

Οδηγός Σπουδών του Προγράμματος

**«Ανάπτυξη Κοινωνικής Ευφυΐας και Δεξιοτήτων για
την Ενδυνάμωση Νέων 18-29 χρόνων»**



ΠΑΤΡΑ, 2024

Περιεχόμενα

A. Γενικά Στοιχεία & Περιγραφή Προγράμματος	3
B. Δομή του Προγράμματος	7
Γ. Μεθοδολογία Υλοποίησης του Προγράμματος , Αξιολόγηση & Πιστοποίηση	12
Δ. Τρόπος Επιλογής & Εγγραφή στο Πρόγραμμα.....	15

A. Γενικά Στοιχεία & Περιγραφή Προγράμματος

Τίτλος Προγράμματος: Ανάπτυξη Κοινωνικής Ευφυΐας και Δεξιοτήτων για την Ενδυνάμωση Νέων 18-29 χρόνων

Συνολική διάρκεια (σε αριθμό ωρών και αριθμό εβδομάδων): 150 ώρες, 10 εβδομάδες

Μονάδες ECTS: 6

Μέθοδος υλοποίησης και διαδικασίες παρακολούθησης: Εξ αποστάσεως

Θεματικό Πεδίο
Κοινωνικών Επιστημών

Διδακτικές Ενότητες του Προγράμματος:

1. Βασικές Αρχές Κοινωνικής Επίγνωσης και Αποτελεσματικής Επιρροής Σχέσεων - Δ.Ε.1.
2. Τεχνικές Αυτό-ανακάλυψης και αυτεπίγνωσης - Δ.Ε.2.
3. Τεχνικές αυτορρύθμισης και αυτενέργειας. Προετοιμασία για αποτελεσματική κοινωνική επαφή με αυτοπεποίθηση - Δ.Ε.3.
4. Συστημική σκέψη και ανάπτυξη Κοινωνικής Επίγνωσης - Δ.Ε.4.
5. Ανάπτυξη Παρουσίας και διαίσθησης. Τεχνικές Εγρήγορης και Επίγνωσης – Δ.Ε.5.
6. Αποτελεσματική Διαχείριση Σχέσεων, ανάπτυξη επιρροής και ικανότητας στην πειθώ - Δ.Ε.6.
7. Ενσωμάτωση όλων των προηγούμενων πρακτικών, βήματα εναρμόνισης των σχέσεων και αντιμετώπιση διαπροσωπικών καταστάσεων που προκαλούν άγχος. 'Χάρτης' ενδυνάμωσης. Εκπόνηση τελικής εργασίας: πρότυπο βιογραφικό σημείωμα – Δ.Ε.7.

Σκοπός και προσδοκώμενα μαθησιακά αποτελέσματα του προγράμματος:

Πρωταρχικός σκοπός του προγράμματος είναι οι νέοι που θα συμμετάσχουν να εξελίσσουν την Κοινωνική τους Ευφυΐα και να αποκτήσουν περισσότερη άνεση, ελευθερία και αυτοπεποίθηση μέσα από την ανάπτυξη πολύτιμων δεξιοτήτων στις κοινωνικές τους συναναστροφές. Συγκεκριμένα οι δεξιότητες αυτές σχετίζονται με την κοινωνική συμπεριφορά, την αποτελεσματική επικοινωνία, την ικανότητα σε παρουσιάσεις, σε συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας και στην αρμονική επίλυση συγκρούσεων. Επιμέρους στόχοι του προγράμματος είναι ο εντοπισμός των ιδιαίτερων ταλέντων των εκπαιδευόμενων, η ανάπτυξη της Συναισθηματικής τους Νοημοσύνης και η ενθάρρυνση της ελεύθερης έκφρασης της ατομικότητάς τους με τρόπο αυθεντικό και απαλλαγμένο από φοβίες και αναστολές.

Η διδασκαλία αν και διεξάγεται εξ' αποστάσεως, γίνεται με τρόπο βιωματικό, με πολλές διαδραστικές εφαρμογές και ακολουθεί έναν απλό οδηγό ενδυνάμωσης και ανάπτυξης διαπροσωπικών σχέσεων με 6 βήματα τα οποία παρουσιάζονται μέσα από επτά ενότητες.

Μετά το πέρας του προγράμματος ο εκπαιδευόμενος θα μπορεί να:

1. προσδιορίζει τις ανάγκες του και το σημείο αναφοράς του με επίκεντρο τον εσωτερικό του κόσμο και κατά αυτόν τον τρόπο να θέτει υγιή όρια, να γίνει ακροατής με περισσότερη ενσυναίσθηση και να διατηρεί μια πιο ισορροπημένη και αρμονική σχέση με τους ανθρώπους στο οικογενειακό, κοινωνικό και εργασιακό του περιβάλλον,
2. είναι πιο εξοικειωμένος με την λειτουργία του εγκεφάλου, του μυαλού και τον μηχανισμό αυτορρύθμισής τους
3. να κατανοεί πως ο ίδιος είναι εκείνος που καθορίζει την αντίδρασή του στις καταστάσεις και στο πώς συμπεριφέρεται κοινωνικά
4. κατανοεί τη διαφορετικότητα, τη θεωρία των κινήτρων, τη σημασία της Συναισθηματικής Νοημοσύνης καθώς και αυτήν της Κοινωνικής Ευφυΐας,
5. γνωρίζει πώς να εξασκηθεί στο να διατυπώνει τις απόψεις του με αυτοπεποίθηση και πειθώ και να κάνει χρήση αρχών και πρακτικών από τη σφαίρα των κοινωνικών επιστημών και πιο συγκεκριμένα, των βασικών αρχών αποτελεσματικής επικοινωνίας.

