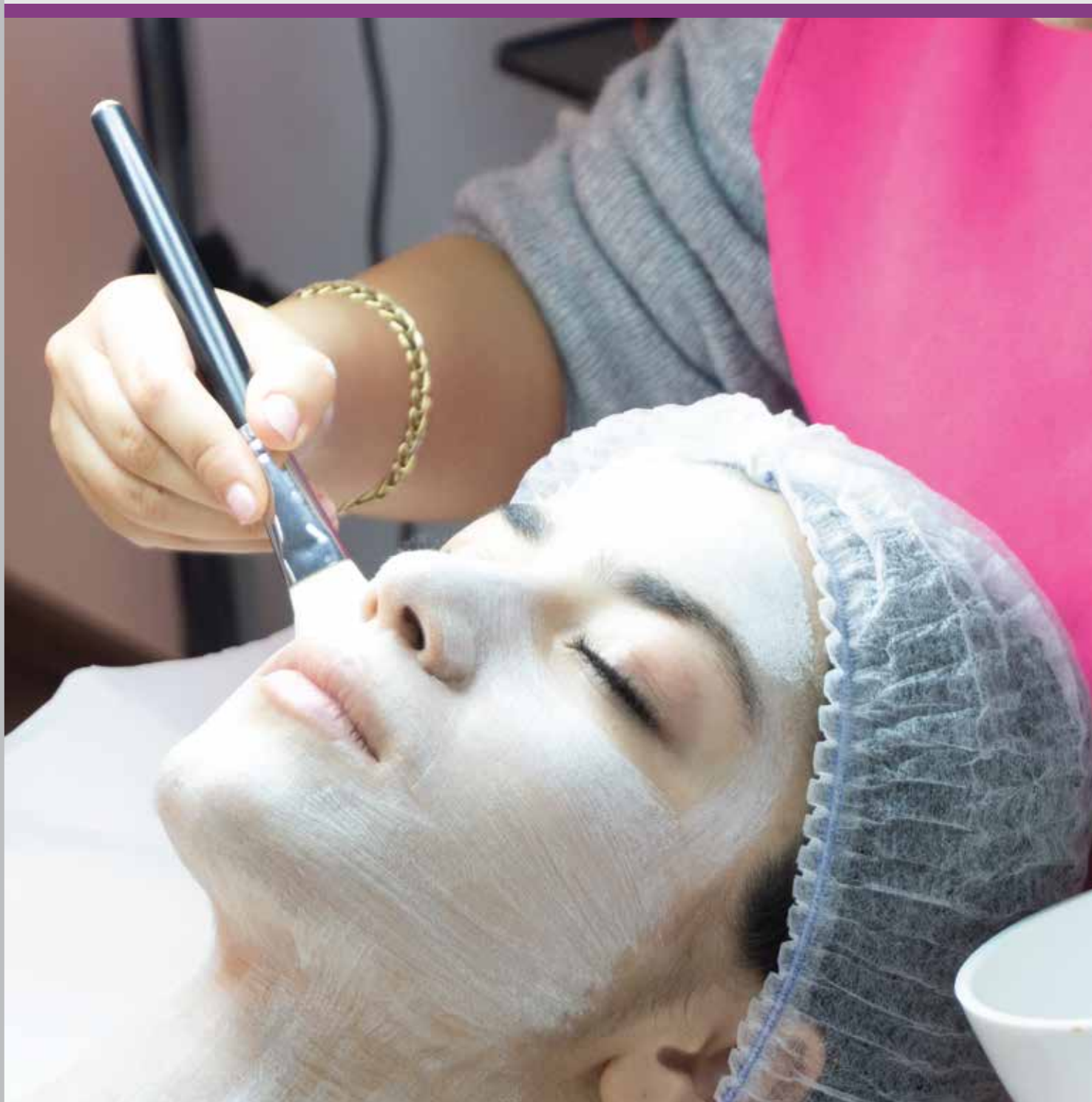


BEAUTY DEPARTMENT

- ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ
- B.A. (Hons) AESTHETICS
- DIPLOMA IN BEAUTY THERAPY



ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Μεταπτυχιακό / 90 ECTS – (1.5 Έτη Πλήρης Φοίτηση ή 2 Έτη Μερική Φοίτηση)

ΤΕΛΙΚΟΣ ΤΙΤΛΟΣ ΣΠΟΥΔΩΝ: **ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ
ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ-Ο ΤΙΤΛΟΣ ΕΙΝΑΙ
ΙΣΟΤΙΜΟΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ**

ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΣΠΟΥΔΩΝ: **1.5 ή 2 ΕΤΗ**

ΓΛΩΣΣΑ ΔΙΔΑΣΚΑΛΙΑΣ: **ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

Το πρόγραμμα είναι Αξιολογημένο με Κρατική Χορηγία μέχρι €3417

Περιγραφή Προγράμματος:

Αντικείμενο του Μεταπτυχιακού Προγράμματος Σπουδών (ΜΠΣ) είναι η παροχή εξειδικευμένων επιστημονικών γνώσεων στους υποψήφιους σε ειδικεύσεις που ανταποκρίνονται στις σύγχρονες ανάγκες της Αισθητικής Φροντίδας και Υγείας. Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα αποτελείται από δώδεκα (12) μαθήματα και απαιτεί τουλάχιστον 90 ECTS μονάδες για να αποφοιτήσουν οι φοιτητές, και ο προβιβάσιμος βαθμός είναι 60%.

Μαθησιακά Αποτελέσματα:

- Να παρέχει ειδικές γνώσεις στους φοιτητές ολοκληρωμένες γνώσεις στον τομέα της υγείας που να τους επιτρέπουν να γίνουν αποτελεσματικότεροι επαγγελματίες.
- Να αναπτύξει την ικανότητα των συμμετεχόντων να λειτουργούν αποτελεσματικά σε ένα πολυπολιτισμικό περιβάλλον και να προσαρμόζονται γρήγορα στις μεταβαλλόμενες κοινωνικές, πολιτικές, νομικές, οικονομικές και περιβαλλοντικές συνθήκες.
- Να παρέχει στους φοιτητές τις εξειδικευμένες επιστημονικές θεωρίες και πρακτικές μιας ολιστικής προσέγγισης της υγείας, σύμφωνα με τις απαιτήσεις της σύγχρονης κοινωνίας.
- Να ενισχύσει τις απαραίτητες δεξιότητες και την κατανόηση των σύγχρονων τάσεων, ώστε να λαμβάνουν τις πλέον τεκμηριωμένες αποφάσεις ως ειδικευόμενοι επαγγελματίες στο χώρο της αισθητικής φροντίδας, άσκησης και υγείας.
- Να θέτουν, να διερευνούν και να αναπτύσσουν σύγχρονες στρατηγικές στην κατεύθυνση της ολιστικής προσέγγισης της προαγωγής υγείας.
- Να ενισχύσει την ικανότητα διαχείρισης των προβλημάτων υγείας στον τομέα της αισθητικής, της διατροφής, της άσκησης και του στρες, με έμφαση στην εκπαίδευση και την παροχή συμβουλών.
- Να ενδυναμώσει τους επαγγελματίες στο χώρο της υγείας με εξειδικευμένες γνώσεις και δεξιότητες.

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ ΣΤΗΝ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΗ ΣΤΗΝ ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Διδασκόμενα Μαθήματα

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΛΗΡΟΥΣ ΦΟΙΤΗΣΗΣ (FULL-TIME)

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ECTS
ΜΑΦ510 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ	3	6
ΜΑΦ511 ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ	4	8
ΜΑΦ512 ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ	3	5
ΜΑΦ513 ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ	3	5
ΜΑΦ610 ΒΙΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ*	3	6
ΣΥΝΟΛΟ	16	30

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ECTS
ΜΑΦ514 ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ	4	8
ΜΑΦ515 ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ	4	8
ΜΑΦ516 ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ	4	8
ΜΑΦ611 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ*	3	6
ΣΥΝΟΛΟ	15	30

ΘΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ECTS
ΜΑΦ615 ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ*	3	6
ΜΑΦ517 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ	3	6
ΣΥΝΟΛΟ	6	12

Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ECTS
ΜΑΦ518 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ	5	18
ΣΥΝΟΛΟ	5	18

* Ένα ή δύο μαθήματα με αστερίσκο μπορούν να αντικατασταθούν με ένα ή δύο από τα ακόλουθα μαθήματα επιλογής.

ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ

ΚΩΔΙΚΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΚΑΙ ΜΑΘΗΜΑ	ΠΕΡΙΟΔΟΙ ΑΝΑ ΕΒΔΟΜΑΔΑ	ECTS
ΜΑΦ612 ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ	3	6
ΜΑΦ613 ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΣΤΡΕΣ	3	6
ΜΑΦ614 ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ	3	6

Περιγραφή Μαθημάτων

Α' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΜΑΦ510 ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝΤΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Γίνεται εισαγωγή στις Επιστήμες του Περιβάλλοντος και πώς το φυσικό περιβάλλον επιδρά στην υγεία και την ευεξία. Θα γίνει ανάλυση των επιπτώσεων στην υγεία από τις μεταβολές των κλιματολογικών συνθηκών, την ακτινοβολία (ηλιακή, ιονίζουσα, κοσμική κλπ), την ατμοσφαιρική ρύπανση και άλλων παραμέτρων που μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την υγεία.

ΜΑΦ511 ΠΡΟΑΓΩΓΗ ΚΑΙ ΑΓΩΓΗ ΥΓΕΙΑΣ

Περιλαμβάνονται οι βασικές αρχές και στόχοι της αγωγής και προαγωγής υγείας. Η αναγνώριση των κοινωνικών, πολιτισμικών και οικονομικών παραγόντων που συνδέονται και σχετίζονται με τα επίπεδα υγείας του πληθυσμού καθώς και με τις συμπεριφορές - επιλογές υγείας του ατόμου. Παρουσίαση μοντέλων προαγωγής υγείας και παρεμβάσεις οι οποίες στοχεύουν στην ευαισθητοποίηση και αλλαγή συμπεριφορών αλλά και την αναβάθμιση του φυσικού/κοινωνικού περιβάλλοντος που θα προάγει την υγεία και την ευεξία.

ΜΑΦ512 ΝΟΣΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ

Θα γίνει αναφορά στη σύγχρονη νοσηρότητα (ενδοκρινολογικά, δερματολογικά, μεταβολισμού, καρδιαγγειακά, ρευματολογικά νοσήματα κλπ.) που συνδέεται με το στρες και το σύγχρονο τρόπο ζωής και πώς η αισθητική φροντίδα μπορεί να ενισχύσει αποτελεσματικά τη διαχείριση τους.

ΜΑΦ 513 ΑΡΧΕΣ ΚΑΙ ΘΕΩΡΙΕΣ ΤΟΥ ΣΤΡΕΣ

Θα γίνει εκτενής αναφορά στο στρες σε επίπεδο βιολογίας, το πώς το στρες επιδρά στα διάφορα συστήματα του οργανισμού και πώς ο ίδιος ο οργανισμός αντιδρά στο στρες. Θα παρουσιαστούν δεδομένα για τον ψυχο - νευρο - ενδοκρινικό άξονα και τη συμπαθητική διέγερση. Θα αναφερθούν βασικές έννοιες, τι είναι στρες, τα είδη κλπ.

ΜΑΦ610 ΒΙΟΦΥΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

Περιεχόμενο του μαθήματος είναι η παρουσίαση των βασικών καθημερινών συνθηκών (ρουτίνας), οι οποίες προάγουν την υγεία και την ευεξία του ανθρώπου. Συνήθειες όπως η διατροφή, ο ύπνος και η άσκηση παίζουν πρωταρχικό ρόλο τόσο σε επίπεδο σωματικής, όσο και ψυχικής και συναισθηματικής υγείας.

βλαπτικών παραγόντων στο εργασιακό περιβάλλον, η ασφαλής διαχείριση των υλικών (MSDS), η εργονομία, η ψυχολογία εργασίας, κλπ.

