

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας

Μια ολοκληρωμένη
επιστημονική προσέγγιση
για την κατανόηση και
διαχείριση του άγχους

A GLANCE

Σχεδιασμένο από έναν από τους κορυφαίους ειδικούς στον κόσμο στην επιστήμη του άγχους, αυτό το διεπιστημονικό μεταπτυχιακό πρόγραμμα ειδίκευσης συνδυάζει μαθήματα από τις βιοεπιστήμες και την ψυχολογία για να σας βοηθήσει να κατανοήσετε πλήρως τον μηχανισμό του άγχους και τον ρόλο του στην ανθρώπινη υγεία και τις ασθένειες. Χάρη στην έμφαση που δίνει το πρόγραμμα στην έρευνα αλλά και στην ισορροπία ανάμεσα σε θεωρία και πράξη, θα ειδικευτείτε στην εφαρμογή τεκμηριωμένων τεχνικών διαχείρισης του άγχους, ώστε να είστε σε θέση να βοηθηθείτε και να βοηθήσετε τους πελάτες σας στην επιτυχή διαχείριση του άγχους και στη βελτίωση της υγείας και ευεξίας τους. Εάν εργάζεστε ήδη σε κάποιον κλάδο της υγείας, η απόκτηση του μεταπτυχιακού τίτλου σπουδών στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας, M.S. in Stress and Health Management (MSSHM), θα εμπλουτίσει την πρακτική σας με πρόσθετες γνώσεις και εξειδίκευση που θα σας κάνουν να ξεχωρίσετε ως επαγγελματίας.





Βασικά Χαρακτηριστικά του Προγράμματος

Διάρκεια
1 ½ έτη πλήρους
φοίτησης

Γλώσσα
Αγγλικά

Μαθήματα
9 + Πτυχιακή
Εργασία

Τρόπος παρακολούθησης
Φυσική παρουσία στην τάξη
ή Εξ αποστάσεως

Πλεονεκτήματα του Προγράμματος

Σχεδιασμένο από Ειδικούς

Το MSSHM σχεδιάστηκε από τον Καθηγητή Γεώργιο Π. Χρούσο, έναν από τους κορυφαίους στον κόσμο ειδικούς στη βιολογία και στην ιατρική του άγχους.

Καθηγητές Παγκόσμιου Κύρους

Θα διδαχθείτε από μια εξαιρετική ομάδα επιστημόνων της βιοϊατρικής και ειδικών στην κλινική ψυχολογία, τη διατροφή, την ψυχοθεραπεία και τη διαχείριση του άγχους. Πολλά από τα μέλη του διδακτικού προσωπικού έχουν υπηρετήσει ως υψηλόβαθμοι αναλυτές στην πολιτική της υγείας, επιστημονικοί σύμβουλοι σε κυβερνήσεις και διοικητικά στελέχη σε νοσοκομεία, εταιρείες και ιδρύματα.

Ολιστική Εκπαίδευση

Θα παρακινήθείτε να αναπτυχθείτε και να εκφραστείτε ως ερευνητής και ως επαγγελματίας. Θα αναπτύξετε ισχυρές δεξιότητες στη σχεδίαση, την υλοποίηση και την επικοινωνία των ευρημάτων της έρευνάς σας. Ταυτόχρονα, θα μάθετε τεχνικές και μεθόδους για την αντιμετώπιση του άγχους, τις οποίες θα μπορείτε να εφαρμόσετε άμεσα στην πρακτική σας.

Ισορροπία Θεωρίας και Πράξης

Το πρόγραμμα δίνει την ίδια βαρύτητα στη θεωρητική κατάρτιση και στην πρακτική μάθηση. Τα μαθήματα διδάσκονται μέσα από έναν συνδυασμό διαλέξεων, πρακτικών εργαστηρίων, περιπτωσιολογικών μελετών, επίλυσης προβλημάτων και επιστημονικών παρουσιάσεων, που κρατά αμείωτο το ενδιαφέρον.

Επιλογή Διαδικτυακής Παρακολούθησης

Όλα τα μαθήματα που προσφέρονται διαδικτυακά διδάσκονται σε ειδικά εξοπλισμένες αίθουσες διδασκαλίας και μεταδίδονται ζωντανά. Έτσι, εάν ζείτε ή εργάζεστε εκτός Αθήνας, μπορείτε να παρακολουθήσετε ολόκληρο το πρόγραμμα ή κάποια επιλεγμένα μαθήματα μέσω της ειδικής διαδικτυακής πλατφόρμας μάθησης και συνεργασίας.

Οικονομική Βοήθεια & Υποτροφίες

Το Hellenic American University κάνει δεκτούς φοιτητές με βάση την προοπτική της καλής ακαδημαϊκής τους επίδοσης και όχι την ικανότητά τους να καταβάλλουν τα δίδακτρα. Παρέχουμε εγγυημένα οικονομικά βοηθήματα και υποτροφίες σε φοιτητές με αποδεδειγμένη οικονομική στενότητα.