Επίσης, μέσα από την ενεργό συμμετοχή στο πρόγραμμα και την εξάσκηση των τεχνικών που διδάσκονται σε αυτό, ο εκπαιδευόμενος θα είναι σε θέση να:

1. εφαρμόζει τεχνικές εστίασης και εγρήγορης για την ανάπτυξη αυξημένης συνειδητότητας και παρουσίας κατά τις κοινωνικές συναναστροφές,
2. γνωρίζει πώς να αφυπνίζει τη διαίσησή και ενσυναίσθησή του,
3. οικοδομεί βαθύτερες και αρμονικότερες σχέσεις στον χώρο εργασίας, σε προσωπικό και ευρύτερο κοινωνικό επίπεδο.

Σε εργασιακό επίπεδο:

Το πρόγραμμα ενισχύει την ανταγωνιστικότητα των εκπαιδευόμενων στην αγορά εργασίας επειδή παρέχει βάσεις και εργαλεία για την ανάπτυξη της προσωπικότητας καθώς και δύο ικανοτήτων που βρίσκονται στην κορυφή της λίστας των κριτηρίων επιλογής υποψηφίων από τους εργοδότες. Αυτές είναι η ικανότητα στην επικοινωνία και η ικανότητα στην συνεργασία. Είναι ικανότητες που αποδεδειγμένα συμβάλλουν στην επίτευξη των στόχων μιας εταιρίας, ειδικά όταν πρόκειται για εργασιακές θέσεις που απαιτείται κοινωνική συναναστροφή με συναδέλφους, πελάτες και προμηθευτές.

Πιο συγκεκριμένα μέσα από τη εκπαίδευση των 10 εβδομάδων αναπτύσσονται κοινωνικές δεξιότητες που σχετίζονται με την αρμονική κοινωνική συμπεριφορά, την ενεργητική ακρόαση και αποτελεσματική επικοινωνία, την ικανότητα σε παρουσιάσεις, σε συνεντεύξεις εύρεσης εργασίας και στην ειρηνική επίλυση συγκρούσεων. Επίσης, αναπτύσσεται η Συναισθηματική Νοημοσύνη και η ενθάρρυνση της ελεύθερης έκφρασης της ατομικότητας των εκπαιδευόμενων.

Σε ποιους απευθύνεται το πρόγραμμα:

Το εκπαιδευτικό αυτό πρόγραμμα απευθύνεται σε νέους 18-29 χρόνων που επιθυμούν να νιώσουν περισσότερη άνεση, ελευθερία και αυτοπεποίθηση μέσα από την ανάπτυξη πολύτιμων δεξιοτήτων στις κοινωνικές τους συναναστροφές. Είναι ιδιαίτερα προσαρμοσμένο για νέους που νιώθουν μια εσωστρέφεια και μία ευαισθησία στις περιπτώσεις συναναστροφών με ομάδες ή με άτομα που δεν τους είναι οικεία, όπως για παράδειγμα σε μία συνέντευξη εργασίας, σε ένα νέο εργασιακό περιβάλλον ή σε ένα ξεκίνημα σε μια νέα πόλη.

Στοιχεία Επιστημονικά Υπεύθυνης

Ονοματεπώνυμο: Δρ. Τζωρτζάκη Αλεξία Μαίρη

Ιδιότητα: Διδάκτορας ΕΑΠ, με ειδίκευση στις Κοινωνικές Επιστήμες και στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, τ. καθηγήτρια τριτοβάθμιας εκπαίδευσης με εμπειρία 17 χρόνων καθώς και με επιπλέον εμπειρία 15 χρόνων ως διοικητικό στέλεχος.

Email Επιστημονικά Υπεύθυνης: amtzortzaki@yahoo.gr

Πλήρες βιογραφικό σημείωμα Επιστημονικά Υπεύθυνης (link που οδηγεί στο βιογραφικό σημείωμα):

www.linkedin.com/in/alexia-mary-tzortzaki-5650511a

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα Επιστημονικά Υπεύθυνης και βασικής Εκπαιδεύτριας του προγράμματος



Η **Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη** μέσα από το έργο της ως εκπαιδεύτρια και coach ενδυναμώνει και καθοδηγεί τους ανθρώπους που αναζητούν τις υπηρεσίες της προς την αυτονόμηση και ευημερία τους.

Σε επίπεδο εταιριών και οργανισμών, προσφέρει εξατομικευμένες λύσεις ανάπτυξης των ανθρώπων που τις απαρτίζουν, αυξάνοντας την ικανότητα των διοικητικών τους στελεχών να οδηγήσουν τις ομάδες τους σε υψηλές αποδόσεις. Η συμβουλευτική και τα εκπαιδευτικά της προγράμματα εστιάζονται κυρίως στην ανάπτυξη των πλέον λεπτοφυών επικοινωνιακών δεξιοτήτων, όπως της ηγεσίας με καλοσύνη (Compassionate Leadership) και της διαίσθησης. Οι γνώσεις της στον τομέα της διοίκησης και των κοινωνικών επιστημών συνεχώς επικαιροποιούνται και εμπλουτίζονται μέσω μετεκπαιδεύσεων της καθώς και μέσα από την διεθνή ερευνητική της δράση.

Είναι πτυχιούχος του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, κάτοχος MBA από το Πανεπιστήμιο της Ουαλίας και διδακτορικού διπλώματος στο Μάνατζμεντ από το Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο. Η επιστημονική της κατάρτιση στο χώρο των διαπροσωπικών δεξιοτήτων και διαχείρισης έργων και ομάδων, συμπεριλαμβάνει και την πιστοποίησή της ως «Master Practitioner in Neuro-Linguistic

Programming» στο Ηνωμένο Βασίλειο (Professional Member of ANLP International CIC), καθώς και την διαπίστευσή της ως Διαμεσολαβήτρια από την ADR ODR International και το Υπουργείο Δικαιοσύνης της Ελλάδας.

