



Advanced Online Course

ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ:

Διαχείριση Συναισθηματικών Κρίσεων



Certified by ACTA



Πιστοποιημένη πλατφόρμα e-learning εκπαίδευσης κατά το πρότυπο **QTL** της **ACTA**
Τεχνολογικός Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης



ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Πώς μπορούμε να αναλύουμε και να κατανοούμε σε βάθος την εμπειρία ενός ανθρώπου σε συναισθηματική κρίση και πώς μπορούμε να οργανώνουμε ένα πλάνο ενεργειών για να τον ανακουφίσουμε συναισθηματικά και να τον βοηθήσουμε να ανακτήσει τον έλεγχο της συμπεριφοράς του;

Στο Advanced ACTA-Certified Course «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων» θα εξεταστεί διεξοδικά η συναισθηματική λειτουργία και η επίδρασή της στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Θα αναλυθούν εμπειρίες ανθρώπων σε συναισθηματική κρίση, ειδικά σε κρίσεις φόβου, άγχους, θυμού και λύπης, τα συναισθήματα που συχνότερα ταλαιπωρούν τους ανθρώπους. Θα περιγραφεί, τέλος, μια σειρά από τεχνικές άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης, που δε χρειάζεται να είναι κανείς επαγγελματίας ψυχικής υγείας για να εφαρμόσει.

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΟΔΗΓΟΥ

1. Παρουσίαση του εκπαιδευτικού προγράμματος «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων»

- 1.1 Σε ποιους απευθύνεται
- 1.2 Τι θα μάθεις
- 1.3 Περιεχόμενα Σεμιναρίου
- 1.4 Εισηγητής Σεμιναρίου

2. Τρόπος παρακολούθησης

- 2.1 Εισαγωγή στην πλατφόρμα του Skillbox
- 2.2 Χρονοδιάγραμμα εκπαιδευτικού προγράμματος
- 2.3 Forum
- 2.4 Facebook Group
- 2.5 Facebook Community

3. Πιστοποίηση - ACTA Advanced

4. Ολοκλήρωση του προγράμματος

5. Συχνές ερωτήσεις



1.1 ΣΕ ΠΟΙΟΥΣ ΑΠΕΥΘΥΝΕΤΑΙ ΤΟ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ «ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ»

Το “ADVANCED ONLINE COURSE - ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΕΣ ΠΡΩΤΕΣ ΒΟΗΘΕΙΕΣ: ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΩΝ ΚΡΙΣΕΩΝ” απευθύνεται:

- σε κάθε άνθρωπο που επιθυμεί να μάθει τι συμβαίνει σε ένα άτομο που κατακλύζεται από οξύ και έντονο συναίσθημα και πώς ο ίδιος ή η ίδια μπορεί να λειτουργεί άμεσα και υποστηρικτικά σε αντίστοιχες καταστάσεις – είτε αυτές αφορούν τον εαυτό είτε άλλα πρόσωπα
- σε ανθρώπους που, λόγω επαγγελματικής θέσης, καλούνται συχνά να διαχειριστούν συναισθηματικές εντάσεις και κρίσεις, όπως επαγγελματίες υγείας, σώματα ασφαλείας, διευθυντικό προσωπικό κ.α.
- σε φοιτητές σχολών ψυχολογίας που θέλουν να αποκτήσουν θεωρητικές γνώσεις γύρω από τη συναισθηματική λειτουργία και πρακτικές δεξιότητες σε σχέση με τη διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων
- σε οποιονδήποτε θέλει να ενημερωθεί γύρω από θέματα ψυχολογίας και προσωπικής ανάπτυξης

1.2 ΤΙ ΘΑ ΜΑΘΩ

Με την παρακολούθηση του εκπαιδευτικού προγράμματος ο/η υποψήφιος/α:

- θα κατανοήσει το βιολογικό και ψυχολογικό υπόβαθρο της συναισθηματικής λειτουργίας και την επίδραση των συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά
- θα υιοθετήσει έναν ολιστικό και σχηματοποιημένο τρόπο κατανόησης της ανθρώπινης συμπεριφοράς
- θα αναπτύξει βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και άμεσης ψυχολογικής παρέμβασης σε καταστάσεις συναισθηματικών κρίσεων
- θα εξασκήσει δεξιότητες παροχής ψυχολογικών πρώτων βοηθειών σε καθημερινά περιστατικά συναισθηματικών κρίσεων με έντονο φόβο, άγχος, θυμό και λύπη

