



ΑΝΟΙΚΤΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

## Ψυχολογία και Ζωή

Γνωριμία με την Επιστήμη της Ψυχολογίας και τις  
Εφαρμογές της στους Ανθρώπους και την Κοινωνία



Πρόγραμμα Επιμόρφωσης 2020



ΑΝΟΙΚΤΟ  
ΙΔΡΥΜΑ  
ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

# Ψυχολογία και Ζωή

**Γνωριμία με την Επιστήμη της Ψυχολογίας και τις Εφαρμογές της στους Ανθρώπους και την Κοινωνία**

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε κάθε ενδιαφερόμενο, χωρίς απαραίτητη εξειδίκευση στο αντικείμενο της Ψυχολογίας, με μόνη προϋπόθεση το ενδιαφέρον και τη διάθεση να μάθει, να γνωρίσει τον εαυτό του και τους γύρω του και να αποκτήσει απλές δεξιότητες χειρισμού καθημερινών δύσκολων καταστάσεων.

**Σκοπός του προγράμματος** είναι να ευαισθητοποιήσει και να ενισχύσει γνωστικά τους συμμετέχοντες γύρω από ένα ευρύ φάσμα ψυχολογικών προβλημάτων, που εμφανίζονται στη σύγχρονη κοινωνία.

**Το πρόγραμμα στοχεύει:**

- Να παρουσιάσει την έννοια και τη σημασία της επιστήμης της Ψυχολογίας
- Να ενημερώσει για το ρόλο και τις αρμοδιότητες του Ψυχολόγου και του Συμβούλου Ψυχικής Υγείας
- Να ενισχύσει γνωστικά όσους άτυπα καλούνται να παίξουν το ρόλο του συμβούλου, π.χ. Εκπαιδευτικοί, κοινωνικοί λειτουργοί κ.α.

Η παρακολούθηση του προγράμματος αναμένεται να ωφελήσει τους συμμετέχοντες τόσο γνωστικά όσο και επαγγελματικά. Συγκεκριμένα, όλοι όσοι ολοκληρώσουν επιτυχώς το πρόγραμμα αναμένεται να έχουν αποκτήσει:

- Γνώσεις πάνω στις ψυχολογικές - συμβουλευτικές υπηρεσίες
- Δυνατότητα πρώτης αντιμετώπισης ψυχοκοινωνικών προβλημάτων
- Τεχνικές για τη διαχείριση κρίσεων και προβληματικών καταστάσεων
- Αυξημένα επαγγελματικά προσόντα, επικυρωμένα με βεβαίωση παρακολούθησης

Επίσης η συμμετοχή στο πρόγραμμα μπορεί να βοηθήσει:

- Στην αυτοβελτίωση
- Στην καλύτερευση της επαγγελματικής θέσης, με την απόκτηση νέων γνώσεων και μεθόδων καθημερινής δράσης και
- Στην πρόωθηση της αυτογνωσίας.

## Μεθοδολογία

Το πρόγραμμα υλοποιείται:

1. Δια ζώσης στις εγκαταστάσεις του ΑΙΕ στην Αθήνα (10 συναντήσεις, κάθε Τετάρτη απόγευμα 19:30-22:00)
2. Εξ ολοκλήρου e-learning με σύγχρονη εκπαίδευση (live streaming), με τη χρήση απλού λογισμικού (10 συναντήσεις, κάθε Τετάρτη απόγευμα 19:30-22:00)



## **Θεματικοί Άξονες του Προγράμματος**

**1η Συνάντηση**      **Τετάρτη 07/10/20 (19:30-22:00)**

### **Θέμα: Εισαγωγή στην Επιστήμη της Ψυχολογίας**

Η ψυχολογία είναι η ακαδημαϊκή και εφαρμοσμένη επιστήμη που ασχολείται με την επιστημονική μελέτη της σκέψης και των συμπεριφορών κατ' αρχήν των ανθρώπων (αν και επεκτάθηκε και στην αντίστοιχη μελέτη των συμπεριφορών των ζώων, κυρίως των ανώτερων θηλαστικών, τόσο με αυτοτελή σκοπό, όσο και συγκριτικά με τους ανθρώπους) αλλά και με τις λειτουργίες του οργανισμού, που σχετίζονται με συμπεριφορά.

