Μετάφραση και Επιμέλεια κειμένου Χρυσάνθη Δαφοπούλου

ΒΑΣΙΚΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ

ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΠΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

Δημοσιεύθηκε από το
Complementary and Natural Healthcare Council (CNHC)
Ιανουάριος 2024

(Η παρούσα έκδοση αντικαθιστά την έκδοση που δημοσιεύθηκε τον Ιούλιο του 2017).

Αλλαγές Ιανουαρίου 2024: Επιπρόσθετη σημείωση παράγραφος 6.4: Ελάχιστος χρόνος εκπαίδευσης

© Πνευματικά δικαιώματα CNHC

Περιεχόμενα

Εισαγωγή ..... σελίδα 3
Συνολικοί στόχοι του προγράμματος ..... σελίδα 3
Επιθυμητά Αποτελέσματα και δεξιότητες ……σελίδα 4
Συνολική αναλογία θεωρίας και πρακτικής ..... σελίδα 5
Σύμβουλος αξιολόγησης και διασφάλιση ποιότητας για την απόκτηση τίτλου.. σελίδα 6
Βασική εκπαίδευση για την απόκτηση διπλώματος (ισοτιμία) ..... σελίδα 6
Ώρες μελέτης ..... σελίδα 6
Πιστωτική αξία ..... σελίδα 6
Κριτήρια για μελέτες κατά περίπτωση ..... σελίδα 7
Διαδικασία αξιολόγησης ..... σελίδα 7
Επίσημη αναγνώριση Προηγούμενης και Εμπειρικής Μάθησης (APEL) σελίδα 8
Παράρτημα Α: CNH1 και CNH2 ..... σελίδα 9
Παράρτημα Β: Παραδείγματα εκπαίδευσης από εκπαιδευτή και συνολικός χρόνος απόκτησης διπλώματος..... σελίδα 13

Εισαγωγή

1. Η Υπνοθεραπεία περιλαμβάνει εξειδικευμένη επικοινωνία, η οποία αποσκοπεί στην κατεύθυνση των σκέψεων και της φαντασίας ενός ατόμου με τρόπο που μπορεί να συμβάλει στην πρόκληση ψυχολογικών και φυσιολογικών αλλαγών σε ορισμένες αντιλήψεις, αισθήσεις, συναισθήματα, σκέψεις και συμπεριφορές.

Σε μια τυπική συνεδρία Υπνοθεραπείας, ο Υπνοθεραπευτής και ο πελάτης συζητούν τις επιθυμητές αλλαγές ή τους θεραπευτικούς στόχους. Ο Υπνοθεραπευτής θα θέσει ερωτήσεις σχετικά με το προηγούμενο ιατρικό ιστορικό, τη γενική κατάσταση της υγείας και τον τρόπο ζωής, προκειμένου να αποφασίσει ποια προσέγγιση είναι καταλληλότερη για το συγκεκριμένο άτομο.

Η Υπνοθεραπεία μπορεί να φανεί βοηθητική σε άτομα που αναζητούν ανακούφιση από ένα ευρύ φάσμα προβλημάτων και χρησιμοποιείται σε συνδυασμό με τη θέληση και το προσωπικό κίνητρο του ατόμου, ώστε να προσδιοριστεί ένας επιθυμητός στόχος.

Χρησιμοποιείται συχνά για την υποστήριξη στη διαχείριση του στρες και του άγχους, τη βελτίωση του ύπνου, την αντιμετώπιση της νυχτερινής ενούρησης, τη διερεύνηση στάσεων που σχετίζονται με το βάρος και την υποστήριξη συμπεριφορικών αλλαγών για τη διακοπή του καπνίσματος.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει σε φόβους και φοβίες, σε ήπιες δερματικές καταστάσεις που επιδεινώνονται από το στρες, σε ζητήματα αυτοπεποίθησης, καθώς και στην απόδοση σε τομείς όπως ο αθλητισμός και η δημόσια ομιλία/ομιλία μπροστά σε κοινό.

