



Advanced Online Σεμινάριο μέσω ZOOM

ΨΥΧΙΚΗ ΕΝΔΥΝΑΜΩΣΗ

και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης



Certified by ACTA



Πιστοποιημένη πλατφόρμα e-learning εκπαίδευσης κατά το πρότυπο **QTL** της **ACTA**
Τεχνοβλαστός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η ψυχική ενδυνάμωση είναι ένα δώρο προς τον εαυτό σας που θα σας βοηθήσει να εξελιχθείτε προσωπικά. Απολαύστε τα οφέλη της αυτοπεποίθησης, κατανοήστε ποιοι παράγοντες επηρεάζουν την εικόνα που έχετε για τον εαυτό σας, υιοθετήστε χρήσιμες τεχνικές και ανακαλύψτε πράγματα που δεν γνωρίζετε για εσάς. Εξερευνήστε τη μέθοδο της αυτογνωσίας του χαρακτήρα σας.

Στο Advanced ACTA-Certified Course «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης», μέσα από 4 online συναντήσεις μέσω ZOOM, διάρκειας δύομιση ωρών/ μάθημα, θα ανακαλύψετε την πραγματική αξία του εαυτού σας, το πώς να προβάλετε εσάς στους άλλους, αλλά και πώς μπορείτε να ορίζετε και να εκπληρώνετε ρεαλιστικούς στόχους.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΟΔΗΓΟΥ

1. Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης»

- 1.1 Σε ποιους απευθύνεται
- 1.2 Τι θα μάθω
- 1.3 Περιεχόμενα Σεμιναρίου
- 1.4 Εισηγήτρια Σεμιναρίου

2. Τρόπος παρακολούθησης

- 2.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox
- 2.2 Χρονοδιάγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος
- 2.3 Forum
- 2.4 Facebook Group
- 2.5 Facebook Community

3. Πιστοποίηση - ACTA Advanced

4. Ολοκλήρωση του προγράμματος

5. Συχνές ερωτήσεις

1.1 Σε ποιους απευθύνεται



Το σεμινάριο αφορά όλους όσους θέλουν να αναπτυχθούν προσωπικά και να ενισχύσουν την αυτοεκτίμηση τους. Πιο συγκεκριμένα απευθύνεται:

- Σε όσους έχουν ως στόχο να έρθουν σε επαφή με τον εσωτερικό τους εαυτό
- Σε όσους επιθυμούν να αυξήσουν την αυτοεκτίμηση και την αυτοπεποίθηση τους
- Σε όσους δυσκολεύονται να υλοποιήσουν τους στόχους τους
- Σε όσους ενδιαφέρονται να εξερευνήσουν την έννοια της αυτογνωσίας
- Σε όσους έχουν ανάγκη να μάθουν κάτι νέο για τον εαυτό τους

Για την παρακολούθηση του σεμιναρίου δεν υπάρχει κάποια προϋπόθεση και απευθύνεται στο ευρύτερο κοινό που έχουν ως στόχο κάτι από τα παραπάνω.

1.2 Τι θα μάθω

Με την ολοκλήρωση του σεμιναρίου “Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης”, ο κάθε συμμετέχων θα κατέχει τα βασικά εργαλεία έτσι ώστε να αποκτήσει ή να ενισχύσει την αυτοπεποίθηση του.

Πιο συγκεκριμένα:

- Θα ανακαλύψει την πραγματική του αξία
- Θα μάθει πώς να προβάλει τον εαυτό του στους άλλους
- Θα μάθει πώς να πετυχαίνει τους στόχους του

1.3 Περιεχόμενα σεμιναρίου

1. ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ (1ο Zoom Meeting)

- Ποιος είμαι
- Ποιος είναι ο ατομικός μου στόχος
- Ανάλυση ασκήσεων από τους συμμετέχοντες

2. ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ (2ο Zoom Meeting)

- Πώς βλέπω τον εαυτό μου
- Πώς θεωρώ ότι με βλέπουν οι άλλοι
- Τι ισχύει πραγματικά
- Ανάλυση ασκήσεων από τους συμμετέχοντες

3. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ (3ο Zoom Meeting)



- Πώς είμαι και πώς θα ήθελα να είμαι
- Είμαι παραπάνω από αυτό που νομίζω
- Ανάλυση ασκήσεων από τους συμμετέχοντες

4. ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ – ΔΕΥΤΕΡΟ ΜΕΡΟΣ (4ο Zoom Meeting)

- Πρακτικοί τρόποι αύξησης της αυτοεκτίμησης
- Πώς να προσελκύσω τον ατομικό στόχο που έχω θέσει
- Ανάλυση ασκήσεων από τους συμμετέχοντες

5. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

5.1 Αξιολόγηση Σεμιναρίου

5.2 Βεβαίωση Συμμετοχής

1.4. Εισηγήτρια σεμιναρίου

Τάνια Μάρη

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Δραματοθεραπεύτρια

Η Τάνια Μάρη είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας και Δραματοθεραπεύτρια. Στο πλαίσιο της πρακτικής της άσκησης έχει εργαστεί σε διάφορες δομές ψυχικής υγείας όπως το Κέντρο Επαγγελματικής Κατάρτισης και Αποκατάστασης Α.με.Α Περιφερειακής Ενότητας Κοζάνης, το Κέντρο Υποστήριξης παιδιού, εφήβου και οικογένειας, “ΘΕΤΙΣ” και το Παράρτημα Χρόνιων Παθήσεων Θεσσαλονίκης, “Ο Άγιος Παντελεήμονας”. Τα τελευταία χρόνια εργάζεται στον προσωπικό της χώρο, το Ψυχοσκόπιο, στη Θεσσαλονίκη και ασχολείται με παιδιά, εφήβους και ενήλικες τόσο σε ατομικό όσο και σε ομαδικό επίπεδο.

Είναι κάτοχος διπλώματος (of higher education) στον τομέα της Συμβουλευτικής Ψυχολογίας του Teesside University και απόφοιτος πτυχίου Bachelor στον τομέα της Ψυχολογίας από το University of East London. Στην συνέχεια ολοκλήρωσε την τριετή μεταπτυχιακή της εκπαίδευση στη Δραματοθεραπεία στο Ινστιτούτο Θεραπείας και Εκπαίδευσης μέσω των Τεχνών ΕΠΙΝΕΙΟ. Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα του ΕΠΙΝΕΙΟΥ βασίζεται στη Θεραπεία μέσω Δράματος και Κίνησης, όπως εκείνη διδάσκεται στο Royal Central School of Speech and Drama (London, UK).

Η ψυχοθεραπευτική της προσέγγιση βασίζεται στις τεχνικές της Δραματοθεραπείας. Η Δραματοθεραπεία αποτελεί μια μη κατευθυντική ψυχοθεραπευτική μέθοδο που αξιοποιεί τη δραματική μεταφορά μέσα από διάφορες μορφές τέχνης. Βασικά θεραπευτικά εργαλεία αποτελούν οι μύθοι, η κίνηση, το δράμα και η κίνηση μέσω αγγίγματος και ήχου. Μέσω της φαντασίας και του αυθορμητισμού που καλλιεργούνται στη θεραπευτική διαδικασία, το άτομο μπορεί να εκφραστεί συναισθηματικά με ασφαλή τρόπο, να αναγνωρίσει διαφορετικές πλευρές του εαυτού και να αναζητήσει σταδιακά την ψυχική ισορροπία.



2.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox

Δημιουργία λογαριασμού και αγορά

Πριν προχωρήσετε στην αγορά του Σεμιναρίου θα πρέπει να δημιουργήσετε Λογαριασμό στο Skillbox. Πατήστε εγγραφή πάνω δεξιά στην ιστοσελίδα του Skillbox και συμπληρώστε τα στοιχεία σας. Στη συνέχεια θα σας σταλεί ένα email στο οποίο πατώντας το σύνδεσμο που περιλαμβάνει ενεργοποιείται ο λογαριασμός σας.

Αφού ενεργοποιηθεί, μπορείτε να προβείτε στην αγορά πατώντας «Αγορά Σεμιναρίου» στη σελίδα του Σεμιναρίου.

Μετά την αγορά του webinar «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης», θα λάβετε όσο πλησιάζει η έναρξη ένα email καλωσορίσματος από το Skillbox με βασικές οδηγίες.

