



ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΑ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗΣ

1. Πρόγραμμα Κατάρτισης Κοινωνικών Επιστημόνων στην Παροχή Συμβουλευτικής Παρακίνησης για τη Διακοπή Καπνίσματος

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του ΕΔΔΥΠΠΥ, το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.) σχεδίασε και υλοποιεί πρόγραμμα κατάρτισης επαγγελματιών υγείας στην παροχή συμβουλευτικής παρακίνησης για τη διακοπή καπνίσματος. Προτείνεται λοιπόν στους δήμους-μέλη του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγίων Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) η υλοποίηση σεμιναρίου επιμόρφωσης με τίτλο «Εκπαίδευση επαγγελματιών υγείας στη παροχή συμβουλευτικής παρακίνησης για τη διακοπή καπνίσματος». Το σεμινάριο απευθύνεται στους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς επιστήμονες που εργάζονται στους δήμους-μέλη του δικτύου και συγκεκριμένα αφορά τις εξής ειδικότητες: γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνιολόγους, νοσηλευτές, επισκέπτες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές, επόπτες υγείας, λογοθεραπευτές και παιδαγωγούς.

Στόχος της εφαρμογής του σεμιναρίου είναι η επιμόρφωση των επαγγελματιών υγείας σε θέματα που αφορούν την καπνιστική συνήθεια και η εκπαίδευσή τους στις βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και αλληλεπίδρασης με τον καπνιστή προκειμένου: α) να ενισχύσουν την επιθυμία του για την απόπειρα μιας οργανωμένης προσπάθειας διακοπής (συνειδητοποίηση κόστους-οφέλους, αποσαφήνιση και επίλυση των προσωπικών εμποδίων για την εμπλοκή στην προσπάθεια, ενίσχυση αίσθησης αυτό-αποτελεσματικότητας)· β) να παρέχουν βοήθεια και υποστήριξη για τη διεξαγωγή μιας οργανωμένης προσπάθειας διακοπής (ημερομηνία διακοπής, ενημέρωση για τα στερητικά συμπτώματα, οργάνωση περιβάλλοντος για την αποφυγή υποτροπής, αναζήτηση υποστήριξη από το άμεσο διαπροσωπικό περιβάλλον, σύσταση υπό προϋποθέσεις για τη χορήγηση φαρμακευτικών σκευασμάτων, χορήγηση υλικού αυτό-βοήθειας).

Το ανώτατο όριο συμμετοχής των ενδιαφερομένων ορίζεται στα 25 άτομα συνολικά και ο χρόνος διεξαγωγής του σεμιναρίου απαιτεί 10ώρες (σε δυο ημέρες). Στους συμμετέχοντες δίνονται σημειώσεις και **πιστοποιητικό παρακολούθησης** στο τέλος του σεμιναρίου.

Ημερομηνίες διεξαγωγής: Παρασκευή απόγευμα και Σάββατο πρωί (ανοιχτή ημερομηνία), συνολικά 2 μέρες από 5 ώρες ημερησίως. Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από έναν ή από όμορους δήμους, τα σεμινάρια θα μπορούν να πραγματοποιούνται σε έδρα του δήμου, σε εργάσιμες ώρες και ημέρες. Η ακριβής ημερομηνία υλοποίησης των σεμιναρίων θα καθοριστεί μετά τη συμπλήρωση της λίστας συμμετεχόντων και εφόσον υπάρχει πληρότητα.

Τόπος διεξαγωγής: Μπορεί να υλοποιηθεί σε αίθουσα που θα διαθέσει ο δήμος (σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από τον ίδιο δήμο) ή στα γραφεία του Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής. Δυνατότητα συμμετοχής έχουν τα στελέχη και οι δημότες των δήμων-μελών του ΕΔΔΥΠΠΥ. Στους δήμους εκτός Αττικής, ο δήμος καλείται να καλύψει τη διαμονή για 1 βράδυ των εισηγητών.



Κόστος Συμμετοχής: 40 ευρώ/άτομο. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί **πιστοποιητικό παρακολούθησης**.

