



## Ενσυνειδητότητα/ Mindfulness: Ανάπτυξη και διαχείριση δεξιοτήτων Συναισθηματικής Νοημοσύνης

**Θεματική Κατηγορία:** Κοινωνικές Επιστήμες, Συμβουλευτική - Coaching - Επαγγελματικός Προσανατολισμός, Ψυχολογία - Ψυχική Υγεία  
**Έναρξη Μαθημάτων:** 23/09/2024



### Πληροφορίες Προγράμματος

**Κωδικός Προγράμματος:** 1524

**Επιστημονική Ευθύνη:** ΒΙΤΣΙΛΑΚΗ ΧΡΥΣΗ

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΒΙΤΣΙΛΑΚΗ ΧΡΥΣΗ, ΡΕΠΠΑ ΓΛΥΚΕΡΙΑ

**Περίοδος Αιτήσεων Εγγραφών:** 04/06/2024 - 29/09/2024

**Περίοδος Μαθημάτων:** 23/09/2024 - 09/03/2025

**Διάρκεια:** 5 ΜΗΝΕΣ και 17 ΗΜΕΡΕΣ

**Ώρες Επιμόρφωσης:** 320.00

**Πιστωτικές Μονάδες ECTS:** 12.80

**Αρχικό Κόστος:** 190,00 €

### Περιγραφή Προγράμματος

#### Αντικείμενο & Σκοπός Προγράμματος

Σκοπός του επιμορφωτικού προγράμματος είναι η εισαγωγή των συμμετεχόντων στην έννοια της ενσυνειδητότητας (mindfulness) και πώς μπορούν να αξιοποιήσουν την πρακτική της για την προαγωγή της



συναισθηματικής νοημοσύνης των ίδιων και των παιδιών τους. Η πρακτική της ενσυνειδητότητας βοηθάει το άτομο να στρέψει την προσοχή του στην αναπνοή, στον εαυτό του, να παρατηρεί τις σκέψεις και τα συναισθήματα του με αποδοχή και καλοσύνη για ό,τι συμβαίνει. Επιστημονικές έρευνες έχουν δείξει ότι η πρακτική της ενσυνειδητότητας έχει βοηθήσει ενήλικες και παιδιά στην αυτορρύθμιση, στην προσοχή, στη μνήμη, στη συγκέντρωση και στη μείωση του άγχους.

Η επιμόρφωση περιλαμβάνει θεωρητικές, επιστημονικά τεκμηριωμένες ενότητες για τη θεωρία και τα οφέλη της ενσυνειδητότητας και της συναισθηματικής νοημοσύνης καθώς και βιωματικές πρακτικές για τη διαχείριση των αρνητικών συναισθημάτων και την καλλιέργεια των θετικών συναισθημάτων.

Στόχος του προγράμματος είναι οι συμμετέχοντες να μπορούν να αξιοποιήσουν τις τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινή τους ζωή για τη διαχείριση των δικών τους συναισθημάτων και για την ενίσχυση της διδασκαλίας τους (όσοι είναι εκπαιδευτικοί), καθώς και να μπορούν να εφαρμόσουν τεχνικές ενσυνειδητότητας προσαρμοσμένες ηλικιακά για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης των μαθητών ή των παιδιών τους.

Η επιμόρφωση θα υλοποιηθεί σε διάστημα 7 μηνών, με σύγχρονες και ασύγχρονες εξ' αποστάσεως συναντήσεις.

Απευθύνεται σε:

- Εκπαιδευτικούς όλων των βαθμίδων
- Γονείς
- Προπτυχιακούς και μεταπτυχιακούς φοιτητές
- Άτομα που θέλουν να ενισχύσουν την συναισθηματική τους νοημοσύνη
- Άτομα που θέλουν να βελτιώσουν την ψυχική τους υγεία
- Εργαζόμενους όλων των ειδικοτήτων

### **Μαθησιακοί Στόχοι Προγράμματος**

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, ο/η επιμορφούμενος/η θα είναι σε θέση να:

1. Εφαρμόζει τεχνικές ενσυνειδητότητας για την προσωπική του/της ανάπτυξη
2. Εφαρμόζει τεχνικές ενσυνειδητότητας στο επαγγελματικό του/της περιβάλλον
3. Υλοποιεί πρόγραμμα ενίσχυσης της συναισθηματικής νοημοσύνης, μέσω της ενσυνειδητότητας σε παιδιά
4. Χρησιμοποιεί τεχνικές ενσυνειδητότητας στην καθημερινότητα του
5. Αναγνωρίζει τα οφέλη των τεχνικών ενσυνειδητότητας
6. Προσδιορίζει τη συναισθηματική νοημοσύνη και την προαγωγή της

### **Μεθοδολογία Υλοποίησης**

Το πρόγραμμα θα υλοποιηθεί εξ' ολοκλήρου με εξ' αποστάσεως εκπαίδευση. Το εκπαιδευτικό υλικό θα υπάρχει στην πλατφόρμα διδασκαλίας και οι συμμετέχοντες θα έχουν πρόσβαση σε αυτό στην αρχή κάθε ενότητας. Προβλέπεται μία τηλεδιάσκεψη βιωματικού χαρακτήρα προς το τέλος του προγράμματος. Καθ' όλη τη διάρκεια του προγράμματος υπάρχει η δυνατότητα ασύγχρονης επικοινωνίας (e-mail, forum) με τους διδάσκοντες.

### **Μεθοδολογία αξιολόγησης**

Στο τέλος κάθε ενότητας θα υπάρχει αξιολόγηση και αυτό- αξιολόγηση, με τη μορφή ερωτήσεων και αναστοχαστικού ημερολογίου. Πιο συγκεκριμένα:



Στο τέλος της κάθε Διδακτικής Ενότητας του προγράμματος θα πρέπει:

- Να ολοκληρώσετε από ένα (1) τεστ αξιολόγησης στην πλατφόρμα του Moodle, απαντώντας σε ερωτήσεις τύπου «πολλαπλής επιλογής» ή «σωστό/λάθος» στις Διδακτικές Ενότητες 1,4, 5, 6 και 7
- Να υποβάλλετε μία σύντομη εργασία στις Διδακτικές Ενότητες 2,3 και 8

### **Ελάχιστα Προσόντα Υποψηφίων**

Απόφοιτοι/-ες Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης

## **Περίγραμμα Προγράμματος**

### **Διδακτική ενότητα 1: Βασικοί άξονες**

#### **Περιγραφή**

Σε αυτή την ενότητα αναφέρονται τα βασικά στοιχεία της ενσυνειδητότητας, η σπουδαιότητα των συναισθημάτων και της συναισθηματικής αγωγής στο άτομο (ανήλικο και ενήλικο) και η σπουδαιότητα της συναισθηματικής ισορροπίας και αυτορρύθμισης στην καθημερινότητα του ατόμου. Επίσης, αναφέρεται η αξία του να ζει κάποιος σύμφωνα με τις δικές του αξίες.

**Έναρξη:** 23/09/2024 - **Λήξη:** 13/10/2024 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

#### **Συνεδρίες**

- 1 Τι είναι η ενσυνειδητότητα
- 2 Η σπουδαιότητα των συναισθημάτων και της συναισθηματικής αγωγής
- 3 Αξίες και Προθέσεις
- 4 Συναισθηματική ισορροπία και αυτορρύθμιση

### **Διδακτική ενότητα 2: Η θεωρία της ενσυνειδητότητας**

#### **Περιγραφή**

Η ενότητα αυτή εξετάζει τα βασικά σημεία της θεωρίας της ενσυνειδητότητας, την έννοια του τρισυπόστατου εαυτού και την ολότητα του ατόμου. Αναφέρεται στις παραδοχές και στις ενσωματωμένες πρακτικές για να αναπτύσσει το άτομο την ενσυνειδητότητα του καθημερινά. Επίσης, εξετάζει τις τεχνικές της ενσυνειδητότητας από την νευροψυχολογική τους πλευρά καθώς και έρευνες που έχουν γίνει σε αυτόν τον τομέα.