Έχει δε διατελέσει εκπαιδευτικό έργο ως Επίκουρη Καθηγήτρια στο Ελληνικό Μεσογειακό Πανεπιστήμιο από το 2006 έως και το 2021 και ως μέλος ΣΕΠ στο Ελληνικό Ανοικτό Πανεπιστήμιο από το 2012, με θεματικές ενότητες σχετικές με την αυτό-ηγεσία, την ηγεσία, την διοίκηση και την οργανωσιακή συμπεριφορά. Τα τελευταία έτη δίδασκε διοίκηση ανθρωπίνων πόρων σε διεθνείς φοιτητές τόσο σε προπτυχιακό όσο και σε μεταπτυχιακό επίπεδο στο Cardiff Metropolitan University με έδρα της την πόλη Κάρντιφ, στην Ουαλία.

Σε επαγγελματικό επίπεδο, η Αλεξία έζησε συνολικά 17 χρόνια της ενήλικής της ζωής στο Ηνωμένο Βασίλειο όπου εργάστηκε ως Διευθύντρια Μάρκετινγκ και Επικοινωνίας στο λιανεμπόριο και σε εταιρίες παροχής υπηρεσιών. Ανέπτυξε τη δική της βραβευμένη συμβουλευτική επιχείρηση, συμβουλευοντας νεοσύστατες επιχειρήσεις. Ως αναγνωρισμένη σύμβουλος του κρατικού φορέα 'Business in Focus' συνέβαλε στη χρηματοδότηση πολλών μικρο-μεσαίων βρετανικών επιχειρήσεων και ανέπτυξε μία σειρά σεμιναρίων επιχειρηματικής κατάρτισης για διοικητικά στελέχη.

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα συν-εκπαιδεύτριας



Η **Γεωργία Ντούσικου, MSc.**, συντονίζει εκπαιδευτικά προγράμματα και παρέχει συμβουλευτικές υπηρεσίες σε δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς (ιδιωτικά-δημόσια σχολεία, καθώς και περιβαλλοντικές-πολιτιστικές οργανώσεις) από το 1998. Μεταξύ άλλων υπήρξε επιμορφώτρια σε εκπαιδευτικούς πρωτοβάθμιας και δευτεροβάθμιας εκπαίδευσης, σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας και το Περιφερειακό Επιμορφωτικό Κέντρο Λαμίας (ΠΕΚ), Περιφέρεια Στερεάς Ελλάδας.

Κατέχει νόμιμη άδεια επαγγέλματος Ψυχολόγου (πτυχιούχος Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών) και επιπλέον διαθέτει μεταπτυχιακό (MSc) Ψυχολογίας της Υγείας από το Κρατικό Πανεπιστήμιο του Λονδίνου (City University of London).

Είναι από τους πρώτους ψυχολόγους στην Ευρώπη, που διεξήγαγαν πανεπιστημιακή έρευνα στον τομέα της ψυχολογίας, με θέμα τη φύση και πως επηρεάζει ψυχικά το παιδί και τους νέους. Η έρευνα είχε ως τίτλο «Σχεδιασμός και εφαρμογή ειδικού βιωματικού προγράμματος επαφής με τη φύση και μέτρηση της επίδρασης στην αυτοεκτίμηση και το λόγο στα παιδιά».

Εφαρμόζει κυρίως εκπαιδευτικά προγράμματα επανασύνδεσης του ατόμου με τη φύση και τον εαυτό του, που συμβάλλουν στην αυτογνωσία και τη βελτίωση της ποιότητας της καθημερινής ζωής του. Συνολικά, η εμπειρία της στην ανάπτυξη επικοινωνιακών δεξιοτήτων εκτείνεται σε βάθος 25 χρόνων. Η κα Ντούσικου εξειδικεύεται στο συντονισμό ειδικών κύκλων ανάπτυξης της επικοινωνίας, που

συμβάλλουν στην πρόληψη και αντιμετώπιση συγκρούσεων, καθώς και τη λήψη αποφάσεων και απευθύνονται κυρίως σε σχολεία, οικογένειες, ομάδες και ζευγάρια.

Έχει συμμετάσχει ως ομιλήτρια και εκπαιδύτρια σε διεθνείς εκδηλώσεις με θεματικά πεδία όπως η ανάπτυξη περιβαλλοντικής συνείδησης και η επικοινωνία με τη μέθοδο του Κύκλου (*Way of Council*).

Τέλος, από το 2002 είναι συν-ιδρύτρια στην οργάνωση «Ηλιοτρόπιο», μια Εταιρεία Κοινωνικής και Περιβαλλοντικής Δράσης.

B. Δομή του Προγράμματος

Θεματικές Ενότητες Προγράμματος & Περιγραφή τους:

Δ.Ε.1 - Βασικές Αρχές Κοινωνικής Επίγνωσης και Αποτελεσματικής Επιρροής Σχέσεων

Η πρώτη αυτή ενότητα αποτελεί μια εισαγωγή στην έννοια της Συνειδητότητας και της Κοινωνικής Επίγνωσης καθώς και στην σημαντικότητά τους για την βελτίωση της διαπροσωπικής μας επικοινωνίας και την ανάπτυξη και διατήρηση θετικών σχέσεων με το περιβάλλον μας. Η συνειδητοποίηση των δικών μας πεποιθήσεων (‘πιστεύω’), συναισθημάτων, αναγκών, προσδοκιών και προτεραιοτήτων, όπως αντίστοιχα και των άλλων γύρω μας, είναι καίρια για την προσωπική και επαγγελματική μας ευτυχία και κατ’ επέκταση, επιτυχία. Θα συζητηθούν μέσα από παραδείγματα και ευκαιρίες για βιωματική εξοικείωση, έννοιες όπως ο σεβασμός της διαφορετικότητας, η ενεργητική ακρόαση, η ενσυναίσθηση, η καλοσύνη, η μη-λεκτική επικοινωνία, το συνεργατικό πνεύμα, η ερμηνεία κοινωνικών σημάτων, όπως και η ευαισθησία στις κοινωνικές δυναμικές και στις ανάγκες του περιβάλλοντος.