2. Σεμινάριο Κατάρτισης «Τεχνικές & Δεξιότητες Επικοινωνίας»

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του ΕΔΔΥΠΠΥ, το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.) σχεδίασε και υλοποιεί πρόγραμμα κατάρτισης στις «Τεχνικές και Δεξιότητες Επικοινωνίας». Προτείνεται λοιπόν στους δήμους-μέλη του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) η υλοποίηση του σεμιναρίου επιμόρφωσης το οποίο απευθύνεται στους επαγγελματίες υγείας και κοινωνικούς επιστήμονες που εργάζονται στους δήμους-μέλη του δικτύου και συγκεκριμένα αφορά τις εξής ειδικότητες: γιατρούς, ψυχολόγους, κοινωνιολόγους, νοσηλευτές, επισκέπτες υγείας, κοινωνικούς λειτουργούς, εργοθεραπευτές, φυσικοθεραπευτές, επόπτες υγείας, λογοθεραπευτές και παιδαγωγούς.

Σκοπός του σεμιναρίου είναι η συνειδητοποίηση των διαύλων επικοινωνίας, του τρόπου παρακώλυσης αυτών και των στρατηγικών επίλυσης των εμποδίων, αλλά και των τεχνικών και δεξιοτήτων που διευκολύνουν και προασπίζουν την εποικοδομητική επικοινωνία εν γένει. Οι συμμετέχοντες αποκτούν μια πληρέστερη εικόνα της διαδικασίας της επικοινωνίας και μέσα από βιωματικές ασκήσεις ανακαλύπτουν τις δυσκολίες και τα «λάθη» που τυχόν πράττουν, καθώς επίσης εκπαιδεύονται στην εξάσκηση δεξιοτήτων για τον καλύτερο χειρισμό αυτών.

Δομή Σεμιναρίου:

- ❖ Εισαγωγή στην Επικοινωνία
- ❖ Μη Λεκτική & Λεκτική Επικοινωνία
- ❖ Η Γλώσσα του Σώματος
- ❖ Εμπόδια στην Επικοινωνία
- ❖ Στοιχεία και Δεξιότητες που Πλαισιώνουν την Εποικοδομητική Επικοινωνία
- ❖ Βασικές Αρχές Συμβουλευτικής & Επικοινωνίας
 - Ενσυναίσθηση
 - Ανάπτυξη της Γνωστικής Ασυμφωνίας
 - Διαχείριση της Αντίστασης
 - Υποστήριξη και Ενίσχυση της Αυτό-αποτελεσματικότητας
 - Θετικές Δηλώσεις
- ❖ Δεξιότητες Λεκτικής Αποδοχής & Πρόσκλησης σε Διάλογο
- ❖ Δεξιότητες Αντανακλαστικής Ακρόασης

Το ανώτατο όριο συμμετοχής των ενδιαφερομένων ορίζεται στα 25 άτομα συνολικά. Στους συμμετέχοντες δίνονται σημειώσεις και **πιστοποιητικό παρακολούθησης** στο τέλος του σεμιναρίου.

Ημερομηνίες διεξαγωγής: Παρασκευή απόγευμα και Σάββατο πρωί (ανοιχτή ημερομηνία), συνολικά 2 μέρες από 5 ώρες ημερησίως. Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από έναν ή από όμορους δήμους, τα σεμινάρια θα μπορούν να πραγματοποιούνται σε έδρα του δήμου, σε εργάσιμες ώρες και ημέρες. Η ακριβής ημερομηνία υλοποίησης των σεμιναρίων θα καθοριστεί μετά τη συμπλήρωση τις λίστας συμμετεχόντων και εφόσον υπάρχει πληρότητα.



Τόπος διεξαγωγής: Μπορεί να υλοποιηθεί σε αίθουσα που θα διαθέσει ο δήμος (σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από τον ίδιο δήμο) ή στα γραφεία του Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής. Δυνατότητα συμμετοχής έχουν τα στελέχη και οι δημότες των δήμων-μελών του ΕΔΔΥΠΠΥ. Στους δήμους εκτός Αττικής, ο δήμος καλείται να καλύψει τη διαμονή για 1 βράδυ των εισηγητών.

Κόστος Συμμετοχής: 40 ευρώ/άτομο. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί **πιστοποιητικό παρακολούθησης**.