Η Υπνοθεραπεία μπορεί να βοηθήσει τους ανθρώπους να ανταποκριθούν καλύτερα και να διαχειριστούν την ανακούφιση από τον υποκειμενικό πόνο.

Η Υπνοθεραπεία έχει επίσης χρησιμοποιηθεί τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά για τη διαχείριση του πόνου που σχετίζεται με το **Σύνδρομο Ευερέθιστου Εντέρου**. Υπάρχουν στοιχεία που υποστηρίζουν τη χρήση της σε αυτή την κατάσταση τόσο σε ενήλικες όσο και σε παιδιά, και το **National Institute for Health and Clinical Guidance (NICE)** συνιστά στο NHS να εξετάζει το ενδεχόμενο παραπομπής ασθενών για Υπνοθεραπεία όταν το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου είναι επίμονο και δεν έχει ανταποκριθεί σε απλή συνταγογραφούμενη φαρμακευτική αγωγή.

2. Το περιεχόμενο αυτού του Βασικού Προγράμματος Σπουδών καθορίζει το ελάχιστο απαιτούμενο πρότυπο για ασφαλή και επαρκή επαγγελματική άσκηση.

Ενσωματώνει τα **Εθνικά Επαγγελματικά Πρότυπα (National Occupational Standards – NOS)** για την Υπνοθεραπεία — **CNH1, CNH2 και CNH23**. Υπάρχουν ορισμένες επαναλήψεις.

Αντίγραφα των CNH1 και CNH2 επισυνάπτονται ως **Παράρτημα 1** του παρόντος εγγράφου, ενώ στις ενότητες **2Α και 2Β** παρακάτω περιλαμβάνεται μόνο η διατύπωση των συνοπτικών περιγραφών τους.

Οι πλήρεις λεπτομέρειες του **CNH23** παρατίθενται στην ενότητα **2C** παρακάτω.

Για λόγους προστασίας του κοινού, έχουν προστεθεί ορισμένα επιπλέον στοιχεία στο CNH23, τα οποία επισημαίνονται με κόκκινο κείμενο.

3. Η επίτευξη των εκπαιδευτικών και επαγγελματικών αποτελεσμάτων που περιγράφονται σε αυτό το Βασικό Πρόγραμμα Σπουδών αποτελεί το κριτήριο για την επιλεξιμότητα υποβολής αίτησης εγγραφής στο **Complementary and Natural Healthcare Council (CNHC)**.

Η συμφωνημένη έκδοση του παρόντος Βασικού Προγράμματος Σπουδών θα αντικαταστήσει την έκδοση που δημοσιεύθηκε το **2011**.

4. Αποτελεί ευθύνη των Επαγγελματικών φορέων (αναγνώρισης τίτλων σπουδών) που επαληθεύουν τις αιτήσεις για εγγραφή στο CNHC:

α) να διασφαλίζουν ότι το Βασικό Πρόγραμμα Σπουδών διανέμεται σε όλους τους εκπαιδευτικούς φορείς με τους οποίους διατηρούν επαγγελματική συνεργασία, ώστε να χρησιμοποιείται ως βάση για τον σχεδιασμό και την υλοποίηση των εκπαιδευτικών τους προγραμμάτων,

β) να αποδέχονται ότι η ευθύνη για τη διαπίστευση των εκπαιδευτικών προγραμμάτων και την επαλήθευση των αιτήσεων εγγραφής στο CNHC ανήκει στον αντίστοιχο **Επαγγελματικό Φορέα**.

1. ΣΥΝΟΛΙΚΟΙ ΣΤΟΧΟΙ ΤΟΥ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΟΣ

Να διασφαλίζεται ότι, κατά την επιτυχή ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος, οι εκπαιδευόμενοι είναι **ασφαλείς και επαρκώς καταρτισμένοι ώστε να ασκούν την Υπνοθεραπεία με επαγγελματική επάρκεια**.

2. ΜΑΘΗΣΙΑΚΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΚΑΙ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ ΠΟΥ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΕΠΙΤΕΥΧΘΟΥΝ

2Α. CNH1 — Διερεύνηση και προσδιορισμός των αναγκών του πελάτη για συμπληρωματική και φυσική φροντίδα υγείας

Επισκόπηση

Όλες οι *συμπληρωματικές και φυσικές θεραπείες (CNHC)* βασίζονται στη διερεύνηση και τον προσδιορισμό των αναγκών και των προσδοκιών του πελάτη. Αυτό μπορεί να

πραγματοποιείται κατά την έναρξη της διαδικασίας, αλλά και καθ' όλη τη διάρκεια αυτής της παροχής υπηρεσίας.

Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στον επαγγελματία να εξετάσει κατά πόσο είναι κατάλληλο να προσφέρει τις υπηρεσίες του στον πελάτη, τι του ταιριάζει καλύτερα κι αν χρειάζεται κάποια τροποποίηση στην παροχή αυτών των υπηρεσιών.

Οι επαγγελματίες που εφαρμόζουν αυτό το πρότυπο οφείλουν να διασφαλίζουν ότι η πρακτική τους αντανακλά τις πλέον πρόσφατες πληροφορίες και τις ισχύουσες πολιτικές.

2Β. CNH2 — Ανάπτυξη και συμφωνία σχεδίων συμπληρωματικών και φυσικών θεραπειών με τους πελάτες

Επισκόπηση

Είναι σημαντικό ο σχεδιασμός της *συμπληρωματικής και φυσικής θεραπείας* να πραγματοποιείται με διάλογο και με την σύμφωνη γνώμη του πελάτη, καθώς και με και με άλλους σχετικούς επαγγελματίες υγείας (φροντιστές).

Το κριτήριο αυτό αφορά στην ανάπτυξη και συμφωνία του σχεδίου θεραπείας που ανταποκρίνεται στις ανάγκες των πελατών. Το σχέδιο αυτό ενδέχεται να τροποποιείται καθώς εξελίσσεται η διαδικασία.

Όσοι εφαρμόζουν αυτό το κριτήριο οφείλουν να διασφαλίζουν ότι η πρακτική τους αντικατοπτρίζει τις ενημερωμένες πληροφορίες και τις ισχύουσες πολιτικές.

2C. CNH23 — Παροχή Υπνοθεραπείας σε πελάτες

Επισκόπηση

Το πρότυπο αυτό καλύπτει την παροχή Υπνοθεραπείας σε άτομα. Περιλαμβάνει την υποστήριξη του πελάτη καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας, καθώς και την αποτελεσματικότητα της υπνοθεραπευτικής συνεδρίας από κοινού με τον πελάτη.

Γνώσεις και κατανόηση

Οι εκπαιδευόμενοι θα πρέπει να γνωρίζουν και να κατανοούν:

1. τις αρχές των διαφορετικών προσεγγίσεων και την εφαρμογή τους, συμπεριλαμβανομένης της **διαδικτυακής θεραπευτικής συνεδρίας**,
2. πώς συνδέεται η αξιολόγηση κάθε περίπτωσης και την επιλογή των προσεγγίσεων,
3. τη σχέση μεταξύ **Υπνοθεραπευτή και πελάτη**,
4. τη σχέση με όλους τους άλλους επαγγελματίες υγείας,

5. τη σημασία της δημιουργίας και διατήρησης καλής σχέσης εμπιστοσύνης με τον πελάτη,

6. τη σημασία της **επανεξέτασης, του αναστοχασμού και της αξιολόγησης** στον σχεδιασμό της θεραπείας,

7. τις σύγχρονες μεθοδολογίες, τις θεωρητικές βάσεις που τις υποστηρίζουν και τους κώδικες δεοντολογίας,

