

Γνωρίστε τους εκπαιδευτές

Ο Πέτρος Κεχαγιάς είναι ψυχολόγος MSc, νευροψυχολόγος, PhD c., ψυχοθεραπευτής Συστημικής κατεύθυνσης και θεραπείας βασισμένης στη Ενσυνειδητότητα και τις αρχές της ACT. Είναι εκπαιδευτής ψυχοθεραπευτών σε τετραετές πρόγραμμα Συνθετικής Ψυχοθεραπείας και επόπτης. Τα τελευταία χρόνια έχει ιδρύσει την Ακαδημία ΕεΝΘΕΣΥ (www.enthesy.gr) για την προώθηση και την εκπαίδευση στην Ενσυνειδητότητα και των εφαρμογών της. Διαθέτει μακροχρόνια ψυχοθεραπευτική εμπειρία με άτομα με χρόνιες ασθένειες και τις οικογένειές τους.

Η Σοφία Θεοδώρου είναι ψυχολόγος MSc, με ειδίκευση στην εφαρμογή τεχνικών της ACT σε χρόνιες νόσους και στη συστημική ψυχοθεραπεία. Έχει εργαστεί σε ποικίλα πλαίσια πρόληψης και συμβουλευτικής στην Ελλάδα και στο εξωτερικό, στον ιδιωτικό και δημόσιο τομέα. Τα τελευταία δέκα χρόνια τελεί εθελόντρια, μέλος ΔΣ και υπεύθυνη προγραμμάτων ψυχοκοινωνικής μέριμνας της Ελληνικής Εταιρείας για τη Σκλήρυνση κατά Πλάκας, εφαρμόζοντας καινοτόμα ψυχοεκπαιδευτικά και ερευνητικά προγράμματα.

Εξερευνάμε μαζί τη δύναμη της ACT
για να δημιουργήσουμε τα θεμέλια
μιας ζωής με νόημα!

Εκπαιδεύσου στις εφαρμογές
της ACT στην υγεία!

Ημερομηνίες των εκπαιδευτικών συναντήσεων

για τα τμήματα BASIC και EXPERT:

- Σάββατο 27 και Κυριακή 28 Σεπτ. 2025
 - Σάββατο 4 και Κυριακή 5 Οκτωβ. 2025
 - Σάββατο 11 και Κυριακή 12 Οκτωβ. 2025
- Ώρες: 11:00 - 16:00

και επιπλέον, μόνο για το τμήμα EXPERT:

- Σάββατο 18 και Κυριακή 18 Οκτωβ. 2025
 - Σάββατο 1 και Κυριακή 2 Νοεμβρ. 2025
- Ώρες: 11:00 - 16:00

Δυνατότητα παρακολούθησης
δια ζώσης ή/και διαδικτυακά

Τοποθεσία: Κέντρο ENSO
(Λασκαράτου, 24, 54646)

Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε
την ιστοσελίδα του προγράμματος:

<https://www.enthesy.gr/act-for-health-ed>



email:
enthesy@gmail.com



Πρόγραμμα ταχύρυθμης εκπαίδευσης
στις εφαρμογές της ACT
στην υγεία και την ευεξία
μέσω ψυχοεκπαίδευσης



Η επανάσταση της ACT στην ψυχοθεραπεία

Η Acceptance and Commitment Therapy πρόκειται για μια ερευνητικά αποδεδειγμένη και διαρκώς ανερχόμενη θεραπευτική προσέγγιση, η οποία στοχεύει στην ανάπτυξη της αυτοσυμπόνιας, της αποδοχής, της ενσυνειδητότητας και της ψυχικής ευελιξίας, προσφέροντας στρατηγικές για την αντιμετώπιση του ψυχικού και σωματικού πόνου.

Η ACT είναι ειδικά σχεδιασμένη για την προσαρμογή δυσλειτουργικών σκέψεων και συμπεριφορών, ώστε οι θεραπευόμενοι να “αγκαλιάσουν” τις προκλήσεις της ζωής και να δεσμευτούν σε επιθυμητές αλλαγές συμπεριφοράς, εστιάζοντας στις προσωπικές τους αξίες και την κοινωνική τους σύνδεση.

Τα οφέλη της ACT

Η ACT βοηθά τα άτομα να συμφιλιωθούν με τις σκέψεις και τα συναισθήματά τους αντί να τα πολεμούν, προάγοντας έτσι την **ανθεκτικότητα** και τη **συναισθηματική ευημερία**.