Το σεμινάριο διεξάγεται μέσω της e-learning πλατφόρμας του Skillbox και της εφαρμογής ZOOM. Δείτε παρακάτω αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο διεξαγωγής του σεμιναρίου.

2.2 Χρονοδιαγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος

Η συνολική διάρκεια του σεμιναρίου είναι 4 εβδομάδες.

Κάθε εβδομάδα πραγματοποιείται μια συνάντηση μέσω ZOOM διάρκειας 2,5 ωρών. Οι σημειώσεις από τις διαλέξεις θα βρίσκονται μέσα στην πλατφόρμα του Skillbox. Οι συμμετέχοντες μπορούν να δουν τα video των ZOOM Meeting την επόμενη μέρα on demand σε περίπτωση που χάσουν το μάθημα ή θέλουν να θυμηθούν κάποια σημαντικά σημεία.

Οι μαθητές μπορούν, επίσης, να χρησιμοποιήσουν το Forum του Σεμιναρίου για να θέσουν τις ερωτήσεις τους στην εισηγήτρια, η οποία θα απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις μέσα σε 72 ώρες.

Πίνακας online μαθημάτων

	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	SKILLBOX FORUM	FACEBOOK GROUP
1η εβδομάδα	Παρακολούθηση 1ου ZOOM Meeting: «ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΚΑΙ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ ΤΟΥ ΕΑΥΤΟΥ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
2η εβδομάδα	Παρακολούθηση 2ου ZOOM Meeting: «ΕΙΚΟΝΑ ΕΑΥΤΟΥ ΚΑΙ ΕΙΚΟΝΑ ΠΟΥ ΕΧΟΥΝ ΟΙ ΑΛΛΟΙ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
3η εβδομάδα	Παρακολούθηση 3ου ZOOM Meeting: «ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		
4η εβδομάδα	Παρακολούθηση 4ου ZOOM Meeting: «ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΑΥΤΟΕΚΤΙΜΗΣΗΣ – ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ»	NAI	NAI
	Μελέτη των σημειώσεων στην πλατφόρμα του Skillbox		

	ΜΑΘΗΜΑΤΑ	SKILLBOX FORUM	FACEBOOK GROUP
Από την 4η εβδομάδα και μετά	Η πρόσβαση στις σημειώσεις και τα video του προγράμματος παραμένει ανοιχτή για να δείτε όσες φορές επιθυμείτε τα video και το υλικό.	Ενεργό για ερωτήσεις	Το Facebook Group παραμένει ανοιχτό

2.3 Forum

Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του προγράμματος «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης» - Advanced Certified Course by ACTA, θα μπορείτε να επικοινωνείτε απευθείας με την εισηγήτρια του σεμιναρίου μέσω ειδικού Forum. Εκεί, θα μπορείτε να θέτετε τα ερωτήματά σας και τις απορίες που μπορεί να προκύψουν σχετικά με την εκπαίδευση και τα θέματα που παρουσιάζονται και ο εισηγητής θα σας απαντάει εντός 72 ωρών. Όταν η απάντηση στο ερώτημά σας δημοσιεύεται στο Forum, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω email. Παράλληλα, θα βλέπετε όλες τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που έχουν δημοσιευτεί εκεί από τους υπόλοιπους μαθητές.

2.4 Facebook Group

Με την αγορά του προγράμματος θα σας δοθούν οδηγίες για να γίνετε μέλος του Facebook Group «Ψυχική ενδυνάμωση | Skillbox.gr». Στο Group αυτό θα μπορείτε να συνδέεστε αν έχετε λογαριασμό στο Facebook και θα συζητάτε με τους άλλους συμμετέχοντες του σεμιναρίου, όπως επίσης και με τον εισηγητή και τους Moderators του Skillbox. Σκοπός του Group είναι η γενική συζήτηση που θα αφορά σε θέματα ψυχικής ενδυνάμωσης καθώς και το networking μεταξύ των συμμετεχόντων. Ερωτήσεις που αφορούν την ύλη του Σεμιναρίου θα γίνονται μόνο στο ειδικό Forum, που υπάρχει στην πλατφόρμα του Skillbox ή κατά τη διάρκεια των live zoom meetings.