Ειδικά όσον αφορά την αποτελεσματική επιρροή σχέσεων θα γίνει μια πρώτη προσέγγιση στην ικανότητα ενός ατόμου να επηρεάζει θετικά τη συμπεριφορά, τις απόψεις και τις αποφάσεις των άλλων μέσα από τη στάση και το παράδειγμά του. Στην ενότητα αυτή, θα γίνει αντιληπτό πόσο σημαντικό είναι το αποτέλεσμα της επαφής μας με το εξωτερικό περιβάλλον να είναι το βέλτιστο για όλους και σε μία βάση αμοιβαίου οφέλους (win-win).

Διάρκεια σε ώρες - Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 15 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 10 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 1

Αξία σε ECTS: 1

Υπεύθυνη εκπαιδύτρια: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη

Δ.Ε.2 - Τεχνικές Αυτό-ανακάλυψης και αυτεπίγνωσης

Η δεύτερη ενότητα αποτελεί ένα προσωπικό καθοδηγούμενο ταξίδι προς τα μέσα, με πολλές ευχάριστες εκπλήξεις, όπως:

1. ο εντοπισμός των δυνατών σημείων της προσωπικότητάς των εκπαιδευόμενων και η μετάφρασή τους προς τα έξω (εξωτερίκευση και επικοινωνία, π.χ. μέσα από ένα βιογραφικό ή σε μία συνέντευξη εργασίας),
2. η συστηματική εξερεύνηση των πιο σημαντικών αξιών τους, των ορίων και των αναγκών τους.

Βασικά εργαλεία αυτής της ενότητας είναι η συνειδητότητα και η αυτοπαρατήρηση. Οι εκπαιδευόμενοι θα αρχίσουν να εξοικειώνονται με αυτά μέσα από βιωματικές ασκήσεις για να είναι σε θέση με επιπλέον εξάσκηση να τα χρησιμοποιούν δυναμικά και ωφέλιμα σε καθημερινή βάση. Παράλληλα, θα γίνει καθοδηγούμενη συζήτηση για την έννοια της αυτοεκτίμησης, την ικανότητα δηλαδή να αξιολογούν τον εαυτό τους και να αναγνωρίζουν τις δυνατότητές τους με αντικειμενικότητα.

Στην ενότητα αυτή θα δοθεί χρόνος για την παρουσίαση ευρημάτων σχετικών με τη λειτουργία του υποσυνείδητου μέσα στο οποίο σχηματίζεται το πλαίσιο των 'πιστεύω' μας για την ποιότητα των ανθρώπων, της δικής μας αυτό-εικόνας και της συσχέτισής μας με τον έξω κόσμο.

Οι τεχνικές που θα διδαχθούν έχουν σκοπό να ενισχύσουν την ικανότητα των εκπαιδευόμενων να αντιδρούν με πιο συνειδητό τρόπο σε καθημερινές καταστάσεις, ενώ παράλληλα βοηθούν στη βελτίωση της συναισθηματικής τους ευελιξίας επηρεάζοντας θετικά και τις κοινωνικές τους συναναστροφές. Σε αυτήν την ενότητα θα γίνει τέλος, και μια πρώτη προσέγγιση της μεθόδου του "Κύκλου" (*Way of Council*), μια μέθοδος επικοινωνίας σε διάταξη κυκλική με την έννοια της σειράς της συμμετοχής των μελών της ομάδας κατά την αλληλοσυσχέτισή τους. Η μέθοδος του 'Κύκλου' συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση συγκρούσεων, καθώς και στη λήψη ομαδικών αποφάσεων και με την κατάλληλη καθοδήγηση μπορεί να είναι εξίσου αποτελεσματική και με εξ αποστάσεως επικοινωνία.

Διάρκεια σε ώρες - Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 15 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 10 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 2

Αξία σε ECTS: 1

Υπεύθυνες εκπαιδευτριες: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.

Δ.Ε.3 - Τεχνικές αυτορρύθμισης και αυτενέργειας. Προετοιμασία για αποτελεσματική κοινωνική επαφή με αυτοπεποίθηση

Η αυτενέργεια σχετίζεται με τεχνικές ανάληψης ελέγχου του εαυτού, των παρορμήσεων, των σκέψεων και των συναισθημάτων μας. Η ενότητα αυτή έχει ως σκοπό να παρουσιάσει με απλό τρόπο τις επιστημονικές ανακαλύψεις των τελευταίων ετών πάνω στη λειτουργία του εγκεφάλου και του μυαλού μας καθώς και της ρύθμισης της ροής σκέψεων-συναισθημάτων-πράξεων. Πολλά στοιχεία της ενότητας αυτής συνδέονται με την επιστήμη του Νευρο-Γλωσσικού Προγραμματισμού, της Νευρο-Επιστήμης και τις Βασικές Αρχές της Διαχείρισης Εαυτού, της μη-βίαιης επικοινωνίας, καθώς και τεχνικών αυτό-φροντίδας ακολουθώντας μια ολιστική προσέγγιση.