Η ψυχολογία έχει ως άμεσο στόχο την κατανόηση της συμπεριφοράς των ανθρώπων τόσο ως άτομα, όσο και ως ομάδες, προσπαθώντας και να εξάγει γενικές αρχές αλλά και να ερευνήσει ειδικές περιπτώσεις, με τελικό στόχο να ωφελήσει την ζωή του ανθρώπου στο σύνολο και κατ' επέκταση την κοινωνία

---

**2η Συνάντηση**      **Τετάρτη 14/10/20 (19:30-22:00)**

### **Θέμα: Οι Κυριότερες Ψυχολογικές Θεωρίες και Σχολές**

- Η Θεωρία της Συμπεριφοράς: «Behaviorisme»
  - Η Μορφολογική Ψυχολογία (Gestalt Theory)
  - Ψυχαναλυτική Θεωρία (S.Freud)
  - Η Ατομική Ψυχολογία (Alfred Adler)
  - Η Βιοκοινωνική Θεωρία (E. Erikson)
  - Η Γενετική Επιστημολογία (J. Piaget)
-

### 3η Συνάντηση      Τετάρτη 21/10/20 (19:30-22:00)

#### Θέμα: Ψυχική Υγεία και Σύγχρονη Ζωή

Μολονότι δεν υπάρχει ένας κοινά αποδεκτός ορισμός για την ψυχική υγεία, οι εννοιολογικές απόπειρες οι οποίες έχουν διατυπωθεί στην πλειοψηφία τους συναινούν πως αυτή δεν εξαντλείται μόνο στην απουσία ψυχικών και συναισθηματικών διαταραχών, αλλά εμπλουτίζεται με μια ευρεία κλίμακα θετικών ψυχολογικών καταστάσεων και προκοινωνικών συμπεριφορών, όπως **αυτό-αποτελεσματικότητα**, η ικανότητα δηλαδή της θετικής ανταπόκρισης στις προκλήσεις της ζωής, **αυτονομία**, θετική **αυτοεικόνα**, ικανότητα να σκέφτεται και να μαθαίνει κανείς, θετική **συνύπαρξη** και **αλληλεπίδραση**, αναζήτηση και προσφορά βοήθειας. Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (1998): *«Ψυχική υγεία είναι η κατάσταση της συναισθηματικής ευεξίας, όπου το άτομο μπορεί να ζει και να εργάζεται με άνεση μέσα στην κοινότητα και να ικανοποιείται από τα προσωπικά του χαρακτηριστικά και τα επιτεύγματα»*. Οι σύγχρονοι ορισμοί της ψυχικής υγείας δίνουν έμφαση στην πλήρη και θετική ανάπτυξη του ατόμου σε ποικίλους τομείς και όχι μόνο στην απουσία ψυχικής διαταραχής.

---

### 4η Συνάντηση      Τετάρτη 04/11/20 (19:30-22:00)

#### Θέμα: Προβλήματα Συμπεριφοράς

- Επιθετικότητα - Βία
  - Εκφοβισμός
  - Ενδοοικογενιακή βία κφοβισμός
  - Προβλήματα Συμπεριφοράς που σχετίζονται με τις νέες τεχνολογίες και το διαδίκτυο: εθισμός, απομόνωση, διαδικτυακός εκφοβισμός, θυματοποίηση
- 

### 5η Συνάντηση      Τετάρτη 11/11/20 (19:30-22:00)

#### Θέμα: Διαπροσωπικές Σχέσεις - Οικογένεια

- Οικογένεια
  - Γονεϊκός Ρόλος
  - Συντροφικότητα
  - Φιλία και Κοινωνικές Συναναστροφές
-

**6η Συνάντηση**      **Τετάρτη 18/11/20 (19:30-22:00)**

**Θέμα: Αυτογνωσία και Προσωπική Ανάπτυξη**

- Τα εργαλεία της Ψυχολογίας για την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη
  - Μάθηση
  - Εξέλιξη – Ανάπτυξη
  - Ισορροπία
  - Η ψυχολογία Η τέχνη της φαντασίας και της πραγματικότητας, θεμελιώδη κινήματα με αντιθετικά ζητούμενα. Έργα, χαρακτηριστικά, δημιουργοί, το κοινωνικό και ιστορικό πλαίσιο.
- 

**7η Συνάντηση**      **Τετάρτη 25/11/20 (19:30-22:00)**

**Θέμα: Μορφές Παθολογικής Συμπεριφοράς**

- Ψυχοπαθολογία
  - Φυσιολογικό – Παθολογικό
  - Διαταραχές της Διάθεσης: Κατάθλιψη, Διπολική Διαταραχή
- 