3. Ομαδικό Προγράμματος Διακοπής Καπνίσματος για στελέχη των ΟΤΑ ή Δημότες

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του ΕΔΔΥΠΠΥ, το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.) σχεδίασε και υλοποιεί ομαδικό πρόγραμμα παρέμβασης για τη διακοπή του καπνίσματος για τα στελέχη των ΟΤΑ ή τους δημότες που επιθυμούν να προχωρήσουν στη διακοπή του καπνίσματος. Το ομαδικό πρόγραμμα για τη διακοπή του καπνίσματος απευθύνεται στα στελέχη των δήμων ή τους δημότες του Εθνικού Διαδημοτικού Δικτύου Υγιών Πόλεων-Προαγωγής Υγείας (ΕΔΔΥΠΠΥ) που είναι κινητοποιημένοι και επιθυμούν ν' απαλλαγούν από την καπνιστική συνήθεια. Στους στόχους του προγράμματος περιλαμβάνονται: α) η ενημέρωση για τους λόγους που συντηρούν και ενισχύουν την καπνιστική συμπεριφορά, β) η τροποποίηση των δυσλειτουργικών πεποιθήσεων που αποτελούν εμπόδιο για την προσπάθεια διακοπής του καπνίσματος, γ) η παροχή βοήθειας και υποστήριξης για τη διεξαγωγή μιας οργανωμένης προσπάθειας διακοπής (ημερομηνία διακοπής, ενημέρωση για τα στερητικά συμπτώματα, επίλυση των προσωπικών εμποδίων για την εμπλοκή στην προσπάθεια και υιοθέτηση εναλλακτικών συμπεριφορών αντί του καπνίσματος, ενίσχυση αίσθησης της αυτό-αποτελεσματικότητας, οργάνωση περιβάλλοντος για την αποφυγή υποτροπής, χορήγηση υλικού αυτό-βοήθειας).

Το πρόγραμμα βασίζεται στις γνωσιακές θεραπευτικές τεχνικές (εντοπισμός των μη ρεαλιστικών πεποιθήσεων που διατηρούν την καπνιστική συμπεριφορά και αντικατάστασή τους από άλλες, πιο ρεαλιστικές), στις συμπεριφοριστικές τεχνικές αυτοελέγχου (αυτοπαρατήρηση της καπνιστικής συνήθειας με τήρηση ημερολογίου, αυτό-ενίσχυση μέσω της σχεδίασης ενός συστήματος ανταμοιβής με στόχο την επίτευξη των επιμέρους αλλά και του τελικού στόχου) και στη χρήση φαρμακοθεραπείας επικουρικά με το πρόγραμμα παρέμβασης, αν και εφόσον ο συμμετέχων το επιθυμεί.

Το ανώτατο όριο συμμετοχής των ενδιαφερομένων ορίζεται στα 12 άτομα ανά ομάδα και ο χρόνος διεξαγωγής του προγράμματος απαιτεί 6-8 εβδομαδιαίες συνεδρίες, διάρκειας 2 ωρών έκαστη.

Ημερομηνίες διεξαγωγής: 2 ώρες/εβδομάδα (ανοιχτές ημερομηνίες) για 6-8 εβδομάδας.

Τόπος διεξαγωγής: Μπορεί να υλοποιηθεί σε διαμορφωμένο χώρο (αίθουσα με δυνατότητα κυκλικής διάταξης) που θα παρέχει για τις ανάγκες του προγράμματος ο δήμος (σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από τον ίδιο δήμο) ή στα γραφεία του Ινστιτούτου



Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής. Δυνατότητα συμμετοχής έχουν τα στελέχη και οι δημότες των δήμων Αττικής - μελών του ΕΔΔΥΠΠΥ. Η ακριβής ημερομηνία υλοποίησης του προγράμματος θα καθοριστεί μετά τη συμπλήρωση τις λίστας συμμετεχόντων και εφόσον υπάρχει πληρότητα.

Κόστος Συμμετοχής: 80 ευρώ/άτομο

4. Πρόγραμμα Εξ Αποστάσεως Εκπαίδευσης στην Προαγωγή Υγείας για τα Στελέχη του Ε.Δ.Δ.Υ.Π.Π.Υ.