Η βιωματική εμπειρία της κοινωνικής επαφής μέσα από το πρίσμα της αυτενέργειας θα ενισχυθεί, εκτός της χρήσης άλλων πρακτικών και από μια δεύτερη εφαρμογή της μεθόδου του 'Κύκλου' (βλέπετε Δ.Ε.2.).

Διάρκεια σε ώρες - Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 15 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 10 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 2

Αξία σε ECTS: 1

Υπεύθυνες εκπαιδεύτριες: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.

Δ.Ε.4 - Συστημική σκέψη και ανάπτυξη Κοινωνικής Επίγνωσης

Βήμα-βήμα αυτή η ενότητα θα καθοδηγήσει τους εκπαιδευόμενους να μάθουν να συνδέονται με την 'Μεγάλη Εικόνα', με άλλα λόγια με μια ευρύτερη θεώρηση της πραγματικότητας τόσο σε σχέση με την προσωπική τους και οικογενειακή τους ζωή, όσο και σε σχέση με τους ανθρώπους που συναναστρέφονται στο χώρο εργασίας τους. Θα γίνει εξοικείωση με 'εργαλεία' για να μπορούν να 'διαβάζουν' το περιβάλλον, αλλά και τη γλώσσα του σώματος των συνομιλητών τους.

Διάρκεια σε ώρες -

Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 7,5 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 5 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 1

Αξία σε ECTS: 0,5

Υπεύθυνη εκπαιδεύτρια: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη

Δ.Ε.5 - Ανάπτυξη Παρουσίας και διαίσθησης.

Η ενότητα αυτή θα καλύψει τον εντοπισμό των αποδυναμωτικών στρατηγικών επικοινωνίας που αποκτούμε ως ενήλικες και τον τρόπο με τον οποίο μπορούμε από μόνοι μας να τις μετουσιώσουμε σε πιο δυναμικές και αρμονικές στρατηγικές, έτσι ώστε να έχουμε περισσότερη παρουσία και πειθώ. Θα εξετάσουμε τις δυναμικές ομάδων ειδικά στον εργασιακό χώρο και θα γίνει μια εισαγωγή στην έννοια της συνεργατικότητας και της διοίκησης. Στην ενότητα αυτή θα γίνει και μια αρχική προσέγγιση της ανάπτυξης δεξιοτήτων που συνδέονται με τη διαίσθησή μας.

Διάρκεια σε ώρες -

Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 7,5 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 5 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 1

Αξία σε ECTS: 0,5

Υπεύθυνη εκπαιδεύτρια: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη

Δ.Ε.6 - Αποτελεσματική Διαχείριση Σχέσεων, ανάπτυξη επιρροής και ικανότητας στην πειθώ

Αυτή η ενότητα θα ενδυναμώσει την εμπιστοσύνη των εκπαιδευόμενων στην ικανότητά τους στη λήψη των αποφάσεων που αφορούν τις ανθρώπινες σχέσεις καθώς και στην διαισθητική αξιολόγηση νέων γνωριμιών. Στην ενότητα αυτή θα γίνει μια δεύτερη προσέγγιση σε σχέση με τους παράγοντες που αυξάνουν την βαθύτερη σύνδεσή μας με τους άλλους καθώς και την ικανότητά μας να χρησιμοποιούμε πειστικό λόγο. Επιπλέον, θα εξεταστούν μέσα από βιωματικές ασκήσεις και της μεθόδου του 'Κύκλου', έννοιες όπως η εμπιστοσύνη, η κατανόηση των προσδοκιών που έχουν οι άλλοι από την συσχέτισή μας με αυτούς και η χρήση των κατάλληλων επικοινωνιακών εργαλείων, επιχειρημάτων, παραδειγμάτων ή

αποδείξεων. Τέλος, σε αυτήν την ενότητα θα γίνει και μια εισαγωγή πάνω στην δεξιότητα της διαμεσολάβησης και της διαχείρισης συγκρούσεων με τρόπο που το αποτέλεσμα να είναι αμοιβαία ικανοποιητικό και ωφέλιμο και για τις δύο πλευρές.

Διάρκεια σε ώρες -

Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 15 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 10 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 2

Αξία σε ECTS: 1

Υπεύθυνες εκπαιδεύτριες: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.

Δ.Ε.7 – Ενσωμάτωση όλων των προηγούμενων πρακτικών, βήματα εναρμόνισης των σχέσεων και αντιμετώπιση διαπροσωπικών καταστάσεων που προκαλούν άγχος. Εκπόνηση τελικής εργασίας: πρότυπο βιογραφικό σημείωμα

Η τελευταία αυτή ενότητα θα συνδέσει τις προηγούμενες έξι προσφέροντας στους εκπαιδευόμενους έναν 'χάρτη' ενδυνάμωσης που θα μπορούν να θέσουν σε εφαρμογή μετά το τέλος του προγράμματος και βήμα βήμα να οικοδομήσουν ισχυρότερους δεσμούς με τον Εαυτό αλλά και με τους ανθρώπους στο οικείο και ευρύτερο περιβάλλον τους. Οι έννοιες ολόκληρου του προγράμματος θα επανεξεταστούν μέσα από βιωματικές ασκήσεις και μέσα από μια τελευταία εφαρμογή της μεθόδου του 'Κύκλου'.

Στα πλαίσια της ενότητας αυτής θα δοθούν επίσης συμβουλές για την ανάπτυξη επαγγελματικών δικτύων, την επαγγελματική παρουσία (εικόνα) των εκπαιδευομένων στα social media, τα βήματα για την αποτελεσματική προσέγγιση υποψηφίων εργοδοτών, καθώς και ειδικότερα στρατηγικές για μια επιτυχημένη συνέντευξη εργασίας. Το τελικό, χειροπιαστό αποτέλεσμα θα είναι η ανάπτυξη από τον κάθε εκπαιδευόμενο ενός πρωτότυπου βιογραφικού σημειώματος. Αυτή θα είναι και η τελική εργασία του προγράμματος, για την οποία θα δοθεί και η ανάλογη υποστήριξη και καθοδήγηση.