- Ενισχύει τη δέσμευση των ασθενών
- Μειώνει τις συμπεριφορές αποφυγής και άρνησης
- Προωθεί την ανθεκτικότητα και την ευημερία
- Υποστηρίζει την κοινωνικοποίηση και τις προσαρμογές των συστημάτων

Βασισμένη σε επιστημονικά δεδομένα:

Διαχρονικές και σύγχρονες μελέτες αναδεικνύουν την αποτελεσματικότητα της ACT στη διαχείριση χρόνιων παθήσεων.

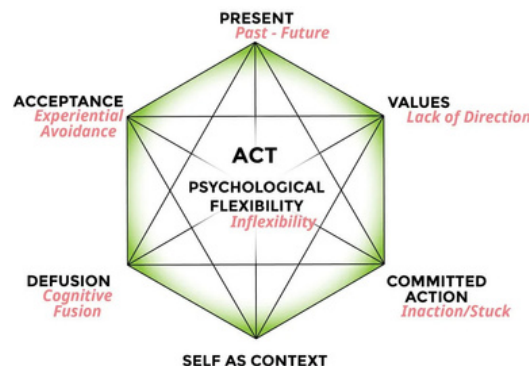
Ολιστική προσέγγιση:

Η εκπαίδευση στο εξειδικευμένο και πρωτοπόρο μοντέλο ACT for Health εντάσσει την ACT στο ΒιοΨυχοΚοινωνικό μοντέλο για την υγεία, προωθώντας έμπρακτα τη σωματική, συναισθηματική και κοινωνική ευημερία των θεραπευομένων.

Πρακτικά εργαλεία για επαγγελματίες υγείας:

Παρέχονται άμεσα εφαρμόσιμα σε κλινικά, ατομικά, ομαδικά, και ψυχοεκπαιδευτικά πλαίσια.

Ο πυρήνας του ACT μοντέλου είναι η καλλιέργεια της **ψυχολογικής ευελιξίας**.



Ποιός μπορεί να παρακολουθήσει το συγκεκριμένο εκπαιδευτικό πρόγραμμα:

Ψυχολόγοι, ψυχίατροι, ψυχοθεραπευτές, επαγγελματίες υγείας και αποκατάστασης, σύμβουλοι ψυχικής υγείας και οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται για εφαρμογές ολιστικών προσεγγίσεων στην υγεία.

Τα οφέλη:

Διαδραστικά εργαστήρια και βιωματικές τεχνικές με πρακτικά εργαλεία της ACT, άμεσα εφαρμόσιμα στο πλαίσιο συνεδριών και ψυχοεκπαίδευσης.

Προσωπική και επαγγελματική ανάπτυξη:

Βελτιώστε τις δεξιότητές σας ως επαγγελματίας και δείτε άμεσα τα θετικά αποτελέσματα στους θεραπευόμενούς σας αλλά και στον εαυτό σας.

Δέσμευση στη θεραπεία: Μάθετε πώς να επικοινωνείτε αποτελεσματικά και να εφαρμόζετε στρατηγικές ACT με τους ασθενείς και τους ωφελούμενούς σας.

Δίκτυο υποστήριξης: Συνδεθείτε με επαγγελματίες που μοιράζεστε την ίδια φιλοσοφία για την ολιστική υγεία.

Πλούσιο εκπαιδευτικό υλικό προς μελέτη και εργαλεία για τους θεραπευόμενούς σας, άμεσα εφαρμόσιμα σε ποικίλα πλαίσια.

Πιστοποίηση ολοκλήρωσης εκπαίδευσης: Αποκτήστε την πιστοποίησή σας μετά από πλήρη παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος και επιτυχία στην τελική αξιολόγηση.

Η αποτελεσματικότητα της ACT προσέγγισης

Η ACT έχει ισχυρή ερευνητική βάση, καθιστώντας την θεραπεία εκλογής για τη διαχείριση ποικίλων κλινικών περιπτώσεων όπως το άγχος, η κατάθλιψη, το PTSD, το πένθος, τα χρόνια αυτοάνοσα νοσήματα, η ψύχωση, η κατάχρηση ουσιών, τα διατροφικά προβλήματα και πολλές ακόμη κλινικές διαταραχές καθώς και προκλήσεις της καθημερινότητας.

Παράλληλα, η ACT ενδείκνυται για τον σχεδιασμό ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων σε ποικίλα πλαίσια, προσφέροντας αποτελεσματικές στρατηγικές και πρακτικά εργαλεία στους θεραπευόμενους, ώστε να καλλιεργούν την επίγνωση στην παρούσα στιγμή, να αποδέχονται τα συναισθήματά τους και να δρουν βάσει των προσωπικών τους αξιών.