Στο πλαίσιο των δραστηριοτήτων του ΕΔΔΥΠΠΥ, το Ινστιτούτο Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής (Ι.Κ.Π.Ι.) σχεδίασε και υλοποιεί ένα συστηματικό πρόγραμμα ηλεκτρονικής κατάρτισης στην Προαγωγή και Αγωγής Υγείας που απευθύνεται σε στελέχη των υπηρεσιών και δημότες των δήμων-μελών του δικτύου. Το πρόγραμμα προσπαθεί να ανταποκριθεί στην ανάγκη της συνεχούς επιμόρφωσης και της απόκτησης νέων επαγγελματικών δεξιοτήτων, στην απαίτηση για τη διασύνδεση θεωρίας και πράξης και στην ανάγκη για την εφαρμοσμένη διάσταση της Προαγωγής και Αγωγής Υγείας. Σκοπός του προγράμματος είναι: η απόκτηση γνώσης αναφορικά με τους παράγοντες που επιδρούν στην υγεία και τους τρόπους αντιμετώπισής τους, η απόκτηση γνώσεων για την ενίσχυση της θετικής υγείας και η εκπαίδευση στη δημιουργία και/ή στην εφαρμογή των συναφών παρεμβάσεων.

Η χρονική διάρκεια κάθε κύκλου εκπαίδευσης είναι 3 μήνες. Προσπαιτούμενα για την παρακολούθηση του προγράμματος κατάρτισης από τους εκπαιδευόμενους αποτελούν: η πρόσβαση στο διαδίκτυο, η κατοχή λογαριασμού e-mail και οι βασικές γνώσεις χειρισμού Η/Υ. Το περιεχόμενο του κάθε μαθήματος αφορά στα κύρια σημεία της θεωρίας και είναι εμπλουτισμένο κυρίως με παραδείγματα, λυμένες ασκήσεις, ασκήσεις αξιολόγησης, μελέτες περιπτώσεων πάνω σε πραγματικά δεδομένα και πρόσθετη βιβλιογραφία. Το εκπαιδευτικό υλικό στοχεύει στην καθοδήγηση, στην προαγωγή της αλληλεπίδρασης, στην επεξήγηση, στην αξιολόγηση και στην εξειδίκευση της θεωρίας με χρήση εφαρμογών. Κατά τη διεξαγωγή του προγράμματος παρέχονται τεστ αξιολόγησης και προσφέρεται πλήρης εκπαιδευτική υποστήριξη και τηλεφωνική εκπαιδευτική επικοινωνία. Η ύλη του προγράμματος αναφέρεται στην Προαγωγή και Αγωγή Υγείας (εισαγωγικές έννοιες), στον σχεδιασμό, στην υλοποίηση και στην αξιολόγηση προγραμμάτων Προαγωγής και Αγωγής Υγείας με έμφαση στην κοινοτική δράση. Οι εκπαιδευόμενοι, αμέσως μετά την επιτυχή παρακολούθηση του προγράμματος λαμβάνουν πιστοποιητικό επιμόρφωσης.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει τις εξής 10 διδακτικές ενότητες:

Διδακτικές Ενότητες:

1. Εννοιολογικές Προσεγγίσεις της Υγείας
2. Η Αγωγή Και Προαγωγή της Υγείας
3. Η Εναρξη της Διαδικασίας Σχεδιασμού των Προγραμμάτων Προαγωγής Υγείας
4. Ο Προγραμματισμός στην Προαγωγή Υγείας: το Μοντελο Precede-Proceed
5. Θεωρίες και Μοντελα στα Προγράμματα Προαγωγής Υγείας



6. Οι Παρεμβασεις στα Προγραμματα Προαγωγης Υγειας
7. Η Οργανωση και Δομηση της Κοινοτητας και Η Ανιχνευση και Κατανομη των Πορων
8. Η Εμπλοκη των Ανθρωπων Στα Προγραμματα Προαγωγης Υγειας και Οι Στρατηγικες Υλοποιησης
9. Η Αξιολογηση στην Προαγωγή Υγειας: Προσεγγισεις, Πλαισιο Εργασιας και Σχεδιασμος
10. Το Ευρωπαϊκο Εργαλειο Ποιοτητας για την Προαγωγή Υγειας (Equihp), Η Αναλυση των Δεδομενων και η Εκθεση Αξιολογησης

Η ακριβής ημερομηνία έναρξης της υλοποίησης του προγράμματος θα καθοριστεί μετά τη συμπλήρωση τις λίστας συμμετεχόντων και εφόσον υπάρχει πληρότητα. Το πρόγραμμα λειτουργεί εξ αποστάσεως. Δεν απαιτείται η φυσική παρουσία του συμμετέχοντα. Απαραίτητη προϋπόθεση είναι η κατοχή λογαριασμού e-mail του συμμετέχοντα. Δυνατότητα συμμετοχής έχουν τα στελέχη και οι δημότες των δήμων-μελών του ΕΔΔΥΠΠΥ.