Διάρκεια σε ώρες -

Σύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση: 15 ώρες

Επιπλέον χρόνος μελέτης και ανάπτυξης δραστηριοτήτων: 10 ώρες

Σύνολο εβδομάδων διδακτικής ενότητας: 1

Αξία σε ECTS: 1

Υπεύθυνες εκπαιδεύτριες: Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.

Χρονοδιάγραμμα Υλοποίησης Επιμέρους Διδακτικών Ενοτήτων:

Τίτλος ενότητας	Αριθμός Εβδομάδων	Συνολικός Χρόνος Ενασχόλησης * (Ωρες)	ECTS	ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΡΙΑ
Δ.Ε.1 - Βασικές Αρχές Κοινωνικής Επίγνωσης και Αποτελεσματικής Επιρροής Σχέσεων	1	25	1	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη
Δ.Ε.2. - Τεχνικές Αυτό-ανακάλυψης και αυτεπίγνωσης	2	25	1	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.
Δ.Ε.3. – Τεχνικές αυτορρύθμισης και αυτενέργειας. Προετοιμασία για αποτελεσματική κοινωνική επαφή με αυτοπεποίθηση	2	25	1	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.
Δ.Ε.4. - Συστημική σκέψη και ανάπτυξη Κοινωνικής Επίγνωσης	1	12,5	0,5	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη
Δ.Ε.5 - Ανάπτυξη Παρουσίας και διαίσθησης	1	12,5	0,5	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη
Δ.Ε.6 - Αποτελεσματική Διαχείριση Σχέσεων, ανάπτυξη επιρροής και ικανότητας στην πειθώ	2	25	1	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.
Δ.Ε.7. - Ενσωμάτωση όλων των προηγούμενων πρακτικών, βήματα εναρμόνισης των σχέσεων και αντιμετώπιση διαπροσωπικών καταστάσεων που προκαλούν άγχος. Εκπόνηση τελικής εργασίας: πρότυπο βιογραφικό σημείωμα	1	25	1	Δρ. Αλεξία Μαίρη Τζωρτζάκη & κα Γεωργία Ντούσικου, MSc.
Σύνολο	10	150*	6	

*ώρες διδασκαλίας (σύγχρονη και ασύγχρονη εξ αποστάσεως εκπαίδευση) + ώρες φόρτου εργασίας

Γ. Μεθοδολογία Υλοποίησης του Προγράμματος , Αξιολόγηση & Πιστοποίηση

Διδασκαλία & Παρακολούθηση:

Ο εκπαιδευτικός σχεδιασμός ακολουθεί τη μεθοδολογία που υποστηρίζει την Ανοικτή και Εξ Αποστάσεως ηλεκτρονική μάθηση. Η διδασκαλία μέσω συστήματος ασύγχρονης τηλεεκπαίδευσης βασίζεται κυρίως στην ασύγχρονη μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού και ανάπτυξη δραστηριοτήτων, προκειμένου να εξασφαλιστεί σε μεγάλο βαθμό η αυτονομία του Εκπαιδευόμενου. Όμως, συμπληρωματικά και με βάση τις εκπαιδευτικές ανάγκες, κατά περίπτωση πραγματοποιείται και σύγχρονη μάθηση μέσω συστήματος σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης. Λόγω της φύσης του προγράμματος είναι απαραίτητη η χρήση κάμερας, με άλλα λόγια οι εκπαιδευόμενοι είναι απαραίτητο να διατηρούν την κάμερα ανοικτή σε όλη τη διάρκεια των συνεδριών σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης.

Η διανομή του εκπαιδευτικού και υποστηρικτικού υλικού γίνεται σταδιακά και σε εβδομαδιαία βάση. Το εκπαιδευτικό υλικό βρίσκεται on-line, σε ψηφιακή μορφή, ενώ παράλληλα δίνεται η δυνατότητα τοπικής αποθήκευσής του. Είναι εύκολα εκτυπώσιμο για τους χρήστες που προτιμούν το έντυπο υλικό. Επιπλέον, προσφέρεται η δυνατότητα ανάρτησης υλικού και εργασιών από την πλευρά των επιμορφούμενων προς αξιολόγηση.

Περιγραφή εκπαιδευτικού υλικού:

- Κεφάλαια ηλεκτρονικών βιβλίων
- Επίκαιρη και σχετική αρθρογραφία
- Μελέτες περιπτώσεων
- Βίντεο
- Ερωτήσεις προς συζήτηση

Δείγμα εκπαιδευτικού υλικού

Για την ενότητα Δ.Ε.6: Αποτελεσματική Διαχείριση Σχέσεων, ανάπτυξη επιρροής και ικανότητας στην πειθώ.

Σχετικά με τη διαχείριση συναισθημάτων και επικοινωνίας των αναγκών μας προς τους άλλους και της αναγνώρισης των αναγκών και προσδοκιών των άλλων από εμάς: <https://non-violence.gr> από το μενού επιλέγουμε 'Υλικό/Ευρετήριο Συναισθημάτων', 'Υλικό/Ευρετήριο Αναγκών' και 'Υλικό/Εισαγωγικά Βίντεο' (βίντεο του Dr Marshall Rosenberg με ελληνικούς υπότιτλους και ασκήσεις προς εξάσκηση).

