2ο εργαστήριο: Κυριακή 24/1/2027, 10:00 – 14:00

9:30 – 10:00 Προσέλευση

10:00–10:15 Σύνδεση με την πρώτη ημέρα και εισαγωγή

10:15–11:10 Αυτοδιαχείριση και αλλαγή συμπεριφοράς

- Ικανότητες, ευκαιρίες, κίνητρα, περιβάλλον και συναισθηματικό φορτίο
- Το πλαίσιο COM-B και προσδιορισμός εμποδίων και διευκολυντικών παραγόντων
- Οικογένεια, φροντιστές και κοινωνικές συνθήκες: ρεαλιστικοί στόχοι αυτοδιαχείρισης
- Επικοινωνία και η σχέση επαγγελματία υγείας–ασθενούς. Κατανόηση της αμφιθυμίας, των δυσκολιών αυτοδιαχείρισης και των συναισθηματικών αναγκών.

11:10–12:00 Ψυχολογική αξιολόγηση και επιλογή παρέμβασης

- Αναμενόμενες αντιδράσεις προσαρμογής και ενδείξεις κλινικά σημαντικής δυσκολίας
- Βασικές αρχές CBT, ACT/ψυχολογικής ευελιξίας και κινητοποιητικής συνέντευξης
- Στόχοι που εστιάζουν στη λειτουργικότητα, στις αξίες και στην ποιότητα ζωής

12:00–12:30 Διάλειμμα

12:30–13:40 Κλινική μελέτη περίπτωσης: από τη διατύπωση στον σχεδιασμό παρέμβασης

• Πρόβλημα → πιθανός μηχανισμός → στόχος παρέμβασης → ουσιαστικό αποτέλεσμα
• Διάκριση ανάμεσα σε ψυχολογική υποστήριξη, ανάγκη περαιτέρω αξιολόγησης και ιατρική παραπομπή
• Δεοντολογικά όρια, επικοινωνία με την ιατρική ομάδα και διεπιστημονική συνεργασία
• Επιλογή παρέμβασης με βάση τα ερευνητικά δεδομένα, τις ανάγκες και το πλαίσιο ζωής

13:40–14:00 Ανακεφαλαίωση, αναστοχασμός και μεταφορά της μάθησης στην επαγγελματική πρακτική

Οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να συζητήσουν κλινικά διλήμματα και να αναστοχαστούν πώς μπορούν να εφαρμόσουν τις αρχές του σεμιναρίου στο δικό τους επαγγελματικό πλαίσιο.