Κατά το ακαδημαϊκό έτος 2021/22, περισσότεροι από 90% των φοιτητών μας έλαβαν κάποιας μορφής οικονομική βοήθεια.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με το πρόγραμμα οικονομικής βοήθειας, μπορείτε να επικοινωνείτε με το Τμήμα Εγγραφών του Πανεπιστημίου.

Προϋποθέσεις Εισαγωγής

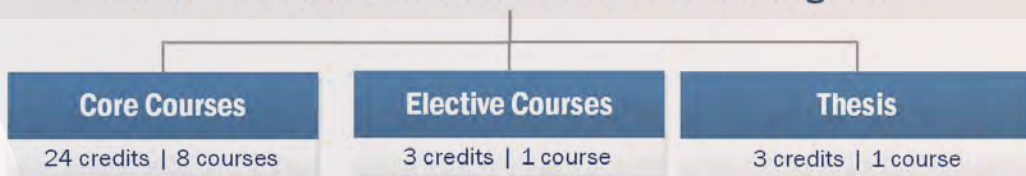
Οι υποψήφιοι για εισαγωγή στο πρόγραμμα MSSHM πρέπει να διαθέτουν κατ' ελάχιστο τα ακόλουθα προσ απαιτούμενα:

- Πτυχίο από αναγνωρισμένο πανεπιστήμιο ή άλλον πιστοποιημένο φορέα τριτοβάθμιας εκπαίδευσης, με βαθμό πτυχίου τουλάχιστον Β (3,0)
- Αποδεικτικό επαρκούς γνώσης της αγγλικής γλώσσας
- Συνέντευξη με ένα μέλος του διδακτικού προσωπικού του Τμήματος.

Συνοπτική Παρουσίαση του Μεταπτυχιακού στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας

Το MSSHM είναι ένα πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών 30 πιστωτικών μονάδων. Αποτελείται από 8 υποχρεωτικά μαθήματα, ένα μάθημα επιλογής (μία από τρεις επιλογές) και μία ερευνητική διατριβή.

Master of Science in Stress and Health Management



Η διεπιστημονική διδακτέα ύλη περιλαμβάνει μαθήματα στη βιολογία και την ιατρική του άγχους, τη στατιστική και τον σχεδιασμό έρευνας, τη συμβουλευτική και την τεκμηριωμένη διαχείριση του άγχους.

Τα υποχρεωτικά μαθήματα κορμού είναι:

- Principles of Complexity, Homeostasis and Stress
- Biology and Psycho-Neuroendocrinology of Stress
- Research Design and Evaluation
- Statistics and Hypothesis Testing
- Health Promotion Principles and Practice
- The Role of Stress in Health and Disease
- Stress Manifestations over the Life Course
- Evidence-Based Stress Management
- Thesis

Επιπλέον, επιλέγετε ένα από τα παρακάτω μαθήματα επιλογής:

- Foundations of Counselling
- Leadership and Organizational Behavior
- Project Management

Πιστοποιητικό στη Διαχείριση του Στρες

Για όσους δεν επιθυμούν να παρακολουθήσουν ολόκληρο το πρόγραμμα, υπάρχει η δυνατότητα ολοκλήρωσης συγκεκριμένων μαθημάτων και κατ' επέκταση η απόκτηση σχετικού πιστοποιητικού.

Για το Πιστοποιητικό στη Διαχείριση του Στρες πρέπει να παρακολουθήσετε επιτυχώς τα παρακάτω τέσσερα μαθήματα:

- Principles of Complexity, Homeostasis and Stress
- Biology and Psycho-Neuroendocrinology of Stress
- Health Promotion Principles and Practice
- The Role of Stress in Health and Disease

Τι θα Διδαχθείτε

Το πρόγραμμα σας παρέχει βαθιά γνώση της επιστήμης του άγχους και του ρόλου του άγχους σε χρόνιες μη μεταδοτικές και άλλες ασθένειες. Θα εξοικειωθείτε με εργαλεία που βοηθούν στον εντοπισμό και την αξιολόγηση του άγχους. Επίσης θα αποκτήσετε τις πρακτικές δεξιότητες για την εφαρμογή τεκμηριωμένων μεθόδων διαχείρισης του άγχους για άτομα και ομάδες σε διάφορα περιβάλλοντα.

Όταν ολοκληρώσετε το πρόγραμμα, θα μπορείτε να:


- Σχεδιάσετε, υλοποιήσετε και αξιολογήσετε προγράμματα προαγωγής της υγείας.
- Υλοποιήσετε και διδάξετε τεκμηριωμένες τεχνικές διαχείρισης του άγχους.
- Σχεδιάσετε και υλοποιήσετε μελέτες παρέμβασης σε υποπληθυσμούς ατόμων με χρόνιο άγχος.
- Διαθέτετε δεξιότητες στη μεθοδολογία βιοστατιστικής και έρευνας, συμπεριλαμβανομένου του τρόπου σχεδιασμού κλινικών δοκιμών.