Άρθρο: «Μα ποιος έχει δίκιο τελικά;» - <https://www.artofjoy.gr/2017/06/01/ma-poi-os-exei-telika-dikio/>

Άρθρο: «Οι 5 βασικές κοινωνικές δεξιότητες που μας κάνουν να ξεχωρίζουμε»

<https://enallaktikidراسi.com/2019/06/5-vasikes-koinwnikes-dexiotites/>

Άρθρο: «Οι ψυχικά υγιείς τρόποι αντιμετώπισης των αρνητικών συμπεριφορών».
<https://www.psychologynow.gr/arthra-psychologias/sxeseis/diaproso-piki-psychologia/342-i-psichika-iyis-tropi-adimetopisis-ton-arritikon-siberiforon.html>

Ηλεκτρονικό βιβλίο: «Η διδασκαλία δεξιοτήτων ζωής και αυτο-ρύθμισης της μάθησης στον αθλητισμό και στην εκπαίδευση», ενότητα 1.5. Δεξιότητες ζωής

<https://repository.kallipos.gr/bitstream/11419/8665/13/224-GOUDAS-Teaching-life-skills-and-self-regulated-learning-in-sport-and-education.pdf>

Τρόπος αξιολόγησης των εκπαιδευομένων

Προκειμένου να ολοκληρώσουν οι εκπαιδευόμενοι επιτυχώς το πρόγραμμα και να τους χορηγηθεί το πιστοποιητικό επιτυχούς παρακολούθησης του προγράμματος διάρκειας 150 ωρών, θα πρέπει να πληρούνται σωρευτικά οι ακόλουθες προϋποθέσεις:

1. Συμμετοχή σε 7 συνεδρίες σύγχρονης τηλεεκπαίδευσης, συνολικής διάρκειας έως και 45 διδακτικών ωρών.
2. Ενεργό συμμετοχή στην εκπόνηση των 6 πρακτικών εργασιών που θα δίνονται ανά θεματική ενότητα (Δ.Ε.1-Δ.Ε.6) σε επίπεδο κατά ελάχιστον ικανοποιητικό και στα πλαίσια των χρονικών περιθωρίων που θα τίθενται από τους εκπαιδευτές (ποιοτική βαθμολόγηση 1-5, επίπεδο «ικανοποιητικό» = 3). Η βαθμολογία της κάθε εργασίας δεν θα είναι συμβατή με τις παραδοσιακές μορφές αξιολόγησης (π.χ. ικανότητα συγγραφής, ποσοτική αξιολόγηση απόκτησης γνώσεων από τους εκπαιδευτές), αλλά θα βασίζεται στην συνεκτίμηση: α/ της κρίσης των εκπαιδευτών για την προσπάθεια που κατέβαλε ο εκπαιδευόμενος, το ενδιαφέρον και την προθυμία που έδειξε για την εκπόνηση της εκάστοτε εργασίας και β/ την αυτοαξιολόγηση από τον ίδιο τον εκπαιδευόμενο που θα προέρχεται από την προσωπική του εκτίμηση της ανάπτυξης και βελτίωσης των δεξιοτήτων που σημείωσε αντίστοιχα για κάθε ενότητα και που θα συμπληρώνεται από τον ίδιο ως τμήμα της συγκεκριμένης εργασίας.
3. Συμμετοχή στην εκπόνηση τελικής εργασίας (Δ.Ε.7) σχεδιασμός και συγγραφή ενός πρότυπου βιογραφικού σημειώματος. Ακριβείς οδηγίες θα δοθούν στην τελευταία συνεδρία της ενότητας Δ.Ε.6. Ο βαθμός της τελικής εργασίας θα υπολογιστεί έναντι των πέντε κριτηρίων που θα δοθούν στις οδηγίες και θα προέλθει από διαδικασία αξιολόγησής της peer to peer review (αξιολόγηση εκπαιδευόμενου από εκπαιδευόμενο). Στην εκπόνηση της τελικής εργασίας έχουν δικαίωμα συμμετοχής όσοι εκπαιδευόμενοι πληρούν την πρώτη από τις δύο προηγούμενες προϋποθέσεις.

Ο Βαθμός του πιστοποιητικού παρακολούθησης του προγράμματος υπολογίζεται ως :

Τελικός Βαθμός (με αναγωγή στο 10) = $0,3 \times \text{μέσος όρος των έξι πρακτικών εργασιών} + 0,7 \times \text{βαθμός τελικής εργασίας}$.

Αξιολόγηση Προγράμματος

Για την αξιολόγηση των παρεχόμενων από το Πρόγραμμα υπηρεσιών σε επίπεδο εκπαιδευτικού έργου αλλά και διοικητικής και τεχνικής υποστήριξης, ο Εκπαιδευόμενος στο τέλος του προγράμματος καλείται να συμπληρώσει ενιαίο ερωτηματολόγιο, το οποίο περιλαμβάνει συγκεκριμένους άξονες και δείκτες αξιολόγησης, που επεξεργάζεται και παρακολουθείται από την ΜΕΑ του Ε.Α.Π.¹

Τύπος χορηγούμενου πιστοποιητικού

Μετά την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, χορηγείται «Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης» καθώς και «Παράρτημα Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης», στα οποία αναγράφονται τα εξής στοιχεία: α) η διάρκεια του προγράμματος σε ώρες, β) η μέθοδος διδασκαλίας, γ) οι πιστωτικές μονάδες ECTS και δ) οι τίτλοι των θεματικών ή διδακτικών ενοτήτων του προγράμματος.