ΜΑΦ516 ΠΟΣΟΤΙΚΕΣ ΣΤΑΤΙΣΤΙΚΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ

Το μάθημα αυτό εισάγει το μεταπτυχιακό φοιτητή στις βασικές μεθόδους της εμπειρικής έρευνας σε επιχειρησιακές σπουδές. Η συντριπτική πλειοψηφία των μελετών που δοκιμάζουν υποθέσεις, ή κατάλληλα εμπειρικά μοντέλα, παράγουν προβλέψεις, ή μελετούν επιπτώσεις της πολιτικής εκτίμησης, βασίζονται σε κάποια μορφή στην ποσοτική ή στατιστική ανάλυση.

ΜΑΦ611 ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΣΤΡΕΣ

Το μάθημα έχει σχεδιαστεί για να εισαγάγει τους φοιτητές στην κοινωνική ψυχολογία και την αλληλεπίδραση του σύνολο στην διαχείριση του στρες. Ο κυριότερος στόχος αυτού του μαθήματος είναι να μελετήσει τη συμπεριφορά και την αλληλεπίδραση του ανθρώπου μέσα στον κοινωνικό περιβάλλον. Το μάθημα δίνει έμφαση στην Κοινωνική Ψυχολογία και όλων των σχετικών θεμάτων. Οι φοιτητές αναμένεται να αποκτήσουν μια γενική αντίληψη για την κοινωνική ψυχολογία και θεωριών και την ανάπτυξη ορισμένων δεξιοτήτων προς αποφυγή του στρες.

ΘΕΡΙΝΗ ΠΕΡΙΟΔΟΣ

ΜΑΦ517 ΠΡΟΗΓΜΕΝΕΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΕΣ ΕΦΑΡΜΟΓΕΣ

Εισαγωγή στις γενικές αρχές της ηλεκτροθεραπείας, των υπερήχων, της ενδοδερμίας, ραδιοκυμάτων (Radiofrequency-RF), cryolipolysis, μηχανικών peelings - derma - brasion, εφαρμογές των ηλεκτροθεραπευτικών ρευμάτων, μέθοδοι, τεχνικές εφαρμογής.

ΜΑΦ518 ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΔΕΟΝΤΟΛΟΓΙΑ

Σκοπός του μαθήματος είναι να εισαγάγει τους φοιτητές στη γνώση της δεοντολογίας και επιχειρηματικής ηθικής με μεγαλύτερη ακρίβεια. Στόχος αποτελεί η προσπάθεια για κατανόηση της φύσης των επιχειρήσεων και του ρόλου που διαδραματίζουν τα διάφορα θεσμικά όργανα των επιχειρήσεων στην κοινωνία και η επίδρασή τους στις κοινωνικές δομές και θεσμούς.

Επιπρόσθετα, παρέχει τη δυνατότητα να γίνει κατανοητή η έννοια της επιχείρησης, όπως αυτή λειτουργεί σήμερα στην κοινωνία και σχετίζεται αλληλοεπιδρώντας με τα κοινωνικά φαινόμενα και την εταιρική κοινωνική ευθύνη.

Γ' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΜΑΦ519 ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Η εκπόνηση της μεταπτυχιακής εργασίας έχει στόχο την γνώση σε βάθος ενός αντικειμένου στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα στην Αισθητική Φροντίδα και Άσκηση στη Προαγωγή Υγείας και Διαχείριση του Στρες. Κάθε φοιτητής είναι υποχρεωμένος να εκπονήσει μια μεταπτυχιακή εργασία στο τελευταίο εξάμηνο. Το θέμα για την μεταπτυχιακή εργασία πρέπει να έχει άμεση σχέση με την ειδικότητα κάθε φοιτητή. Τα θέματα της μεταπτυχιακής εργασίας αναθέτουν όλοι οι καθηγητές της ειδικότητας και ο φοιτητής έχει το δικαίωμα επιλογής. Όταν ο φοιτητής εκπονήσει τη μεταπτυχιακή εργασία, την παρουσιάζει στον καθηγητή και αξιολογείται από την επιτροπή αξιολόγησης. Η βαθμολογία της μεταπτυχιακής εργασίας συνυπολογίζεται για τον τελικό βαθμό του μεταπτυχιακού τίτλου.