8. τις μεθοδολογίες που χρησιμοποιούνται στις παρεμβάσεις, οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν, χωρίς να περιορίζονται από:

a) τη χρήση **τυπικής ή άτυπης κατάστασης ύπνωσης**,

b) τη χρήση διαφορετικών **επιπέδων συνειδητότητας**,

c) τη χρήση **άμεσων και έμμεσων προσεγγίσεων**,

d) τη χρήση **άμεσων και έμμεσων υποβολών**,

e) την αντιστοίχιση διαφορετικών προσεγγίσεων σε διαφορετικούς πελάτες, π.χ. **επιτρεπτική ή αυστηρή προσέγγιση**,

f) τις σχέσεις και τις αλληλεπιδράσεις ανάμεσα στις διαφορετικές μεθοδολογίες,

9. τα πιθανές αντενδείξεις για συγκεκριμένα προβλήματα που παρουσιάζει ο πελάτης. Σε περίπτωση αμφιβολίας, ο Υπνοθεραπευτής θα πρέπει να επικοινωνεί με τον **Γενικό Ιατρό** του πελάτη — πάντοτε με την άδειά του — ή με άλλον κατάλληλο επαγγελματία υγείας, όπως ψυχίατρο, εφόσον ο ασθενής έχει παραπεμφθεί ή η εργασία πραγματοποιείται **σε συνεργασία με** τον επαγγελματία αυτόν.

Να γνωρίζουν και να κατανοούν:

10. πόσο σημαντικό είναι να παρατηρούν τους πελάτες κατά τη διαδικασία της θεραπείας.

11. την ποικιλία του περιεχομένου, της δομής και της προσέγγισης των διαφορετικών μεθοδολογιών, καθώς και τα προτερήματα και τους περιορισμούς που μπορεί να έχει η κάθε μία.

12. τις διαδικασίες κατά την διάρκεια των παρεμβάσεων και να χρησιμοποιούν αυτή την γνώση για μελλοντική πρακτική.

13. τις αρχές με τις οποίες επιλέγουν τις τεχνικές και να τις αντιστοιχούν με τις ανάγκες των πελατών.

14. τη σημασία της κριτικής προσέγγισης κατά την επιλογή της κατάλληλης μεθοδολογίας.

15. τους παράγοντες που πρέπει να λαμβάνονται υπόψη κατά την επιλογή μεθοδολογίας, ώστε αυτή να προσαρμόζεται στις ατομικές ανάγκες του πελάτη.

16. τη σημασία του να αναγνωρίζει ο θεραπευτής τη συμπεριφορά, τις αντιδράσεις και τα έντονα συναισθήματα του πελάτη, καθώς και τον τρόπο με τον οποίο αυτά επηρεάζουν τη θεραπευτική σχέση.

17. τα πιθανά εμπόδια στην επιτυχή συνεδρία.

18. πώς να επαναφέρετε με ασφάλεια τον πελάτη σε πλήρη εγρήγορση στο τέλος της συνεδρίας.

19. πώς να ορίσετε την ολοκλήρωση της συνεδρίας με τον πελάτη.

20. τη σημασία της εργασίας εντός των ορίων της επαγγελματικής επάρκειας του θεραπευτή, της κατανόησης των περιορισμών του και της παραπομπής, εφόσον κρίνεται κατάλληλο, σε άλλον υπνοθεραπευτή ή επαγγελματία υγείας.

21. την ανάγκη ο υπνοθεραπευτής να έχει πάντα υπόψη την προστασία των παιδιών και των ευάλωτων ενηλίκων.

22. τη σημασία της εμπιστευτικότητας και τις περιπτώσεις που θα χρειαστεί να γίνει κάποια υπέρβαση (αστυνομία), όπως όταν υπάρχει άμεσος κίνδυνος.

23. να κατανοεί τους κινδύνους και τους περιορισμούς της διαδικτυακής συνεδρίας.