Κόστος Συμμετοχής: 60 ευρώ/άτομο. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί **πιστοποιητικό παρακολούθησης**.

5. Σεμινάριο Κατάρτισης Στρες & Ανθεκτικότητα: Σύγχρονες Πρακτικές Αυτό-βοήθειας.

Συνδυάζοντας σύγχρονες προσεγγίσεις από την θετική ψυχολογία και την ψυχολογία coaching μαζί με τεκμηριωμένες παραδοσιακές μεθόδους

Όταν στις ήδη υπάρχουσες δυσκολίες της εργασίας και της καθημερινότητας προσθέσουμε και μια περίοδο παρατεταμένης έντασης που συνοδεύεται από ένα συνεχές μεταβαλλόμενο περιβάλλον, έχουμε ανάγκη από συγκεκριμένες κατευθύνσεις, να γνωρίζουμε τι να κάνουμε κι όχι μόνο να αναλύσουμε το γιατί, να δώσουμε έμφαση στις λύσεις κι όχι μόνο στην ανάλυση. Σκοπός του σεμιναρίου είναι να δώσει συγκεκριμένες πρακτικές που θα μπορέσουν οι συμμετέχοντες άμεσα να εφαρμόσουν, αποφεύγοντας τις αόριστες θεωρίες.

Εισαγωγή (μικρής διάρκειας)

- Τι πραγματικά είναι το στρες
- Checklist με τους κύριους παράγοντες στρες στο χώρο της εργασίας
- Checklist με τα προτεινόμενα εργασιακά μέτρα πρόληψης & αντιμετώπισης στρες
- Σε ποιες εκδηλώσεις του στρες να δώσετε την προσοχή σας και σε ποιες όχι.

Πρακτικές Αυτό-βοήθειας

- Τι κρύβουν τα συναισθήματα σας, πώς να τα καταλάβετε και τι να κάνετε *στην πράξη*
- Η χαλάρωση *στην πράξη*. Εκμάθηση σύντομης πρακτικής που μπορείτε να εφαρμόσετε κατά την διάρκεια της εργασίας σας
- Δημιουργία προσωπικής κλίμακας του στρες και πώς να την χρησιμοποιήσετε για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα στην διαχείριση του άγχους.



- Η αλλαγή της σκέψης και η αλήθεια για την θετική σκέψη: Πότε βοηθάει και πότε βλάπτει.
- Αξιοποιήστε τις «θετικές εξαιρέσεις», αναπτύξτε θετικά συναισθήματα και ανθεκτικότητα *στην πράξη*
- Προστασία από την επαγγελματική εξουθένωση
- Χορήγηση ερωτηματολογίου και ενσωμάτωση των αποτελεσμάτων στην καθημερινότητα σας.
- Δημιουργία προσωπικού σχεδίου δράσης.

Ημερομηνίες διεξαγωγής: Παρασκευή απόγευμα και Σάββατο πρωί (ανοιχτή ημερομηνία), συνολικά 2 μέρες από 5 ώρες ημερησίως. Σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από έναν ή από όμορους δήμους, τα σεμινάρια θα μπορούν να πραγματοποιούνται σε έδρα του δήμου, σε εργάσιμες ώρες και ημέρες. Η ακριβής ημερομηνία υλοποίησης των σεμιναρίων θα καθοριστεί μετά τη συμπλήρωση τις λίστας συμμετεχόντων και εφόσον υπάρχει πληρότητα.

Τόπος διεξαγωγής: Μπορεί να υλοποιηθεί σε αίθουσα που θα διαθέσει ο δήμος (σε περίπτωση μεγάλης συμμετοχής από τον ίδιο δήμο) ή στα γραφεία του Ινστιτούτου Κοινωνικής και Προληπτικής Ιατρικής. Δυνατότητα συμμετοχής έχουν τα στελέχη και οι δημότες των δήμων-μελών του ΕΔΔΥΠΠΥ. Στους δήμους εκτός Αττικής, ο δήμος καλείται να καλύψει τη διαμονή για 1 βράδυ των εισηγητών.

Κόστος Συμμετοχής: 50 ευρώ/άτομο. Στους συμμετέχοντες θα δοθεί **πιστοποιητικό παρακολούθησης**.