**Έναρξη:** 14/10/2024 - **Λήξη:** 03/11/2024 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ



### Συνεδρίες

- 1 Ο τρισυπόστατος εαυτός (Σωματικός - Συναισθηματικός - Νοητικός εαυτός)
- 2 Οι βασικές παραδοχές της ενσυνειδητότητας
- 3 Οι ενσωματωμένες πρακτικές του ενσυνείδητου εαυτού
- 4 Η νευροψυχολογία των τεχνικών ενσυνειδητότητας

### Διδακτική ενότητα 3: Νοημοσύνη

#### Περιγραφή

Η ενότητα αυτή εξετάζει την έννοια και τα είδη της νοημοσύνης. Αναφέρεται στον τρόπο λειτουργίας του εγκεφάλου των παιδιών, και ποια σύνδεση υπάρχει μεταξύ εγκεφάλου και συναισθημάτων. Επίσης, εξετάζει τρόπους και τεχνικές που βοηθούν το άτομο να ξεχωρίσει και να κατανοήσει τα διάφορα στοιχεία του εαυτού του.

Έναρξη: 04/11/2024 - Λήξη: 24/11/2024 Ώρες: 40.00

Ακαδημαϊκή Ευθύνη: ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

#### Συνεδρίες

- 1 Η λειτουργία εγκεφάλου των παιδιών
- 2 Σύνδεση εγκεφάλου και καρδιάς
- 3 Τα είδη της νοημοσύνης
- 4 Απαρτίζοντας τα πολλά μέρη του εαυτού

### Διδακτική ενότητα 4: Συναισθηματική νοημοσύνη

#### Περιγραφή

Η ενότητα αυτή εξετάζει τα διάφορα θεωρητικά μοντέλα που έχουν αναπτυχθεί για τη Συναισθηματική Νοημοσύνη. Με ποιους τρόπους και μηχανισμούς η Συναισθηματική Νοημοσύνη επηρεάζει την ανθρώπινη συμπεριφορά. Επίσης, αναφέρεται στη ψυχοφυσιολογία των συναισθημάτων και πως αυτά επηρεάζουν τη φυσική υπόσταση του ατόμου. Τέλος, εξετάζει επιστημονικά ευρήματα που αναφέρονται στις διαφορές και στις ομοιότητες που υπάρχουν στην συναισθηματική νοημοσύνη ανάλογα με το φύλο και την ηλικία του ατόμου.

Έναρξη: 25/11/2024 - Λήξη: 15/12/2024 Ώρες: 40.00

Ακαδημαϊκή Ευθύνη: ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

#### Συνεδρίες

- 1 Θεωρητικά μοντέλα ΣΝ
- 2 ΣΝ και ανθρώπινη συμπεριφορά



3 Η ψυχοφυσιολογία των συναισθημάτων - Ο χάρτης των συναισθημάτων  
4 ΣΝ - ηλικία και φύλο

#### **Διδακτική ενότητα 5:** Βασικές τεχνικές ενσυνειδητότητας

##### **Περιγραφή**

Η ενότητα αυτή αναφέρεται θεωρητικά αλλά και πρακτικά στις βασικές τεχνικές της ενσυνειδητότητας. Στη ενότητα αυτή οι επιμορφούμενοι καλούνται να εκτελέσουν και βιωματικά τις τεχνικές.

**Έναρξη:** 16/12/2024 - **Λήξη:** 05/01/2025 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

##### **Συνεδρίες**

- 1 Επίγνωση αναπνοής - Σκανάρισμα σώματος
- 2 Σε επαφή με τις αισθήσεις
- 3 Διαλογισμός - Οραματισμός
- 4 Ενσυνείδητη διατροφή - Περιπατικός διαλογισμός

**Διδακτική ενότητα 6:** Διαχείριση βασικών αρνητικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία μέσα από την ενσυνειδητότητα

##### **Περιγραφή**

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στη διαχείριση βασικών αρνητικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία μέσα από την ενσυνειδητότητα. Πιο συγκεκριμένα θα εξεταστούν τι είναι θυμός και τεχνικές διαχείρισης του. Θα εξεταστεί το συναίσθημα του φόβου και πως μπορεί το άτομο να το διαχειριστεί. Επίσης, θα αναφερθούμε στην αυτό-κριτική, στη σημαντικότητα του εσωτερικού διαλόγου και πώς μπορεί κάποιος να αξιοποιήσει σωστά τα λάθη του. Τέλος, θα αναφερθούμε στο άγχος, στη σημαντικότητα του και σε τεχνικές διαχείρισης του. Οι επιμορφούμενοι σε αυτή την ενότητα καλούνται να εκτελέσουν βιωματικά τις τεχνικές.