Β' ΕΞΑΜΗΝΟ

ΜΑΦ514 ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΕΣ ΤΕΧΝΙΚΕΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗΣ ΣΤΡΕΣ

Θα παρουσιαστούν και θα αναλυθούν οι κυριότερες μέθοδοι διαχείρισης του στρες, όπως η διαχείριση χρόνου, οι διαφραγματικές αναπνοές, η προοδευτική μυϊκή χαλάρωση, ο διαλογισμός κλπ. Η διαχείριση του χρόνου, αυτογνωσία, πνευματικότητα, διαχείριση του εαυτού αποτελούν τη βάση για τον έλεγχο του στρες.

ΜΑΦ515 ΥΓΕΙΑ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Στο μάθημα εξετάζεται η υγεία και ασφάλεια τόσο των φροντιστών όσο και των πελατών, ο ρόλος της υγιεινής της εργασίας, η εκτίμηση επαγγελματικού κινδύνου (αναφορά σε όλους τους κινδύνους για την υγεία και την ασφάλεια κατά την άσκηση της εργασίας - φυσικοί, χημικοί, ακτινοβολίες κλπ.), η αναγνώριση των

Περιγραφή Μαθημάτων

ΕΠΙΛΕΓΟΜΕΝΑ

ΜΑΦ612 ΣΤΡΕΣ ΚΑΙ ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΘΕΡΑΠΕΙΕΣ

Το μάθημα καλύπτει τις περισσότερο διαδεδομένες και ευεργετικές από τις μεθόδους των εναλλακτικών και ήπιων μεθόδων αντιμετώπισης του στρες. Μέθοδοι αρωματοθεραπείας, γνωριμία με τα κυριότερα αιθέρια έλαια με έμφαση σε εκείνα τα οποία προκαλούν ψυχική και πνευματική ευεξία. Ενδείξεις-αντενδείξεις- τρόποι εφαρμογής.

ΜΑΦ613 ΚΙΝΗΣΙΟΛΟΓΙΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΠΟΛΕΜΗΣΗ ΣΤΡΕΣ

Το μάθημα εξετάζει τη μελέτη και γνωριμία με την μεθοδολογία της κνησιολογίας και την ανθρώπινη κινητική και Εμβάθυνση στις αρχές της κίνησης. Διερευνά νέες προοπτικές και εφαρμογές της επιστήμης της κνησιολογίας σε συνδυασμό με άλλες επιστημονικές κατευθύνσεις. Τις προοπτικές για βελτίωση των παρεχόμενων εκπαιδευτικών υπηρεσιών. Τη μελέτη των βασικών ψυχολογικών επιδράσεων της κίνησης και της άσκησης και τη σπουδή της φυσιολογίας του ανθρώπου κατά την εκτέλεση των ασκήσεων. Επίσης τη μεθοδολογία της κνησιολογίας και δημιουργία πρωτοκόλλου σε ομάδες πληθυσμού και αξιολόγηση και επιστημονική εκτίμηση των προγραμμάτων άσκησης για την καταπολέμηση του στρες.

ΜΑΦ614 ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ ΚΑΙ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΧΡΟΝΟΥ

Το μάθημα εξετάζει τις έννοιες και θεωρίες από διάφορους επιστημονικούς κλάδους, όπως η ψυχολογία, η κοινωνιολογία, η κοινωνική ψυχολογία, η ανθρωπολογία και η πολιτική. Αυτή η διεπιστημονική προσέγγιση θα προκαλέσει το φοιτητή να κατανοήσει γνώσεις από τα προαναφερθέντα θέματα. Οι μεταπτυχιακοί φοιτητές θα αναπτύξουν, μεταξύ άλλων, τις διαπροσωπικές και επικοινωνιακές δεξιότητες, στρατηγικές διαχείρισης χρόνου καθώς και δεξιότητες λήψης αποφάσεων που έχουν ως αποτέλεσμα τη μείωση τους στρες.

