59	Pilates Equipment	10	Σάββατο* 15/06/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ
60	Pilates Equipment	10	Κυριακή* 16/06/2024	Δια ζώσης - ΤΡΙΚΑΛΑ

ΣΥΝΟΛΟ: 40 ΩΡΕΣ

*Δυνατότητα αλλαγής των ημερομηνιών κατόπιν συνεννόησης με τους εκπαιδευόμενους. Ενδεικτική Ημερομηνία Λήξης: 30/6/2024

Μέθοδος & Κόστος & Εκπαιδευτική Πολιτική

Υβριδική Μέθοδο Διδασκαλίας

Εξ αποστάσεως μαθήματα: σύγχρονων και ασύγχρονων διαλέξεων μέσω υπολογιστή.

Δια ζώσης μαθήματα (προαιρετικά) 2 Σ/Κ, θα πραγματοποιηθούν στα Τρίκαλα ή/και στην Αθήνα ανάλογα με τους συμμετέχοντες.

Κόστος Επιμόρφωσης

Το συνολικό κόστος του εκπαιδευτικού προγράμματος διαμορφώνεται στα **1.400€** (4 ισόποσες δόσεις 350€, 1η δόση με την εγγραφή, 2η δόση έως 1/12, 3η δόση έως 1/3, 4η δόση έως 1/5).

Εκπαιδευτική Πολιτική

1 Εφάπαξ
1.250€

2 Απόφοιτοι Π.Θ. &
Φοιτήτριες/ες Α.Ε.Ι.
προπτυχιακών σπουδών
1.200€

(4 ισόποσες δόσεις, 1η δόση με την εγγραφή, 2η δόση έως 1/12, 3η δόση έως 1/3, 4η δόση έως 1/5)

3 Για όσους θέλουν να παρακολουθήσουν μεμονωμένα 4 θεματικές ενότητες από το σύνολο της επιλογής τους **950€**

(σε 3 δόσεις, 1η δόση 350€ με την εγγραφή, 2η δόση 300€, 3η δόση 300€)

Για ανέργους **800€**.
Για ανέργους που θέλουν να παρακολουθήσουν 4 θεματικές ενότητες από το σύνολο της επιλογής τους **700€** (3 δόσεις)

5
Για τους τελειόφοιτους & αποφοίτους της ειδικότητας «Δραστηριότητες Κινητικής Αναψυχής» του Τ.Ε.Φ.Α.Α. του Π.Θ. **650€** & για τις 4 θεματικές ενότητες **550€**

Στοιχεία Κατάθεσης

Η κατάθεσή σας πρέπει να γίνει στον παρακάτω τραπεζικό λογαριασμό και να μας αποστείλετε το αποδεικτικό στο learning@uth.gr

Alpha Bank: Αριθμός Λογαριασμού:
310-00-2002-020935

IBAN: GR 6401403100310002002020935

Δικαιούχος: Ε.Λ.Κ.Ε. Π.Θ.
(ΕΙΔΙΚΟΣ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΣ
ΚΟΝΔΥΛΙΩΝ ΕΡΕΥΝΑΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

Στην αιτιολογία προς τον δικαιούχο θα πρέπει να αναγράφεται το Επίθετο σας καθώς και ο κωδικός του προγράμματος 4165.0182

Πιστοποιητικό - Πλαίσιο Λειτουργίας Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

Με την ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, η επιτυχής παρακολούθηση οδηγεί στη λήψη **Πιστοποιητικού Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης**.

Το πρόγραμμα προσφέρει συνολικά **41 μονάδες ECTS**.

Σε περίπτωση παρακολούθησης μόνο 4 ενοτήτων θα δοθεί σχετικό Πιστοποιητικό Εξειδικευμένης Επιμόρφωσης διάρκειας 5 μηνών, 21 ECTS όπου θα αναφέρονται οι επιλεγμένες θεματικές ενότητες στα Αγγλικά.



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.



ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

Κέντρο Επιμόρφωσης & Δια Βίου Μάθησης Πανεπιστημίου
Θεσσαλίας.

Γιαννιτσών & Λαχανά, Συγκρότημα Τσαλαπάτα, Βόλος, 38334

<https://learning.uth.gr/>

2410 684752