**Έναρξη:** 06/01/2025 - **Λήξη:** 26/01/2025 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

##### **Συνεδρίες**

- 1 Διαχείριση θυμού
- 2 Διαχείριση φόβου
- 3 Διαχείριση αυτό-κριτικής - Αξιοποιώντας σωστά τα λάθη / αποτυχίες
- 4 Διαχείριση άγχους



**Διδακτική ενότητα 7:** Καλλιέργεια βασικών θετικών συναισθημάτων για συναισθηματική ισορροπία

**Περιγραφή**

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στη σημαντικότητα της καλλιέργειας βασικών θετικών συναισθημάτων για τη συναισθηματική ισορροπία του ατόμου στην καθημερινότητα του. Συγκεκριμένα αναφέρεται στην αξία της συγχώρεσης και σε τεχνικές ενσυνειδητότητας για τη συγχώρεση, σε καθημερινές τεχνικές για την καλλιέργεια της καλοσύνης και την ανάπτυξη της συμπόνιας. Τέλος, τονίζεται η σημασία και η αξία της ευγνωμοσύνης.

**Έναρξη:** 27/01/2025 - **Λήξη:** 16/02/2025 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

**Συνεδρίες**

- 1 Η αξία της συγχώρεσης
- 2 Καλλιέργεια της καλοσύνης
- 3 Ανάπτυξη της συμπόνιας
- 4 Η αξία της ευγνωμοσύνης

**Διδακτική ενότητα 8:** Η ενσυνειδητότητα στο σχολικό περιβάλλον

**Περιγραφή**

Στη ενότητα αυτή εξετάζεται πως μπορεί να εισαχθεί η ενσυνειδητότητα στο σχολικό περιβάλλον για την ανάπτυξη της συναισθηματικής νοημοσύνης και της αυτορρύθμισης των μαθητών. Καταρχήν αναφέρεται στα χαρακτηριστικά που πρέπει να έχει ένας εκπαιδευτικός που ζει με ενσυνειδητότητα και πρακτικές για να βοηθήσουν τον εκπαιδευτικό σε διάφορες καταστάσεις της σχολικής ζωής. Στη συνέχεια παρουσιάζονται πρακτικές και τεχνικές που μπορούν να εφαρμοστούν στα παιδιά προσαρμοσμένες ανάλογα με την ηλικιακή ομάδα.

**Έναρξη:** 17/02/2025 - **Λήξη:** 09/03/2025 **Ώρες:** 40.00

**Ακαδημαϊκή Ευθύνη:** ΓΛΥΚΕΡΙΑ ΡΕΠΠΑ

**Συνεδρίες**

- 1 Τα χαρακτηριστικά και πρακτικές για τον ενσυνείδητο δάσκαλο
- 2 Πρακτικές για το νηπιαγωγείο και πρώτες τάξεις δημοτικού
- 3 Πρακτικές για το δημοτικό
- 4 Πρακτικές για τους εφήβους



## Επικοινωνία

### Υπεύθυνος/η Επικοινωνίας

ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΩΝ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ [e-epimorfosi@aegean.gr">e-epimorfosi(at)aegean.gr - Τηλ. 22410 99424-5-6-7]

### Ιστοσελία Προγράμματος

<https://e-epimorfosi.aegean.gr/programmata/paidagogika/mindfulness040422/>

## Εκπτώσεις - Όροι χρήσης

### Πολιτική Εκπτώσεων

Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. διατηρεί το δικαίωμα να μεταβάλλει τα ποσοστά και τις κατηγορίες των εκπτώσεων και λοιπών προσφορών επί των αρχικών τιμών των διδάκτρων, καθόλη τη διάρκεια του τρέχοντος Κύκλου Σπουδών χωρίς προηγούμενη ειδοποίηση. Οι όποιες αλλαγές δεν αφορούν τους/τις ήδη εγγεγραμμένους/νες.