Κριτήρια επίδοσης

Οι εκπαιδευόμενοι πρέπει να είναι σε θέση να:

1. εξηγούν και να διευκρινίζουν στον πελάτη τη χρήση της ύπνωσης, συμπεριλαμβανομένης της διαδικτυακής συνεδρίας.
2. να εντοπίζουν και να επιλέγουν μεθόδους κατάλληλες για τον πελάτη και σύμφωνες με το συνολικό θεραπευτικό πλάνο.
3. εξηγούν στον πελάτη, εφόσον το ζητήσει, τους λόγους για την επιλογή των μεθοδολογιών σε κάθε στάδιο της θεραπείας.
4. εξηγούν στον πελάτη, αν το ζητήσει, γιατί επιλέγουν κάθε μέθοδο σε κάθε στάδιο της συνεδρίας.
5. εξηγούν στον πελάτη τον ρόλο του στη συνεργασία και τη συμμετοχή του στη θεραπευτική διαδικασία.
6. λαμβάνουν την κατάλληλη συγκατάθεση για την υπνοθεραπεία.
7. εξηγούν στον πελάτη —και στον συνοδό του, εφόσον υπάρχει— τον ρόλο που χρειάζεται να αναλάβει ο ίδιος για μια επιτυχημένη συνεδρία υπνοθεραπείας.

8. να ενθαρρύνουν τον πελάτη και να του εξηγεί πώς να:

   α) σημειώνει την ανταπόκρισή του στη θεραπεία, καθώς και σε ενδεχόμενες ασκήσεις αυτοφροντίδας,

   β) σημειώνει τυχόν αλλαγές στην υγεία και την ευημερία του,

   γ) επικοινωνεί με τον επαγγελματία υπνοθεραπευτή σε κατάλληλο χρόνο, αν έχει ανησυχίες ή απορίες σχετικά με τη θεραπευτική διαδικασία.

9. να παρέχουν σαφείς και ακριβείς οδηγίες για την απαραίτητη μετέπειτα φροντίδα, εντός των ορίων της επαγγελματικής του επάρκειας.
10. υποστηρίζουν τον πελάτη ώστε να κάνει ενημερωμένες επιλογές.
11. εφαρμόζουν τις κατάλληλες προσεγγίσεις, ανάλογα με τις ανάγκες του πελάτη.
12. αξιολογούν μαζί με τον πελάτη τα μέχρι τότε αποτελέσματα και την αποτελεσματικότητα της υπνοθεραπείας, ώστε να καθορίσουν τα επόμενα σχέδια και βήματα.
13. καταγράφουν με ακρίβεια τις πληροφορίες και να γίνεται επανεξέταση του πλάνου της θεραπευτικής διαδικασίας.

3. ΣΥΝΟΛΙΚΗ ΑΝΑΛΟΓΙΑ ΘΕΩΡΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΑΚΤΙΚΗΣ

3.1

Η Υπνοθεραπεία περιλαμβάνει ένα πολύ ευρύ και ποικιλόμορφο φάσμα θεωριών και μεθόδων, ορισμένες από τις οποίες έχουν περισσότερο θεωρητικό χαρακτήρα, όπως για παράδειγμα η **Υπνο-ψυχαναλυτική προσέγγιση (Hypno-psychoanalytical)**, ενώ άλλες έχουν περισσότερο πρακτικό προσανατολισμό, όπως η **Υπνο-συμπεριφορική προσέγγιση (Hypno-behavioural)**.

Ως εκ τούτου, η συνολική αναλογία θεωρίας και πρακτικής κυμαίνεται μεταξύ:

65–80% θεωρία : 20–35% πρακτική

---

4. Ο ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ ΚΑΙ Η ΔΙΑΣΦΑΛΙΣΗ ΠΟΙΟΤΗΤΑΣ ΓΙΑ ΑΠΟΚΤΗΣΗ ΔΙΠΛΩΜΑΤΟΣ - REGULATED QUALIFICATIONS FRAMEWORK (RQF)

4.1

Δεν εφαρμόζεται, επειδή δεν υπάρχουν ρυθμιζόμενα προσόντα στην Υπνοθεραπεία που να πληρούν τις απαιτήσεις του παρόντος Βασικού Προγράμματος Σπουδών.