**8η Συνάντηση**      **Τετάρτη 02/12/20 (19:30-22:00)**

**Θέμα: Ψυχολογία και Τέχνη: Art Therapy**

Η τέχνη και η δημιουργικότητα συμβάλλουν στην καλλιέργεια και την ψυχοσυναισθηματική ανάπτυξη μας, κάτι που γίνεται καλύτερα αντιληπτό όσο μεγαλώνουμε και ανασύρουμε από την μνήμη μας εικόνες, λέξεις, μουσικές, την τέχνη που γνωρίσαμε από μικρή ηλικία και μπορούμε να ταυτίσουμε ή να αναγνωρίσουμε τον συναισθηματικό και ψυχολογικό αντίκτυπο της μέσα μας. Η δημιουργικότητα προϋποθέτει συναισθηματική ευφυΐα. Υπάρχουν, ωστόσο και περιπτώσεις που συνορεύει με την ψυχική ασθένεια και η ενασχόληση με την τέχνη μπορεί να είναι ένδειξη της. Συνήθως μιλάμε για την αντίστροφη πορεία, πως η ψυχική ασθένεια μπορεί να αντιμετωπιστεί ή να αμβλυνθεί μέσω της δημιουργικότητας και της τέχνης

Η τέχνη είναι αλήθεια και μνήμη, δημιουργεί έναν ιερό, καθαρό χώρο μέσα μας. Μπορεί να είναι ένας καθρέφτης μέσα στον οποίο βλέπουμε τον εαυτό μας. Μπορεί να είναι μια επιστολή που μας φέρνει νέα από εμάς. Φτάνει να ξέρουμε πως να ανοίξουμε τον φάκελο, πως να κοιτάξουμε για να δούμε πραγματικά. Η ψυχολογία και η τέχνη είναι αδερφές καθώς και οι δύο μπορούν να διεισδύσουν στο μυαλό και τον ψυχισμό τόσο του καλλιτέχνη, όσο και του θεατή.

**9η Συνάντηση**

**Τετάρτη 09/12/20 (19:30-22:00)**

**Θέμα: Συναισθηματική Νοημοσύνη και Προσωπική Ανάπτυξη**

- Εισαγωγή στη Συναισθηματική Νοημοσύνη
  - Αυτοεπίγνωση
  - Αυτοδιαχείριση
  - Ενσυναίσθηση
  - Μη Λεκτική Επικοινωνία
- 

**10η Συνάντηση**

**Τετάρτη 16/12/20 (19:30-22:30)**

**Θέμα: Ψυχολογία και Καθημερινή Ζωή**

- Άγχος
  - Διατροφικές Διαταραχές
  - Διαχείριση της Απώλειας (Διαζύγιο – Πένθος – Ασθένεια)
- 



### **Επιμορφωτές:**

1. **Δρακοπούλου Ειρήνη**, *Ειδική Παιδαγωγός M. Ed. Συντονίστρια Σχολών Γονέων*
2. **Μπλέτσος Κωνσταντίνος**, *Msc, Ψυχολόγος*
3. **Κοϊνης Αριστοτέλης**, *Ψυχολόγος, Διδ. Επιστημών Υγείας*
4. **Τσέκερης Χαράλαμπος**, *Δρ. Ψυχοκοινωνιολογίας*
5. **Παυλάκης Μάνος**, *Σύμβουλος Εκπαίδευσης και Ανάπτυξης Ανθρώπινων Πόρων, Εκπαιδευτής Ενηλίκων*
6. **Αθανασέκου Μαρία**, *Δρ. Ιστορίας Τέχνης*

### **Οι Παροχές του Προγράμματος με μια ματιά**

1. Βεβαίωση (30 ώρες)
2. Ελεύθερη πρόσβαση σε όλα τα Σεμινάρια του ΑΙΕ
3. Σημειώσεις

### **Διαδικασία Εγγραφής και Δίδακτρα**

Δίδακτρα: 260€ (καταβάλλονται σε 4 ισόποσες δόσεις των 65€ ή εφάπαξ με την εγγραφή και με έκπτωση 60€, τελικό ποσό 200€). Άνεργοι: 200€ (απαραίτητη η βεβαίωση ανεργίας), φοιτητές 200€, πολύτεκνοι 200€, ΑμΕΑ 200€, συνταξιούχοι: 150€

### **Δικαιολογητικά**



- Αίτηση εγγραφής και απλή φωτοτυπία ταυτότητας.

