GET.ON - Gesundheitstraining.Online

Η GET.ON είναι μια κοινοπραξία πανεπιστημίων και προσφέρει πλήθος διαδικτυακών ή/και βασιζόμενων σε εφαρμογές για υπολογιστή προγραμμάτων κατάρτισης σε τομείς όπως η απασχόληση, η υγεία, η εξουθένωση, η κατάθλιψη. Όλα τα προγράμματα τελούν υπό επιστημονική αξιολόγηση της αποτελεσματικότητάς τους, με αποτέλεσμα να υπάρχουν συχνά λίστες αναμονής για τους ενδιαφερόμενους. Επίσης, προσφέρονται τεστ αυτοαξιολόγησης μέσω των οποίων οι ενδιαφερόμενοι δρομολογούνται στα κατάλληλα για τις ανάγκες τους προγράμματα κατάρτισης. Παράλληλα, προσφέρονται λεπτομερείς πληροφορίες για θέματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη και η κατάχρηση οινοπνευματωδών.

Επιπλέον θέματα: Ανάρωση, Αλκοόλ, Μελέτη, Ύπνος, Πανικός

Ομάδα στόχος
- Ενήλικες

Θέμα
- Κατάθλιψη
- Άγχος
- Εθισμός
- Στρες
- Εκπαίδευση
- Θέματα ύπνου
- Χρόνιες ασθένειες / πόνοι

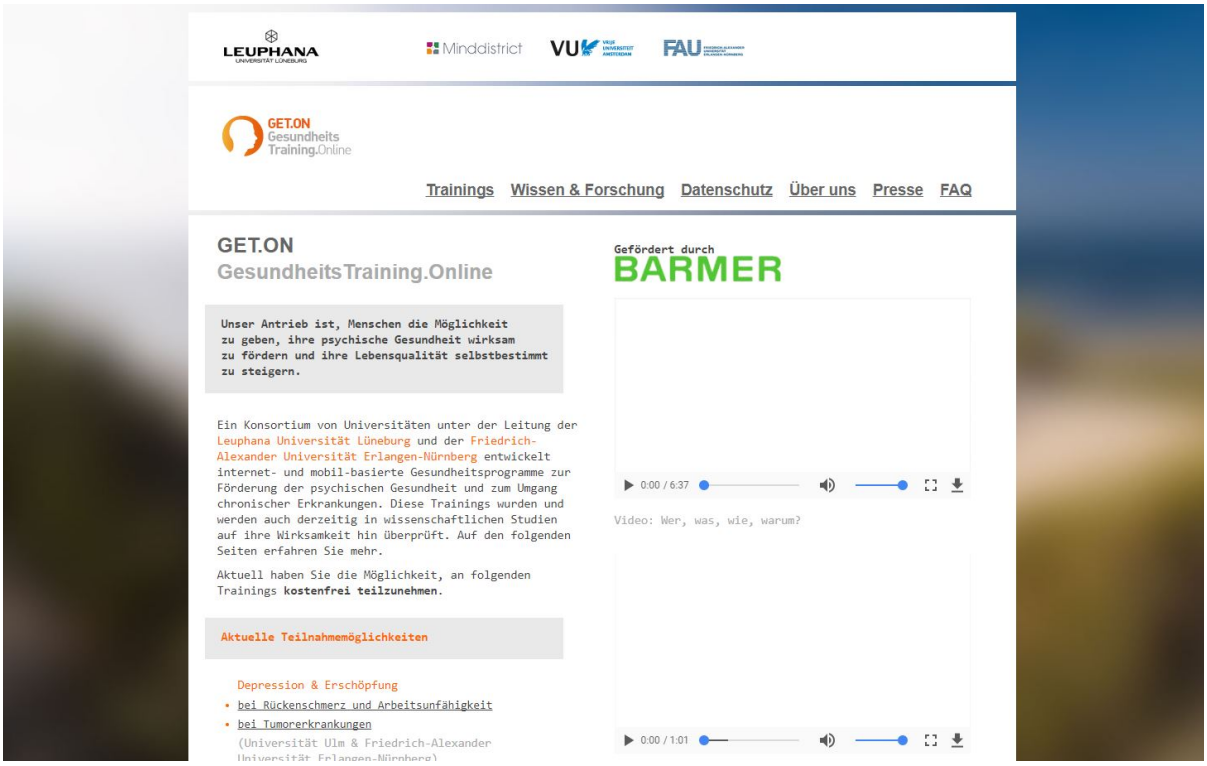
Τύπος Καλής Πρακτικής
- Συμβουλευτική
- Καθοδήγηση