5. Το βασικό (ισοδύναμο) επίπεδο στο οποίο πρέπει να κατατάσσονται τα διπλώματα που οδηγούν σε εγγραφή στο CNHC, σύμφωνα με τα ρυθμιζόμενα πλαίσια διπλωμάτων του Ηνωμένου Βασιλείου

5.1 Το βασικό επίπεδο διπλώματος είναι ισοδύναμο με:

- **Επίπεδο 4** για Αγγλία και Ουαλία,
- **Επίπεδο 6** για Βόρεια Ιρλανδία,
- **Επίπεδο 7** για Σκωτία,

σύμφωνα με τον **Πίνακα Σύγκρισης Διπλωμάτων του Ηνωμένου Βασιλείου (UK Qualification Comparison Chart)**.

---

6. ΩΡΕΣ ΣΠΟΥΔΩΝ ΚΑΙ ΕΛΑΧΙΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ

6.1 Συνολικός Χρόνος Απόκτησης Διπλώματος (Total Qualification Time-TQT)

Απαιτούνται τουλάχιστον **450 ώρες συνολικού χρόνου εκπαίδευσης**, συμπεριλαμβανομένων **165 ωρών εκπαίδευσης με τον εκπαιδευτή (directed learning)**.

Ο Συνολικός Χρόνος Απόκτησης Διπλώματος αποτελεί τον εκτιμώμενο αριθμό ωρών που θεωρείται εύλογο ότι απαιτείται προκειμένου ένας εκπαιδευόμενος να αναπτύξει το επίπεδο γνώσεων και δεξιοτήτων που είναι απαραίτητο για την απόκτηση του διπλώματος.

Ο Συνολικός Χρόνος Απόκτησης Διπλώματος αποτελείται από δύο στοιχεία:

(i) τον αριθμό των ωρών **εκπαίδευσης με τον εκπαιδευτή (Guided Learning)**,

(ii) Οι ώρες αυτές είναι ενδεικτικές και περιλαμβάνουν τον συνολικό χρόνο που χρειάζεται ένας εκπαιδευόμενος για να αποδείξει ότι έχει φτάσει στο απαιτούμενο επίπεδο, ώστε να του απονεμηθεί το δίπλωμα.

6.2 Εκπαίδευση με τον εκπαιδευτή (Guided Learning)

Απαιτούνται τουλάχιστον **120 ώρες Εκπαίδευσης με τον Εκπαιδευτή.**

Η δραστηριότητα κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος διδάσκεται ή καθοδηγείται από εκπαιδευτικό ή συμμετέχει με άλλο τρόπο σε εκπαιδευτική ή επιμορφωτική διαδικασία, υπό την άμεση καθοδήγηση ή εποπτεία καθηγητή, επόπτη, εκπαιδευτή ή άλλου κατάλληλου παρόχου εκπαίδευσης ή κατάρτισης.

Οι ελάχιστες **120 ώρες Εκπαίδευσης με τον εκπαιδευτή**, οι οποίες αφορούν την **ανάπτυξη και εποπτεία κλινικών δεξιοτήτων**, πρέπει να πραγματοποιούνται με **ταυτόχρονη φυσική παρουσία του εκπαιδευόμενου και του διδάσκοντα, επόπτη ή εκπαιδευτή**.

Οποιεσδήποτε ώρες πέραν των ελάχιστων 120 ωρών **Εκπαίδευσης με τον εκπαιδευτή** μπορούν να παρέχονται εξ αποστάσεως μέσω **ταυτόχρονης ηλεκτρονικής επικοινωνίας**.