Έκπτωση πρόωρης εγγραφής: 10%

Έκπτωση εφάπαξ πληρωμής: 10%

Ομαδική εγγραφή 2 ατόμων: 10%

Ομαδική εγγραφή τουλάχιστον 3 ατόμων: 15%

### Εγγραφή

Η «Αίτηση Εγγραφής» επέχει θέση Υπεύθυνης Δήλωσης και συνεπώς τα συμπληρωθέντα στοιχεία θα πρέπει να είναι αληθή και ακριβή ώστε τα εκδοθέντα Πιστοποιητικά Επιμόρφωσης, Βεβαιώσεις και λοιπά έγγραφα να είναι έγκυρα. Για οποιαδήποτε αναντιστοιχία προκύψει, το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. δεν υποχρεούται να επανεκδώσει τα ανωτέρω έγγραφα ενώ διατηρεί το δικαίωμα να το ανακαλέσει.

### Εγκυρότητα υποβληθέντων δικαιολογητικών

Προκειμένου να τεκμηριώνεται η ισχύς των επιλεγμένων στη φόρμα εγγραφής εκπτώσεων, ο/η επιμορφούμενος/η οφείλει να αποστέλλει στη γραμματεία του εκάστοτε επιμορφωτικού προγράμματος τα σχετικά δικαιολογητικά, πριν την έναρξη του επιλεχθέντος Προγράμματος. Βάσει του άρθρου 28 του Ν.4305/2014, το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. δύναται να διενεργεί αυτεπάγγελο έλεγχο της γνησιότητας των δικαιολογητικών που έχει υποβάλει ο/η επιμορφούμενος/η. Σε περίπτωση μη έγκαιρης αποστολής ή μη επιβεβαίωσης της εγκυρότητας των υποβληθέντων δικαιολογητικών, το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. διατηρεί το δικαίωμα της ανάκλησης της χορηγηθείσας έκπτωσης και να απαιτήσει την όποια προκύπτουσα χρηματική διαφορά καθώς και να ακυρώσει τυχόν έκδοση οποιαδήποτε Βεβαίωσης ή/και Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης.

### Υποχρεώσεις επισκέπτη/χρήστη

Ο/Η χρήστης/τρια της ιστοσελίδας, των εκπαιδευτικών πλατφορμών αλλά και των πλατφορμών τηλεδιάσκεψης οφείλει αφενός μεν να συμμορφώνεται με τους κανόνες και τις διατάξεις του Ελληνικού, Ευρωπαϊκού και Διεθνούς Δικαίου και τη σχετική νομοθεσία που διέπει τις τηλεπικοινωνίες, αφετέρου δε να απέχει από κάθε παράνομη και καταχρηστική χρήση του περιεχομένου και των υπηρεσιών της ιστοσελίδας. Ρητά διευκρινίζεται ότι δεν επιτρέπεται να παραχωρεί τους προσωπικούς κωδικούς πρόσβασης σε οποιοδήποτε τρίτο πρόσωπο. Επίσης, κάθε επισκέπτης / χρήστης της ιστοσελίδας οφείλει να συμπεριφέρεται





κόσμια, ευγενικά και διακριτικά κατά τη διάρκεια χρήσης των ανωτέρω, ενώ απαγορεύεται η υιοθέτηση πρακτικών αθέμιτου ανταγωνισμού ή άλλων που αντίκειται στους κοινώς αποδεκτούς κανόνες συμπεριφοράς των χρηστών του Internet (Netiquette). Οιαδήποτε ζημία προκληθεί στην ιστοσελίδα ή/και στις πλατφόρμες σύγχρονης/ασύγχρονης εκπαίδευσης ή στο Δίκτυο γενικότερα απορρέουσα από την κακή ή αθέμιτη χρήση των σχετικών υπηρεσιών από τον χρήστη / επισκέπτη είναι αποκλειστικά δική του ευθύνη, και το Πανεπιστήμιο Αιγαίου δύναται να τον διαγράψει από μέλος της επιμορφωτικής του κοινότητας χωρίς οποιαδήποτε οικονομική αποζημίωση και επιστροφή διδάκτρων. Επιπλέον, οιαδήποτε ηθική ζημία ή ζημία φήμης προκληθεί απορρέουσα από την μη χρήση κόσμιας και διακριτικής συμπεριφοράς κατά την επικοινωνία του με τις επιμέρους ομάδες διδασκόντων, τεχνικής και διοικητικής υποστήριξης, είναι αποκλειστικά ευθύνη του χρήστη, και το Πανεπιστήμιο Αιγαίου δύναται να τον διαγράψει από μέλος της επιμορφωτικής του κοινότητας χωρίς οποιαδήποτε οικονομική αποζημίωση και επιστροφή διδάκτρων. Για οποιαδήποτε επισήμανση, παρατήρηση ή/και πρόταση, οι επιμορφούμενοι/ες θα πρέπει να απευθύνονται αποκλειστικά στις γραμματείες των επιμέρους επιμορφωτικών προγραμμάτων ή στη γραμματεία του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.