Τα πιστοποιητικά υπογράφονται από τον Επιστημονικά Υπεύθυνο του Προγράμματος, τον Πρόεδρο του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ και θα είναι διαθέσιμα μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος. Σε περίπτωση μη επιτυχούς ολοκλήρωσης του Προγράμματος χορηγείται απλή «Βεβαίωση Παρακολούθησης». Για τη χορήγηση των πιστοποιητικών απαιτείται επιπλέον και η αποπληρωμή του συνόλου των διδάκτρων του Προγράμματος.

Λοιπές Υποχρεώσεις Εκπαιδευομένων

Πέρα από την επιτυχή ολοκλήρωση του προγράμματος, για τη χορήγηση του Πιστοποιητικού απαιτούνται τα εξής από τους εκπαιδευομένους:

- Αποπληρωμή του συνόλου των τελών συμμετοχής
- Αποδοχή συμμετοχής τους στη διαδικασία αξιολόγησης του προγράμματος
- Ενεργητική συμμετοχή και θετική ανταπόκριση στις πρακτικές εργασίες που τίθενται.

Υποχρεώσεις Εκπαιδευτή/ών

- Επικοινωνεί μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας με τους εκπαιδευόμενους απαντώντας σε απορίες / διευκρινίσεις που τυχόν έχουν διατυπωθεί από τους εκπαιδευόμενους.
- Αναρτά στην εκπαιδευτική πλατφόρμα ανακοινώσεις αναφορικά με το μάθημα και τον τρόπο διεξαγωγής του
- Επιλύει απορίες, κατευθύνει τους εκπαιδευόμενους στην σωστή μελέτη του εκπαιδευτικού υλικού, προτείνει επιπρόσθετη βιβλιογραφία -εφόσον ζητηθεί.
- Παροτρύνει τους εκπαιδευόμενους για συμμετοχή στην εκπαιδευτική διαδικασία, εφόσον διαπιστωθεί ότι κάποιοι απέχουν από την εκπαιδευτική διαδικασία.
- Ασκεί κάθε έργο ή εργασία που άπτεται της εκπαιδευτικής υποστήριξης των εκπαιδευομένων.
- Βαθμολογεί τις 6 πρακτικές ασκήσεις (Δ.Ε.1-6) και την τελική εργασία των εκπαιδευομένων.

¹ Σύμφωνα με τον Εσωτερικό Κανονισμό Λειτουργίας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ., Άρθρο 8
Ε 600.1.2/1^η

Δ. Τρόπος Επιλογής & Εγγραφή στο Πρόγραμμα

Απαιτούμενα τυπικά προσόντα και απαραίτητα δικαιολογητικά

Οι εκπαιδευόμενοι χρειάζεται να έχουν κάποιο από τα παρακάτω: απολυτήριο Λυκείου, αποδεικτικό ότι είναι φοιτητές ή απόφοιτοι τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, συμπεριλαμβανομένου ΚΕΚ, ΙΕΚ, ιδιωτικών κολλεγίων. Επίσης είναι απαραίτητο να διαθέτουν βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ, πρόσβαση στο διαδίκτυο και να έχουν κάμερα έτσι ώστε να είναι σε θέση να κάνουν χρήση της βιντεοκάμερας κατά τις συνεδρίες σύγχρονης εκπαίδευσης.

Τρόπος επιλογής των εκπαιδευόμενων

Να καλύπτουν τις προϋποθέσεις εισαγωγής.

Ελάχιστος αριθμός Εκπαιδευομένων: 10 ανά κύκλο.

Ο μέγιστος αριθμός των προσφερόμενων θέσεων ανά κύκλο είναι 20 και θα τηρηθεί σειρά προτεραιότητας.

Τρόπος εγγραφής στο πρόγραμμα:

Η εγγραφή στο Πρόγραμμα γίνεται ηλεκτρονικά με την υποβολή Αίτησης Εγγραφής στο <https://apps.eap.gr/kedivim/web/>

Δίδακτρα και τρόπος πληρωμής:

Το κόστος παρακολούθησης του προγράμματος είναι 200 € και η καταβολή γίνεται εφάπαξ πριν από την έναρξη του προγράμματος και με την υποβολή της αίτησης. Η εκδήλωση ενδιαφέροντος **δεν** εξασφαλίζει θέση στο πρόγραμμα.

Εκπαιδευτικές πολιτικές:

1. Για ανέργους το κόστος συμμετοχής ανέρχεται σε 150 € (απαιτείται υποβολή βεβαίωσης ανεργίας από τον ΟΑΕΔ).
2. Για εργαζόμενους στο ΕΑΠ (ΣΕΠ, Διοικητικό προσωπικό) το κόστος ανέρχεται σε 150 €.

Τα δίδακτρα καταβάλλονται σε τραπεζικό λογαριασμό του ΕΛΚΕ του ΕΑΠ, με τα παρακάτω στοιχεία:

-Αριθμός λογαριασμού (IBAN): GR84 0171 3190 0063 1915 1450 278

-Τράπεζα: Τράπεζα Πειραιώς

-Στοιχεία δικαιούχου: ΕΛΚΕ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΑΝΟΙΚΤΟ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ

Στο αποδεικτικό κατάθεσης να αναγράφεται **οπωσδήποτε**:

1. το όνομα και το επίθετο του καταθέτη καθώς και
2. ο τίτλος του προγράμματος: «Ανάπτυξη Κοινωνικής Ευφυΐας και Δεξιοτήτων για την Ενδυνάμωση Νέων 18-29 χρόνων».

Πληροφορίες για το πρόγραμμα:

Δρ. Τζωρτζάκη Αλεξία Μαίρη, email: amtzortzaki@yahoo.gr κιν. 690 782 8979 ώρες επικοινωνίας:
εργάσιμες ημέρες Δ-Π, 11.00-14.00 και 18.00-20.00.