1.3 ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

1. ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΑ ΚΑΙ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΙΚΕΣ ΚΡΙΣΕΙΣ

- 1.1 Περιγραφή ενότητας και εκπαιδευτικοί στόχοι
- 1.2 Παρουσίαση περιστατικού
- 1.3 Τι είναι τα συναισθήματα;
- 1.4 Οι τρεις διαστάσεις των συναισθημάτων



- 1.5 Τα βασικά συναισθήματα
- 1.6 Σε τι μας χρειάζονται τα συναισθήματα;
- 1.7 Η εξέλιξη του ανθρώπου
- 1.8 Η ρήξη σώματος και νου, λογικής και συναισθήματος
- 1.9 Λίγα λόγια για το ανθρώπινο νευρικό σύστημα
- 1.10 Η εξέλιξη του εγκεφάλου και ο έλεγχος των συναισθημάτων
- 1.11 Συναισθηματικές κρίσεις
- 1.12 Συναισθήματα και ανάγκες ή πότε μπορεί να προκαλείται μια συναισθηματική κρίση;
- 1.13 Ψυχική ανθεκτικότητα
- 1.14 Επαναληπτικό Τεστ 1ης Εβδομάδας

2. ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΑΜΕΣΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΚΗΣ ΥΠΟΣΤΗΡΙΞΗΣ

- 2.1 Περιγραφή ενότητας και εκπαιδευτικοί στόχοι
- 2.2 Ένα απλοποιημένο μοντέλο ανάλυσης της ανθρώπινης συμπεριφοράς
- 2.3 Περιγραφή περιστατικού και ερωτήσεις ανάλυσης
- 2.4 Ανάλυση περιστατικού
- 2.5 Στόχοι και βήματα στην παροχή άμεσης ψυχολογικής βοήθειας
- 2.6 Εγκαθίδρυση σχέσης εμπιστοσύνης
- 2.7 Ενεργητική ακρόαση
- 2.8 Η ενσυναίσθηση και η ενεργητική ακρόαση μέσα από παραδείγματα
- 2.9 Αξιολόγηση και ιεράρχηση αναγκών
- 2.10 Τεχνικές άμεσης ψυχολογικής βοήθειας: Χαλάρωση μέσω αναπνοής
- 2.11 Τεχνικές άμεσης ψυχολογικής βοήθειας: Απόσπαση προσοχής
- 2.12 Τεχνικές άμεσης ψυχολογικής βοήθειας: Γνωσιακή αναπλαισίωση
- 2.13 Λοιπές παρεμβάσεις άμεσης ψυχολογικής βοήθειας
- 2.14 Επαναξιολόγηση και αποδέσμευση
- 2.15 Επαναληπτικό Τεστ 2ης Εβδομάδας

3. ΦΟΒΟΣ ΚΑΙ ΑΓΧΟΣ

- 3.1 Περιγραφή ενότητας και εκπαιδευτικοί στόχοι
- 3.2 Πότε νιώθουμε φόβο και πότε άγχος;
- 3.3 Η σωματική διάσταση του φόβου και του άγχους
- 3.4 Η νοητική διάσταση του φόβου και του άγχους
- 3.5 Η συμπεριφορική διάσταση του φόβου και του άγχους
- 3.6 Πότε ο φόβος και το άγχος αποτελούν πρόβλημα ψυχικής υγείας;
- 3.7 Παρουσίαση περιστατικού με φόβο

- 3.8 Ανάλυση περιστατικού με φόβο
- 3.9 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στον φόβο I
- 3.10 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στον φόβο II
- 3.11 Παρουσίαση περιστατικού με άγχος
- 3.12 Ανάλυση περιστατικού με άγχος
- 3.13 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στο άγχος I
- 3.14 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στο άγχος II
- 3.15 Άγχος και σωματική υγεία
- 3.16 Επαναληπτικό Τεστ 3ης Εβδομάδας

4. ΘΥΜΟΣ ΚΑΙ ΛΥΠΗ

- 4.1 Περιγραφή ενότητας και εκπαιδευτικοί στόχοι
- 4.2 Πότε νιώθουμε θυμό και πότε λύπη;
- 4.3 Η νοητική διάσταση του θυμού και της λύπης
- 4.4 Η σωματική διάσταση του θυμού και της λύπης
- 4.5 Η συμπεριφορική διάσταση του θυμού και της λύπης
- 4.6 Πότε ο θυμός και η λύπη μπορεί να αποτελούν πρόβλημα ψυχικής υγείας;
- 4.7 Παρουσίαση περιστατικού με θυμό
- 4.8 Ανάλυση περιστατικού με θυμό
- 4.9 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στον θυμό I
- 4.10 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στον θυμό II
- 4.11 Παρουσίαση περιστατικού με λύπη
- 4.12 Ανάλυση περιστατικού με λύπη
- 4.13 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στη λύπη I
- 4.14 Εφαρμογή δεξιοτήτων άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης στη λύπη II
- 4.15 Κλείσιμο
- 4.16 Επαναληπτικό Τεστ 4ης Εβδομάδας

5. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ

- 5.1 Αξιολόγηση Σεμιναρίου
- 5.2 Βεβαίωση Συμμετοχής & Τεστ Αξιολόγησης

ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ ΠΕΛΤΕΚΗΣ

Ψυχολόγος, Υπ. Διδάκτωρ ΑΠΘ
Γνωσιακός Συμπεριφορικός Ψυχοθεραπευτής



Ο Απόστολος Πελτέκης είναι ψυχολόγος, απόφοιτος και υποψήφιος διδάκτωρ του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και μέλος του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων, με μεταπτυχιακή ειδίκευση στην κλινική ψυχολογία και τη γνωστική – πειραματική ψυχολογία, και γνωσιακός – συμπεριφορικός ψυχοθεραπευτής πιστοποιημένος από την European Association for Behavioural and Cognitive Therapies.

Από το 2009, διατηρεί στην πόλη της Θεσσαλονίκης ιδιωτικό γραφείο παροχής υπηρεσιών συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας, με κύρια πεδία ειδίκευσης τη θεραπεία συναισθηματικών προβλημάτων ενηλίκων και εφήβων, τη θεραπεία διαταραχών της ανδρικής σεξουαλικότητας και τη συμβουλευτική γονέων.

2.1 ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΠΛΑΤΦΟΡΜΑ ΤΟΥ SKILLBOX

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑ ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΟΥ ΚΑΙ ΑΓΟΡΑ

Πριν προχωρήσετε στην αγορά του Σεμιναρίου θα πρέπει να δημιουργήσετε Λογαριασμό στο Skillbox. Πατήστε εγγραφή πάνω δεξιά στην ιστοσελίδα του Skillbox και συμπληρώστε τα στοιχεία σας. Στη συνέχεια θα σας σταλεί ένα email στο οποίο πατώντας το σύνδεσμο που περιλαμβάνει ενεργοποιείται ο λογαριασμός σας.

Αφού ενεργοποιηθεί, μπορείτε να προβείτε στην αγορά πατώντας «Αγορά Σεμιναρίου» στη σελίδα του Σεμιναρίου.

Μετά την αγορά του «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων», θα λάβετε όσο πλησιάζει η έναρξη ένα email καλωσορίσματος από το Skillbox με βασικές οδηγίες.

Το Σεμινάριο διεξάγεται αποκλειστικά μέσω της e-learning πλατφόρμας του Skillbox. Δείτε παρακάτω αναλυτικές πληροφορίες αναφορικά με τον τρόπο διεξαγωγής του Σεμιναρίου.

2.2 ΧΡΟΝΟΔΙΑΓΡΑΜΜΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Η συνολική διάρκεια του σεμιναρίου είναι 4 εβδομάδες.

Κάθε εβδομάδα ξεκλειδώνει μία ενότητα. Κάθε ενότητα περιλαμβάνει βιντεομαθήματα αλλά και ενότητες με υλικό προς

ανάγνωση. Οι μαθητές/ριες μπορούν να τα δουν όποτε αυτοί επιθυμούν μέσα στην εβδομάδα σύμφωνα με το δικό τους χρονοδιάγραμμα. Στο τέλος κάθε ενότητας οι μαθητές/ριες θα συμμετάσχουν σε ένα online τεστ, το οποίο έχει ως σκοπό τον έλεγχο των μαθητών σχετικά με τις γνώσεις που αποκόμισαν από την τρέχουσα ενότητα. Να σημειωθεί πως δεν χρειάζεται να απαντήσετε επιτυχώς σε όλες τις ερωτήσεις των mini αυτών test, καθώς μοναδικός τους στόχος είναι να ελέγξετε οι ίδιοι/ες αν έχετε αφομοιώσει τις γνώσεις.

Οι μαθητές/ριες μπορούν να χρησιμοποιήσουν το Forum του Σεμιναρίου για να θέσουν τις ερωτήσεις τους στον εισηγητή, ο οποίος θα απαντάει σε όλες τις ερωτήσεις μέσα σε 48 ώρες.