### **Συμμετοχή στα μαθήματα & Έκδοση Πιστοποιητικών**

- Δεν υφίσταται κανένας περιορισμός φύλου, φυλής, εθνικότητας, θρησκειώματος ή άλλη διάκριση στη συμμετοχή στα επιμορφωτικά προγράμματα του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ.
- Η αποδοχή και η συμμετοχή των επιμορφούμενων προϋποθέτει την πλήρη εκ μέρους τους κατανόηση του και του εκάστοτε Οδηγού Προγράμματος
- Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ., διατηρεί το δικαίωμα να αναπροσαρμόζει το χρονοδιάγραμμα των μαθημάτων, τους/τις διδάσκοντες/ουσες καθώς και να αναβάλλει ή να ακυρώνει τη διάθεση Προγραμμάτων ενημερώνοντας τους/τις εγγεγραμμένους/ες
- Για την καλύτερη εξυπηρέτηση τους, οι επιμορφούμενοι/ες θα πρέπει κατά την επικοινωνία τους με το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. να αναφέρουν το ονοματεπώνυμο τους, τον ακριβή τίτλο του προγράμματος που συμμετέχουν, τον/την Ακαδημαϊκά Υπεύθυνο/η και την ημερομηνία έναρξης του προγράμματος.
- Εφόσον υφίστανται οικονομικής φύσης εκκρεμότητες, το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. διατηρεί το δικαίωμα να αναστέλλει προσωρινά ή/και να απενεργοποιεί την πρόσβαση των επιμορφούμενων στις ηλεκτρονικές πλατφόρμες σύγχρονης και ασύγχρονης μάθησης
- Η απονομή του Πιστοποιητικού Επιμόρφωσης προϋποθέτει τη συμμετοχή των επιμορφούμενων στις ανατεθείσες δραστηριότητες αξιολόγησης και βάσει των κριτηρίων αξιολόγησης που θέτει το εκάστοτε επιμορφωτικό πρόγραμμα
- Εφόσον υφίστανται οικονομικής φύσης εκκρεμότητες, δεν απονέμεται Πιστοποιητικό Επιμόρφωσης για καμία από τις επιμέρους Διδακτικές Ενότητες ενός Προγράμματος, αλλά ούτε για το σύνολο του Προγράμματος.
- Προϋπόθεση χορήγησης βεβαιώσεων πριν την ολοκλήρωση ενός επιμορφωτικού προγράμματος, είναι η εξόφληση τουλάχιστον μέρους των διδασκόντων αντιστοίχου των Διδακτικών Ενοτήτων που βεβαιώνεται ότι παρακολούθησε ο/η επιμορφούμενος/η.
- Συμμετοχή στην Αξιολόγηση Προγράμματος: Η συμπλήρωση του ανώνυμου Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Επιμορφωτικού Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους, στοχεύει στην διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων εκπαιδευτικών υπηρεσιών, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 115 του ν. 4957/2022 και τον Κανονισμό Λειτουργίας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Το ερωτηματολόγιο αναρτάται στην πλατφόρμα ασύγχρονης τηλεκπαίδευσης κατά τον τελευταίο μήνα υλοποίησης του προγράμματος, μαζί με την ενεργοποίηση της τελευταίας δραστηριότητας αξιολόγησης του προγράμματος. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι προαιρετική και εντάσσεται στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες των εκπαιδευομένων.





• Τυχόν παράταση στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις των εκπαιδευομένων καθώς και η διαδικασία έκδοσης των πιστοποιητικών επιμόρφωσης για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες που παρακολούθησαν επιτυχώς το πρόγραμμα, δεν μπορεί να υπερβαίνει τους έξι (6) μήνες από την, βάσει της απόφασης έγκρισης, ημερομηνία ολοκλήρωσης του προγράμματος. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, κατόπιν τεκμηριωμένου αιτήματος εκπαιδευόμενου/ης και αιτιολογημένης απόφασης του Συμβουλίου του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. μπορεί η προβλεπόμενη στο προηγούμενο εδάφιο παράταση να χορηγηθεί για χρονικό διάστημα έως ένα (1) έτος από την, βάσει της απόφασης έγκρισης, ημερομηνία ολοκλήρωσης του προγράμματος.