Χώρα
- Γερμανία

Περιγραφή

Η GET.ON είναι μια κοινοπραξία πανεπιστημίων με επικεφαλής το Leuphana University Lüneburg και το Friedrich-Alexander University Erlangen-Nürnberg, η οποία έχει αναπτύξει περισσότερα από 14 εκπαιδευτικά προγράμματα (διαδιακτυακά ή/και εφαρμογές) για την αντιμετώπιση χρόνιων παθήσεων και την προαγωγή της ψυχικής υγείας. Τα προγράμματα αυτά έχουν αξιολογηθεί σε περισσότερες από 30 επιστημονικές μελέτες σε επίπεδο αποτελεσματικότητας και σχέσης κόστους/αποτελέσματος. Τα προσφερόμενα αυτή τη στιγμή προγράμματα εμπίπτουν στις ευρύτερες θεματικές περιοχές της κατάθλιψης και της εξουθένωσης και έχουν ως θέμα την αντιμετώπιση πόνων στην πλάτη που οδηγούν σε αδυναμία εργασίας, την υποστήριξη ατόμων με στεφανιαία νόσο, την καταπολέμηση του άγχους και την προαγωγή της ευεξίας. Επίσης, στα προσφερόμενα προγράμματα περιλαμβάνεται μία εφαρμογή ανάκαμψης μετά από πίεση στο χώρο εργασίας, η διαδικτυακή εφαρμογή Paivina Care, η οποία απευθύνεται σε γυναίκες με δυσπαρευνία και συναφή προβλήματα, η εφαρμογή Take Care of You, η οποία στοχεύει στη μείωση της κατανάλωσης οινοπνευματωδών, και η εφαρμογή StudiCare, που απευθύνεται σε φοιτητές και φοιτήτριες. Υπάρχουν πολλά περισσότερα προγράμματα, ωστόσο, λόγω της αυξημένης ζήτησης συμμετοχής, η πρόσβαση σε αυτά δεν είναι πάντοτε εφικτή αμέσως. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να υποβάλλουν σχετική αίτηση συμμετοχής σε μελλοντικά προγράμματα στα πεδία: διαχείριση άγχους, βελτίωση ύπνου, κατάθλιψη και εξουθένωση σε διαβητικά άτομα, κρίσεις πανικού και αγοραφοβία, αυτοκριτική, αναβλητικότητα, χρόνιοι πόνοι και αίσθημα ευγνωμοσύνης. Επίσης, προσφέρονται τεστ αυτοαξιολόγησης μέσω των οποίων οι ενδιαφερόμενοι δρομολογούνται στα κατάλληλα για τις ανάγκες τους προγράμματα. Ο ιστότοπος των προγραμμάτων προσφέρει

λεπτομερές πληροφοριακό υλικό για θέματα όπως το άγχος, η κατάθλιψη, η κατάχρηση οινοπνευματωδών, οι κρίσεις πανικού και η αναβλητικότητα, καθώς επίσης και για διαδικτυακά προγράμματα προαγωγής υγείας, για τη σχετική έρευνα και τα αποτελέσματά της.



Γλώσσα πρωτοτύπου

German

Χώρα

Germany

Σύνδεσμος

Link: http://geton-training.de/index.php

(access date: 06/28/2017)

CC - Αναφορά - Μη Εμπορική Χρήση - Παρόμοια Διανομή
http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/

ILI. *GET.ON - Gesundheitstraining.Online.* Ανακτήθηκε την Κυριακή, 22 Νοεμβρίου 2026 από https://ecounselling4youth.gunet.gr/online-material/courses/TGP395/

Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union

Η υποστήριξη της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για την παραγωγή της παρούσας ιστοσελίδας δεν συνιστά αποδοχή του περιεχομένου, το οποίο αντανακλά τις απόψεις μόνον των δημιουργών, και η Ευρωπαϊκή Επιτροπή δεν φέρει ουδεμία ευθύνη για οποιαδήποτε χρήση των πληροφοριών που εμπεριέχονται σε αυτό

https://www.ecounselling4youth.eu/project/