

Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας

Νευροεπιστήμη του
στρες και προαγωγή
της Υγείας

A GLANCE

Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας σχεδιάστηκε από τον Καθηγητή Γεώργιο Χρούσο, τον διεθνώς γνωστό και πρωτοπόρο στην πρόληψη και αντιμετώπιση του στρες. Σύμφωνα με τον Καθηγητή, το πρόγραμμα «προσφέρει ολιστική γνώση πάνω στους μηχανισμούς του στρες και μας δίνει τις δεξιότητες για να το αντιμετωπίσουμε με στόχο την καλύτερη υγεία». Το πρόγραμμα, όπως επισημαίνει, «βοηθά τους σπουδάστες να κατανοήσουν πώς το στρες επηρεάζει την ψυχοσωματική υγεία και πώς αντιμετωπίζεται».





Βασικά Χαρακτηριστικά του Προγράμματος

Διάρκεια
1 ½ έτος 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 στην ενδοκρινολογία και στην ιατρική του στρες.

Καθηγητές Παγκόσμιου Κύρους

Τα μαθήματα διδάσκονται από ομάδα εξαιρετικών επιστημόνων της βιοϊατρικής και ειδικών στην κλινική ψυχολογία, τη διατροφή, την ψυχοθεραπεία και τη διαχείριση του στρες. Πολλοί από τους καθηγητές έχουν υπηρετήσει ως υψηλόβαθμοι αναλυτές στην πολιτική της υγείας, επιστημονικοί σύμβουλοι σε κυβερνήσεις και διοικητικά στελέχη σε νοσοκομεία, εταιρείες και ιδρύματα.

Ολιστική Εκπαίδευση

Μέσω του προγράμματος θα αναπτύξετε ερευνητικές δυνατότητες και θα εξελιχθείτε ως επαγγελματίες. 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 στρες, 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 συνδυάζουν διαλέξεις, πρακτικά εργαστήρια, περιπτωσιολογικές μελέτες (case-studies), μαθήματα επίλυσης προβλημάτων και επιστημονικών παρουσιάσεων, κρατώντας αμείωτο το ενδιαφέρον σας.

Επιλογή Διαδικτυακής Παρακολούθησης

Όλα τα μαθήματα που προσφέρονται διαδικτυακά διδάσκονται σε ειδικά εξοπλισμένες αίθουσες διδασκαλίας. Έτσι, εάν ζείτε ή εργάζεστε εκτός Αθήνας, μπορείτε να παρακολουθήσετε ολόκληρο το πρόγραμμα ή κάποια επιλεγμένα μαθήματα μέσω της ειδικής μαθησιακής πλατφόρμας (Blackboard).

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 2024-2025 πάνω από το 90% των νεοεισερχόμενων φοιτητών μας έλαβαν κάποιας μορφής οικονομική βοήθεια.

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

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
- 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 στρες, τη στατιστική και τον σχεδιασμό έρευνας, τη συμβουλευτική και την τεκμηριωμένη διαχείριση του στρες, τόσο από νευροεπιστημονική όσο και από ψυχολογική άποψη.

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
Adaptation and Stress Response to
Climate and Societal Challenges
Evidence-Based Stress Management
Thesis

Επιπλέον, επιλέγετε ένα από τα παρακάτω μαθήματα επιλογής:

Foundations of Counselling
Leadership and Organizational Behavior
Project Management
Stress Manifestations over the
Life Course

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 Λένε για το Πρόγραμμα Φοιτητές και Απόφοιτοι



Ξεκίνησα το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας με σκοπό να κατανοήσω και να αποτρέψω την υπερκόπωση. Σύντομα, κατάλαβα ότι υπάρχουν πολλά παραπάνω να μάθω. Έχοντας φτάσει πλέον στη μέση του προγράμματος, αντιλαμβάνομαι πόσο έχει διευρυνθεί η οπτική μου. Πλέον αναγνωρίζω τις γενικότερες επιπτώσεις του στρες και την ανάγκη ολιστικών προσεγγίσεων για την προαγωγή της ευεξίας. Με την καθοδήγηση εξαιρετικών καθηγητών και αλληλεπιδρώντας με μια πραγματικά παθιασμένη ομάδα συμφοιτητών, αποκτώ δεξιότητες που θα συντελέσουν καθοριστικά στη διαχείριση του στρες. Προτείνω αυτό το πρόγραμμα με όλη μου την καρδιά σε όποιον επιζητά τη θετική αλλαγή στην προσωπική του ζωή, στον χώρο εργασίας του και στην κοινότητά του.