### **Τεχνικές Προϋποθέσεις**

Για τη συμμετοχή στην online επιμόρφωση απαιτούνται τουλάχιστον ένας σύγχρονος υπολογιστής και πρόσβαση στο διαδίκτυο.

Συγκεκριμένα, για τη βέλτιστη και απρόσκοπτη πρόσβαση και εργασία στο Σύστημα Ασύγχρονης και κυρίως της Σύγχρονης ηλεκτρονικής μάθησης, οι ενδιαφερόμενοι/ες προτείνεται να διαθέτουν τα εξής:

1. Σύγχρονο ηλεκτρονικό υπολογιστή που να διαθέτει multimedia δυνατότητες (μικρόφωνο, ηχεία ή ακουστικά, κάμερα).
2. Σύνδεση ADSL για πρόσβαση στο Διαδίκτυο, με ελάχιστη απαιτούμενη ταχύτητα σύνδεσης στο Διαδίκτυο 4 Mbps.

Είναι δυνατό ωστόσο να απαιτούνται από τα επιμέρους επιμορφωτικά προγράμματα και επιπρόσθετες τεχνικές προϋποθέσεις, εφόσον αυτό κρίνεται σκόπιμο για την ομαλή διεξαγωγή τους.

### **Πνευματική Ιδιοκτησία**

Κάθε υλικό, εμπορικό σήμα ή λοιπή πνευματική ιδιοκτησία της παρούσας ιστοσελίδας αποτελεί περιουσιακό στοιχείο του Πανεπιστημίου Αιγαίου και υπάγεται στη σχετική νομοθεσία περί προστασίας της πνευματικής ιδιοκτησίας, με εξαίρεση τα ρητώς αναγνωρισμένα δικαιώματα τρίτων. Απαγορεύεται η αναπαραγωγή, η μετατροπή / αντιγραφή / ενοικίαση / δανεισμός / μετάδοση και εκπομπή του χωρίς σχετική άδεια. Κατ' εξαίρεση, επιτρέπεται η μεμονωμένη αποθήκευση και αντιγραφή τμημάτων του περιεχομένου σε απλό προσωπικό υπολογιστή για αυστηρά προσωπική χρήση, χωρίς πρόθεση εμπορικής ή άλλης εκμετάλλευσης και πάντα υπό την προϋπόθεση της αναγραφής της πηγής προέλευσής του, χωρίς αυτό να σημαίνει κατά οποιονδήποτε τρόπο παραχώρηση δικαιωμάτων πνευματικής ιδιοκτησίας.

### **Μοριοδότηση Προγραμμάτων**

Το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. δύναται στο πλαίσιο της προώθησης ενός προγράμματος, να ενημερώνει -συμβουλευτικά και μόνο- το ενδιαφερόμενο κοινό σχετικά με τη δυνατότητα αξιοποίησης ενός πιστοποιητικού επιμόρφωσης από πλευράς ενδεχόμενης μοριοδότησής του, βάσει του θεσμικού πλαισίου που ισχύει κατά την περίοδο της έναρξης του προγράμματος. Ωστόσο, η μοριοδότηση της επιμόρφωσης ως προσόν, εξαρτάται από τα εκάστοτε κριτήρια των προκηρύξεων/προσκηλίσεων όπως αυτά καθορίζονται από τους φορείς που τις εκδίδουν κατά τη χρονική στιγμή της έκδοσης τους και οι ενδιαφερόμενοι/ες οφείλουν να επικοινωνούν με τους εν λόγω φορείς για διευκρινίσεις και φέρουν την αποκλειστική ευθύνη για τη διερεύνηση ζητημάτων μοριοδότησης.

### **Ακύρωση Προγραμμάτων-Επιστροφές Διδάκτρων**

Τα επιμορφωτικά προγράμματα θα υλοποιούνται μόνο εφόσον έχει διασφαλιστεί ο απαιτούμενος αριθμός επιμορφούμενων.