Στο τέλος του προγράμματος και για την απόκτηση της Advanced Βεβαίωσης απάν ACTA – Τεχνοβλαστό του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, οι μαθητές/ριες θα πρέπει να περάσουν το τελικά test με βαθμολογία τουλάχιστον 60%. Μπορούν να επαναλάβουν όσες φορές επιθυμούν το test.

Πίνακας online μαθημάτων

| | ΜΑΘΗΜΑΤΑ & ΤΕΣΤ | SKILLBOX FORUM | FACEBOOK GROUP |
|------------------------------|--|----------------------|-------------------------------------|
| 1η εβδομάδα | Παρακολούθηση 1ης ενότητας | NAI | NAI |
| | Συμμετοχή στο τεστ αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας | | |
| 2η εβδομάδα | Παρακολούθηση 2ης | NAI | NAI |
| | Συμμετοχή στο τεστ αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας | | |
| 3η εβδομάδα | Παρακολούθηση 3ης ενότητας | NAI | NAI |
| | Συμμετοχή στο τεστ αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας | | |
| 4η εβδομάδα | Παρακολούθηση 4ης ενότητας | NAI | NAI |
| | Συμμετοχή στο τεστ αξιολόγησης στο τέλος της ενότητας | | |
| | Συμμετοχή στο τελικό test για την απόκτηση της Βεβαίωσης από την ACTA | | |
| Από την 4η εβδομάδα και μετά | Η πρόσβαση σε όλες τις ενότητες του προγράμματος παραμένει ανοιχτή για να ξαναδούν όσες φορές επιθυμούν οι συμμετέχοντες τις ενότητες που τους ενδιαφέρουν | Ενεργό για ερωτήσεις | Το Facebook Group παραμένει ανοιχτό |

2.3 FORUM

Κατά τη διάρκεια παρακολούθησης του «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων» - Advanced Certified Course by ACTA, θα μπορείτε να επικοινωνείτε απευθείας με τον εισηγητή μέσω ειδικού Forum. Εκεί, θα μπορείτε να θέτετε τα ερωτήματά σας και τις απορίες που μπορεί να προκύψουν σχετικά με την εκπαίδευση και τα θέματα που παρουσιάζονται και ο εισηγητής θα σας απαντάει εντός 48 ωρών. Όταν η απάντηση στο ερώτημά σας δημοσιεύεται στο Forum, θα λαμβάνετε ειδοποίηση μέσω email. Παράλληλα, θα βλέπετε όλες τις ερωτήσεις και τις απαντήσεις που έχουν δημοσιευτεί εκεί.



2.4 FACEBOOK GROUP

Με την παρακολούθηση του προγράμματος θα σας δοθούν οδηγίες για να γίνετε μέλος του Facebook Group «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων | Skillbox.gr». Στο Group αυτό θα μπορείτε να συνδέεστε αν έχετε λογαριασμό στο Facebook και θα συζητάτε με τους άλλους συμμετέχοντες του Σεμιναρίου, όπως επίσης και με τον Εισηγητή και τους Moderators του Skillbox. Σκοπός του Group είναι η γενική συζήτηση που θα αφορά σε θέματα ψυχολογίας καθώς και το networking μεταξύ των συμμετεχόντων. Ερωτήσεις που αφορούν την ύλη του Σεμιναρίου θα γίνονται μόνο στο ειδικό Forum του, που υπάρχει στην πλατφόρμα του Skillbox.



2.5 SKILLBOX FACEBOOK COMMUNITY

Η παρακολούθηση του προγράμματος σας δίνει τη δυνατότητα να συμμετέχετε και στην κοινότητα του Skillbox στο Facebook. Εκεί, θα μπορείτε να μαθαίνετε νέα του φορέα, πληροφορίες για καινούρια προγράμματα, να διαβάζετε ενδιαφέροντα εκπαιδευτικά άρθρα. Παράλληλα, θα μπορείτε να δικτυωθείτε με τους υπόλοιπους σπουδαστές και σπουδάστριες, να συνομιλήσετε μαζί τους και να συζητήσετε για εκπαιδευτικά θέματα που σας απασχολούν. Η πρόσβαση στην κοινότητα παρέχεται αποκλειστικά στους σπουδαστές και τις σπουδάστριες του Skillbox.



3. ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΗ - ACTA ADVANCED

Με την επιτυχή ολοκλήρωση του Test Αξιολόγησης στο τέλος του σεμιναρίου, θα λάβετε Βεβαίωση Παρακολούθησης Πιστοποιημένου Προγράμματος κατά το πρότυπο Quality Training Label επιπέδου Advanced της ACTA - Τεχνοβλαστός Αριστοτέλειο Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, εντός 20 εργάσιμων ημερών στο email σας.



4. ΟΛΟΚΛΗΡΩΣΗ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Μετά την ολοκλήρωση του προγράμματος

Με την ολοκλήρωση του προγράμματος, θα είστε σε θέση να κατανοείτε το βιολογικό και ψυχολογικό υπόβαθρο της συναισθηματικής λειτουργίας και την επίδραση των συναισθημάτων στην ανθρώπινη συμπεριφορά. Θα μπορείτε να αναλύετε την ανθρώπινη συμπεριφορά (τη δική σας και των άλλων) με έναν ολιστικό και σχηματοποιημένο τρόπο. Θα καλλιεργήσετε βασικές δεξιότητες επικοινωνίας και άμεσης ψυχολογικής παρέμβασης σε καταστάσεις συναισθηματικών κρίσεων. Θα εξασκηθείτε σε δεξιότητες παροχής ψυχολογικών πρώτων βοηθειών σε καθημερινά περιστατικά συναισθηματικών κρίσεων με έντονο φόβο, άγχος, θυμό και λύπη.

5.2 ΣΥΧΝΕΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

Μπορώ να παρακολουθήσω τα μαθήματα όποτε μπορώ;

Τα μαθήματα του προγράμματος είναι κατανεμημένα σε 4 εβδομάδες: 1 ενότητα ανά εβδομάδα. Κάθε εβδομάδα ξεκλειδώνει μία νέα ενότητα. Μπορείτε να παρακολουθήσετε τα μαθήματα αργότερα και αφού έχουν ξεκλειδώσει όλα ή να ακολουθήσετε τον τρόπο παρακολούθησης που προτείνουμε, ώστε να αξιοποιήσετε πλήρως τα οφέλη του σεμιναρίου και της πλατφόρμας μας.

Πόσο κοστίζει το πρόγραμμα; Παρέχεται πλάνο πληρωμών;

Το «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων» - Advanced Certified Course by ACTA κοστίζει 260€. Παρέχεται η δυνατότητα τριών (3) άτοκων δόσεων, αν επιλέξετε πληρωμή μέσω κάρτας (πιστωτικής). Οι online πληρωμές στο Skillbox πραγματοποιούνται μέσω του συστήματος ασφαλών πληρωμών της Eurobank.

Ακολουθείται κάποια πολιτική εκπτώσεων;

Το Skillbox παρέχει έκπτωση 15% σε Φοιτητές & Ανέργους. Η έκπτωση αυτή δεν ισχύει όταν υπάρχει εκπτωτική τιμή Early Bird σε προκαθορισμένο διάστημα κατά τις πρώτες ημέρες έναρξης των εγγραφών.

Πότε λαμβάνω την πιστοποίηση ACTA;

Το «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων»- Advanced Certified Course by ACTA είναι πιστοποιημένο κατά το πρότυπο QTL Advanced της ACTA – Τεχνοβλαστός του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Με την επιτυχή ολοκλήρωση του τελικού test αξιολόγησης (60% επιτυχία), θα λάβετε την πιστοποίηση σε διάστημα 20 εργάσιμων ημερών. Να σημειωθεί πως μπορείτε να επαναλάβετε το test όσες φορές θέλετε σε περίπτωση αποτυχίας.

Πώς θα με ωφελήσει το «Ψυχολογικές πρώτες βοήθειες: Διαχείριση συναισθηματικών κρίσεων» - Advanced Certified Course by ACTA;

Το πρόγραμμα θα σας εφοδιάσει με τις κατάλληλες γνώσεις και δεξιότητες, προκειμένου να είστε σε θέση να βοηθήσετε έναν άνθρωπο (οικείο, φίλο, συνεργάτη ή και άγνωστό σας) να ξεπεράσει μια οξεία συναισθηματική κρίση. Οι ίδιες γνώσεις και δεξιότητες μπορεί να φανούν πολύ ωφέλιμες και στην καλύτερη διαχείριση των δικών σας συναισθηματικά φορτισμένων περιόδων. Επιπλέον, το συγκεκριμένο σεμινάριο σας εισάγει και σας εξοικειώνει με το ευρύτερο πεδίο της μελέτης της ανθρώπινης συμπεριφοράς και της ανθρώπινης ψυχικής υγείας.