2.5 Skillbox Facebook Community

Η παρακολούθηση του προγράμματος σας δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχετε και στην κοινότητα του Skillbox στο Facebook. Εκεί, θα μπορείτε να μαθαίνετε νέα του φορέα, πληροφορίες για καινούρια προγράμματα, να διαβάζετε ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά άρθρα. Παράλληλα, θα μπορείτε να δικτυωθείτε με τους υπόλοιπους σπουδαστές, να συνομιλήσετε μαζί τους και να συζητήσετε για εκπαιδευτικά θέματα που σας απασχολούν. Η πρόσβαση στην κοινότητα παρέχεται αποκλειστικά στους σπουδαστές του Skillbox

3. Πιστοποίηση - ACTA Advanced

Στο τέλος του σεμιναρίου θα λάβετε Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος κατά το πρότυπο Quality Training Label επιπέδου Advanced της ACTA - Τεχνοβλαστός Αριστοτέλειο Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, εντός 20 εργάσιμων ημερών στο email σας.

4. Ολοκλήρωση του προγράμματος



Με την ολοκλήρωση του προγράμματος θα μπορείτε με περισσότερη αισιοδοξία να αναλύετε τις σκέψεις σας και να έχετε μια πιο ξεκάθαρη εικόνα του εαυτού σας. Το σεμινάριο θα συμβάλει καθοριστικά στην προσωπική σας ανάπτυξη και αυτοβελτίωση.

5. Συχνες ερωτήσεις

Μπορώ να παρακολουθήσω τα μαθήματα όποτε μπορώ;

Τα μαθήματα του προγράμματος είναι κατανεμημένα σε 4 online συναντήσεις. Κάθε εβδομάδα παρουσιάζεται μια ενότητα την οποία τη διδάσκεστε ζωντανά σε απογευματινή ώρα μέσω ZOOM από τον εισηγητή με διάρκεια 2,5 ωρών. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τα μαθήματα και αργότερα είτε για λόγους επανάληψης είτε στην περίπτωση που δεν προλάβετε να συνδεθείτε στη διάλεξη.

Πόσο κοστίζει το πρόγραμμα; Παρέχεται πλάνο πληρωμών;

Το «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης» - Advanced Certified Course by ACTA κοστίζει 220€. Παρέχεται η δυνατότητα τριών (3) άτοκων δόσεων, αν επιλέξετε πληρωμή μέσω κάρτας (πιστωτικής). Για την πληρωμή με τραπεζική κατάθεση ή με χρήση της χρεωστικής σας κάρτας, η καταβολή γίνεται εφάπαξ. Οι online πληρωμές στο Skillbox πραγματοποιούνται μέσω του συστήματος ασφαλών πληρωμών της Eurobank.

Ακολουθείται κάποια πολιτική εκπτώσεων;

Το Skillbox παρέχει έκπτωση 15% σε Φοιτητές & Αέργους. Η έκπτωση αυτή δεν ισχύει όταν υπάρχει εκπτωτική τιμή Early Bird κατά τις πρώτες ημέρες έναρξης των εγγραφών ή άλλες προσφορές που ξεπερνούν την παραπάνω.

Πότε λαμβάνω την πιστοποίηση ACTA;

Το σεμινάριο «Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης» - Advanced Certified Course by ACTA είναι πιστοποιημένο κατά το πρότυπο QTL Advanced της ACTA – Τεχνοβλαστός του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του σεμιναρίου, θα λάβετε την πιστοποίηση σε διάστημα 20 εργάσιμων ημερών.

Πώς θα με ωφελήσει το σεμινάριο « Ψυχική ενδυνάμωση και ενίσχυση της αυτοεκτίμησης» - Advanced Certified Course by ACTA;

Το σεμινάριο θα σας ωφελήσει στον καλύτερο δυνατό βαθμό αφού είναι ένα δώρο για τον εαυτό σας, το ταξίδι σας στην αυτοβελτίωση και την αυτογνωσία. Μελετώντας τον εαυτό σας είστε σε θέση να παίρνετε καλύτερες αποφάσεις για εσάς και να ορίζετε ρεαλιστικούς στόχους. Ακόμα και σε επαγγελματικό επίπεδο, τα soft skills που μπορείτε να αναπτύξετε μέσα από ένα σεμινάριο προσωπικής ανάπτυξης μπορούν να φανούν χρήσιμα στην συναναστροφή σας με τους συναδέλφους αλλά και με τους εργοδότες.