Επιστροφή διδάκτρων είναι εφικτή μόνο σε εξαιρετικές περιπτώσεις και μόνο εφόσον ο/η αιτούμενος/η ενημερώσει γραπτά τη γραμματεία πριν την έναρξη του Προγράμματος ότι δεν επιθυμεί να παρακολουθήσει εκθέτοντας αναλυτικά τους λόγους διακοπής της επιμόρφωσης. Το έγγραφο αίτημα εξετάζεται από τον/την



Επιστημονικά Υπεύθυνο/η του κάθε επιμορφωτικού προγράμματος και αποφάινεται σχετικά. Στις περιπτώσεις αυτές και προκειμένου να μην επιβαρυνθεί με ενδεχόμενα τραπεζικά έξοδα ή έξοδα διαχείρισης του Ειδικού Λογαριασμού Κονδυλίων Έρευνας, δύναται να αιτηθεί πίστωση των διδάκτρων του για φοίτηση σε άλλο Πρόγραμμα της ίδιας επιμορφωτικής δράσης, δηλαδή σε Πρόγραμμα με τον/την ίδιο/α Επιστημονικά Υπεύθυνο/η. Το πιστωμένο ποσό σε περίπτωση που δεν εξαντληθεί, δεν επιστρέφεται, αλλά παραμένει στη διάθεση του/της συμμετέχοντα/ουσας για μελλοντική χρήση.

Σε περιπτώσεις απόφασης επιστροφής διδάκτρων, εάν η υπαιτιότητα της επιστροφής βαρύνει το Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ., η οφειλόμενη χρηματική διαφορά επιστρέφεται χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση.

Σε περιπτώσεις μη υπαιτιότητας του Πανεπιστημίου Αιγαίου η οποία οφειλόμενη χρηματική διαφορά βαρύνει τον/την αιτούντα/ούσα, που επιβαρύνεται με τα όποια τραπεζικά έξοδα και επιπρόσθετα 10% με έξοδα διαχείρισης του Ειδικού Λογαριασμού Κονδυλίων Έρευνας.

### **Αξιολόγηση Προγράμματος**

Συμμετοχή στην Αξιολόγηση Προγράμματος: Η συμπλήρωση του ανώνυμου Ερωτηματολογίου Αξιολόγησης Επιμορφωτικού Προγράμματος από τους εκπαιδευόμενους, στοχεύει στην διασφάλιση της ποιότητας των παρεχόμενων εκπαιδευτικών υπηρεσιών, σύμφωνα με τα οριζόμενα στο άρθρο 115 του ν. 4957/2022 και τον Κανονισμό Λειτουργίας του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. του Πανεπιστημίου Αιγαίου. Το ερωτηματολόγιο αναρτάται στην πλατφόρμα ασύγχρονης τηλεκπαίδευσης κατά τον τελευταίο μήνα υλοποίησης του προγράμματος, μαζί με την ενεργοποίηση της τελευταίας δραστηριότητας αξιολόγησης του προγράμματος. Η συμπλήρωση του ερωτηματολογίου είναι προαιρετική και εντάσσεται στις ακαδημαϊκές δραστηριότητες των εκπαιδευομένων.

### **Παράταση στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις**

Τυχόν παράταση στις ακαδημαϊκές υποχρεώσεις των εκπαιδευομένων καθώς και η διαδικασία έκδοσης των πιστοποιητικών επιμόρφωσης για τους/τις εκπαιδευόμενους/ες που παρακολούθησαν επιτυχώς το πρόγραμμα, δεν μπορεί να υπερβαίνει τους έξι (6) μήνες από την, βάσει της απόφασης έγκρισης, ημερομηνία ολοκλήρωσης του προγράμματος. Σε εξαιρετικές περιπτώσεις, κατόπιν τεκμηριωμένου αιτήματος εκπαιδευόμενου/ης και αιτιολογημένης απόφασης του Συμβουλίου του Κ.Ε.ΔΙ.ΒΙ.Μ. μπορεί η προβλεπόμενη στο προηγούμενο εδάφιο παράταση να χορηγηθεί για χρονικό διάστημα έως ένα (1) έτος από την, βάσει της απόφασης έγκρισης, ημερομηνία ολοκλήρωσης του προγράμματος.