Ποιοι θα είναι οι καθηγητές σας

Τα μαθήματα του προγράμματος προσφέρονται από διδάσκοντες στον χώρο των βιοϊατρικών επιστημών και ειδικούς στην κλινική ψυχολογία, τη διατροφή, την ψυχοθεραπεία και τη διαχείριση του άγχους. Μέλη του διδακτικού προσωπικού (με αλφαβητική σειρά) είναι οι:

- **Δρ. Λίζα Βάρβογλη**, ψυχολόγος-ψυχοθεραπεύτρια.
- **Δρ. Γιώργος Παλτόγλου**, παιδοενδοκρινολόγος.
- **Δρ. Άννα Παπαγεωργίου**, διαιτολόγος στο Τμήμα Παιδικής Παχυσαρκίας στο Νοσοκομείο «Μπτέρα».
- **Δρ. Έφη Τσιλιμπάρη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νευροεπιστήμης στη Σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Μινεσότα.
- **Δρ. Αριστείδης Χαρώνης**, συνεργαζόμενος ερευνητής στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μπτέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας.
- **Δρ. Εύη Χατζηανδρέου**, ειδική σε θέματα πολιτικής υγείας.
- **Καθηγητής Γεώργιος Χρούσος**, Επίτιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μπτέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, καθώς και επικεφαλής της Μονάδας Κλινικής και Μεταφραστικής Έρευνας στην Ενδοκρινολογία, της Σχολής Ιατρικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.





Ένα πρόγραμμα για όλους τους εργαζόμενους που βοηθούν άλλους ανθρώπους

Το M.S. in Stress and Health Management φιλοδοξεί να συγκεντρώσει σπουδαστές από πολλά διαφορετικά υπόβαθρα – από εκπαιδευτικούς και συμβούλους ψυχικής υγείας έως κοινωνικούς λειτουργούς και διατροφολόγους. Επαγγελματίες του τμήματος ανθρώπινου δυναμικού που πρέπει να ενδυναμώσουν μια ομάδα για καλύτερη διαχείριση του άγχους στον χώρο εργασίας και βελτίωση της παραγωγικότητας. Προπονητές που θέλουν να βοηθήσουν τους αθλητές τους να αναπτύξουν θετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης του άγχους του ανταγωνισμού. Φυσικοθεραπευτές που ενδιαφέρονται να επεκτείνουν το φάσμα των θεραπευτικών εργαλείων που έχουν στη διάθεσή τους για τη διαχείριση του πόνου.


Η δομή και το περιεχόμενο του προγράμματος έχουν σχεδιαστεί έτσι ώστε να αξιοποιούν αυτή την ποικιλομορφία εμπειρογνωμοσύνης και υπόβαθρου για να δημιουργήσουν ένα συναρπαστικό περιβάλλον μάθησης για όλους τους συμμετέχοντες.

Επαγγελματίες που μπορούν να ωφεληθούν ιδιαίτερα από το πρόγραμμα είναι:

- Ψυχολόγοι, σύμβουλοι ψυχικής υγείας και life coaches
- Στελέχη του τμήματος ανθρώπινου δυναμικού
- Εκπαιδευτικοί
- Ιατροί και νοσηλευτές
- Διατροφολόγοι
- Προπονητές, γυμναστές και σύμβουλοι ευεξίας
- Φυσικοθεραπευτές
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται για έρευνα ή περαιτέρω εμπάθυση στη διαχείριση του άγχους και της υγείας.



Μασσαλίας 22
10680 Αθήνα,
Τηλ: 210 3680950
info@haec.gr
www.haec.gr

 www.facebook.com/HellenicAmericanCollege

Το Hellenic American College προσφέρει αποκλειστικά τα ακαδημαϊκά προγράμματα του Hellenic American University (New Hampshire, USA). Με την επιτυχή ολοκλήρωση των σπουδών τους, οι φοιτητές λαμβάνουν το πτυχίο τους απευθείας από το Hellenic American University.



Το Hellenic American University είναι πιστοποιημένο από την Επιτροπή Ανώτατης Εκπαίδευσης της Νέας Αγγλίας των ΗΠΑ (NECHE).

Όλα τα ακαδημαϊκά προγράμματα του Hellenic American University ελέγχονται θεσμικά, εγκρίνονται και τελούν υπό τη διαρκή αξιολόγηση της Αρχής Μεταδευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Πολιτείας του Νιου Χαμσάιρ που πλέον ονομάζεται Επιτροπή Ανώτατης Εκπαίδευσης.

Το Hellenic American College και το Hellenic American University κάνουν δεκτούς σπουδαστές ανεξαρτήτως φυλής, χρώματος, εθνικής και εθνοτικής καταγωγής, φύλου, σεξουαλικού προσανατολισμού, ηλικίας, θρησκείας, φυσικής αναπηρίας, ή της ιδιότητας του βετεράνου σε όλα τα δικαιώματα, προνόμια, προγράμματα και δραστηριότητες που παρέχονται ή είναι διαθέσιμα στους σπουδαστές.