Mohand Bouhadouf, MSSHM '25



Το Μεταπτυχιακό Πρόγραμμα στη Διαχείριση του Στρες και της Υγείας του Hellenic American University υπήρξε μια μεταμορφωτική και ακαδημαϊκά απαιτητική εμπειρία. Η συμμετοχή μου σε ένα τόσο πρωτοποριακό πρόγραμμα με γέμισε έμπνευση. Η διεπιστημονική προσέγγιση με βοήθησε να κατανοήσω σε βάθος το στρες, τόσο από επιστημονική όσο και από ανθρώπινη σκοπιά. Απέκτησα εργαλεία βασισμένα σε επιστημονικά δεδομένα, τα οποία χρησιμοποιώ με σιγουριά στην πράξη. Το πρόγραμμα αυτό άλλαξε τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι την υγεία, την ανθεκτικότητα και την ευεξία.

Πηνελόπη Υψηλάντη, MSSHM '25

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 στρες στον χώρο εργασίας και βελτίωση της παραγωγικότητας. Προπονητές που θέλουν να βοηθήσουν τους αθλητές τους να αναπτύξουν θετικούς μηχανισμούς αντιμετώπισης του στρες 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 νοσηλεύτες
- Διατροφολόγοι
- Προπονητές, γυμναστές και σύμβουλοι ευεξίας
- Φυσικοθεραπευτές
- Κοινωνικοί λειτουργοί
- Οποιοσδήποτε ενδιαφέρεται για έρευνα ή περαιτέρω εμπάθυνση στη διαχείριση του στρες και της υγείας.

Ποιοι θα είναι οι καθηγητές σας

Το 85% του διδακτικού προσωπικού προέρχεται από τον χώρο των βιοϊατρικών επιστημών ενώ οι υπόλοιποι καθηγητές από χώρους όπως η κλινική ψυχολογία, η διατροφολογία και η διαχείριση του στρες. Μέλη του διδακτικού προσωπικού (με αλφαβητική σειρά) είναι οι:

- **Δρ. Λίζα Βάρβογλη**, συγγραφέας και ψυχολόγος.
- **Δρ. Μαρία Δήμου**, παιδίατρος–παιδοαλλεργιολόγος και επιστημονική συνεργάτις της Μονάδας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας της Β' Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.
- **Δρ. Γιώργος Παλτόγλου**, παιδοενδοκρινολόγος.
- **Δρ. Άννα Παπαγεωργίου**, διαιτολόγος στο Τμήμα Παιδικής Παχυσαρκίας στο Νοσοκομείο «Μπέρα».
- **Δρ. Έφη Τσιλιμπάρη**, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νευροεπιστήμης στη Σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Μινεσότα.
- **Δρ. Αριστείδης Χαρώνης**, συνεργαζόμενος ερευνητής στο Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Υγείας Μπέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας και συνεργαζόμενος ερευνητής στο Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών της Ακαδημίας Αθηνών.
- **Δρ. Εύη Χατζηνανδρέου**, ειδική σε θέματα πολιτικής υγείας.
- **Καθηγητής Γεώργιος Χρούσος**, Μέλος της Ακαδημίας Αθηνών, Επίτιμος Καθηγητής Παιδιατρικής και Ενδοκρινολογίας, Διευθυντής του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Υγείας Μπέρας, Παιδιού και Ιατρικής Ακρίβειας, καθώς και επικεφαλής της Μονάδας Κλινικής και Μεταφραστικής Έρευνας στην Ενδοκρινολογία, της Σχολής Ιατρικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών.



Μασσαλίας 22, 10680 Αθήνα

Τηλ.: +30 210 3680950

info@haec.gr • www.haec.gr

 www.facebook.com/HellenicAmericanCollege

 <https://www.instagram.com/haecgr/>

 <https://gr.linkedin.com/company/hellenic-american-college>



436 Amherst St.

Nashua, New Hampshire 03063, USA

Τηλ.: +1 603 577 8700

info@hauniv.edu • www.hauniv.edu

 <https://www.facebook.com/HellenicAmericanUniversity>

 <https://www.instagram.com/haunivedu/>

 <https://www.linkedin.com/school/hellenic-american-university/>

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. Απόφοιτοι του Hellenic American University που ολοκλήρωσαν τις σπουδές τους στο Hellenic American College, έχουν αιτηθεί και λάβει την αναγνώριση επαγγελματικής ισοδυναμίας του πτυχίου τους, από το Υπουργείο Παιδείας και Θρησκευμάτων.



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 Χαμπίρ 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.