Ζητήστε τον αναλυτικό οδηγό επιμόρφωσης του ΑΙΕ στο [info@anoikto.edu.gr](mailto:info@anoikto.edu.gr)

Περισσότερες πληροφορίες: 210-3846930 (Δευτέρα έως Παρασκευή 10:00-18:00)

[www.anoikto.edu.gr](http://www.anoikto.edu.gr)



## «Το ερώτημα δεν είναι ποιος θα μου το επιτρέψει, αλλά ποιος θα με σταματήσει»

Αυτή η φράση της Άιν Ραντ (1905-1982, Αμερικανίδα συγγραφέας και φιλόσοφος) συμπυκνώνει όλη τη φιλοσοφία του Ανοιχτού Ίδρυματος Εκπαίδευσης, από την ίδρυσή του έως και σήμερα.

### Ποιοί Είμαστε

Το Ανοιχτό Ίδρυμα Εκπαίδευσης είναι ένα σύγχρονο Ελληνικό Εκπαιδευτήριο, προσανατολισμένο στη Δια βίου Εκπαίδευση και Επιμόρφωση Ενηλίκων. Σκοπός του είναι να παρέχει υψηλής ποιότητας εκπαίδευση σε ενήλικες που στοχεύουν να ξεχωρίσουν επαγγελματικά και προσωπικά. Το ΑΙΕ ιδρύθηκε το 2000 και μετά από 20 χρόνια συνεχούς ενασχόλησης με το πεδίο της Εκπαίδευσης Ενηλίκων, έχει την τεχνογνωσία, την υποδομή, την εμπειρία και την εκπαιδευτική μεθοδολογία, για να προσφέρει εξειδικευμένες υπηρεσίες σε ενήλικες, που θέλουν να βελτιώσουν τις γνώσεις και να αυξήσουν τα επαγγελματικά τους προσόντα.

### Το Ανοιχτό Ίδρυμα Εκπαίδευσης με αριθμούς:

- **20 χρόνια λειτουργίας** και επαγγελματικής ενασχόλησης αποκλειστικά με τη δια βίου μάθηση και επιμόρφωση ενηλίκων
- **700 τμ** σε ένα αυτόνομο κτήριο με πλήρως εξοπλισμένες αίθουσες (αμφιθέατρο, αίθουσες διδασκαλίας, αίθουσα ψυχοκινητικής, αίθουσα θεατρικού παιχνιδιού), βιβλιοθήκη, βιβλιοπωλείο, και ανοικτούς χώρους ξεκούρασης, φιλοξενούν τις εκπαιδευτικές και πολιτιστικές δράσεις στην Αθήνα.
- **2 διαδικτυακές εκπαιδευτικές πλατφόρμες (Olat & moodle)** με ελληνικό περιβάλλον εργασίας χρησιμοποιούνται για την e-learning εκπαίδευση και προσφέρουν περισσότερα από 3.000 διαφορετικά μαθήματα οργανωμένα σε 3 διαφορετικού τύπου προγραμμάτων: μακροχρόνια (12-18 μήνες), ταχύρυθμα (4-8 μήνες) και σεμινάρια (2-4 μήνες).
- **38 κύκλοι επιμορφωτικών σεμιναρίων και ημερίδων**, με περισσότερα από 2.000 σεμινάρια έχουν υλοποιηθεί σε όλη την Ελλάδα.
- Περισσότεροι από **15.000 ενήλικες**, έως και το Δεκέμβριο του 2019, έχουν παρακολουθήσει τα ετήσια προγράμματα επιμόρφωσης (δια ζώσης και e-learning). **Σχεδόν 70.000** επιμορφούμενοι, έως και το Δεκέμβριο του 2019, έχουν παρακολουθήσει τα δια ζώσης επιμορφωτικά σεμινάρια και τις ημερίδες σε όλη την Ελλάδα.



Ανοιχτό Ίδρυμα Εκπαίδευσης --- [www.anoikto.edu.gr](http://www.anoikto.edu.gr)

Εγκαταστάσεις Αττικής: Μενεμένης 5 Νέα Ιωνία Τ.Κ. 14231

T. 210.38.46.930 --- email: [info@anoikto.edu.gr](mailto:info@anoikto.edu.gr)