6.3 Άμεση Καθοδήγηση ή Εποπτεία (Immediate Guidance or Supervision)

Ως Άμεση Καθοδήγηση ή Εποπτεία νοείται η καθοδήγηση ή εποπτεία που παρέχεται από διδάσκοντα, επόπτη, εκπαιδευτή ή άλλον κατάλληλο φορέα εκπαίδευσης ή κατάρτισης:

(i) με ταυτόχρονη φυσική παρουσία του εκπαιδευόμενου και του διδάσκοντα, επόπτη ή εκπαιδευτή, ή

(ii) εξ αποστάσεως, μέσω ταυτόχρονης ηλεκτρονικής επικοινωνίας.

Για τους σκοπούς αυτούς, η δραστηριότητα της **επιτήρησης εξετάσεων (invigilation)** θεωρείται μορφή καθοδήγησης ή εποπτείας.

6.4 Ελάχιστη διάρκεια της εκπαιδευτικής περιόδου

Η ελάχιστη διάρκεια της εκπαίδευσης είναι **εννέα (9) μήνες**.

---

7. ΠΙΣΤΩΤΙΚΗ ΑΞΙΑ (CREDIT VALUE)

Με την επιτυχή ολοκλήρωση των μαθησιακών αποτελεσμάτων απονέμονται **45 πιστωτικές μονάδες (credits)**.

Κάθε πιστωτική μονάδα αντιστοιχεί στο **ένα δέκατο του Συνολικού Χρόνου Απόκτησης Διπλώματος (Total Qualification Time)**, στρογγυλοποιημένο στον πλησιέστερο ακέραιο αριθμό.

Σημαντικό εδώ για τη σχολή: στην τελευταία έκδοση του CNHC 2024 είναι πλέον πολύ σαφές ότι απαιτεί **450 ώρες συνολικά, τουλάχιστον 120 ώρες Guided Learning με φυσική παρουσία για ανάπτυξη και εποπτεία κλινικών δεξιοτήτων και ελάχιστη διάρκεια 9 μηνών**. Αυτό είναι κομβικό για τον σχεδιασμό ενός curriculum που ισούται με CNHC πρότυπα.

8. ΑΠΑΙΤΗΣΕΙΣ ΜΕΛΕΤΩΝ ΠΕΡΙΠΤΩΣΗΣ (CASE STUDIES)

Να περιλαμβάνει τις ελάχιστες απαιτήσεις για πρακτική άσκηση υπό επιτήρηση από σύμβουλο αξιολόγησης με επαγγελματική επάρκεια, δηλαδή από επαγγελματία (Υπνοθεραπευτή).

Σημείωση: Οι απαιτήσεις για τις μελέτες περίπτωσης περιλαμβάνονται στον συνολικό χρόνο απόκτησης του διπλώματος και πρέπει να αποτυπώνονται σε ώρες και πιστωτικές μονάδες, οι οποίες μπορούν να κατανέμονται σε διαφορετικές διδακτικές ενότητες.

8.1

Πρέπει να ολοκληρωθούν τουλάχιστον **3 μελέτες περίπτωσης**:

- η μία να αφορά **μία μόνο συνεδρία**,
- και οι άλλες δύο να περιλαμβάνουν **τουλάχιστον δύο συνεδρίες η καθεμία**.

Ως προς την παρουσίαση των μελετών περίπτωσης, θα πρέπει να περιλαμβάνονται:

1. **Περίληψη ιστορικού**
2. **Αρχικό πλάνο θεραπείας και αιτιολόγηση της επιλογής του**
3. **Περίληψη της θεραπευτικής διαδικασίας, αποτελέσματα και παρατηρήσεις**
4. **Αιτιολόγηση τυχόν προσαρμογών του θεραπευτικού πλάνου**
5. **Τι έμαθε ο εκπαιδευόμενος μέσα από την πραγματοποίηση της συγκεκριμένης εργασίας**
6. **Τυχαίοι τομείς που χρειάζονται περαιτέρω ανάπτυξη**

9. ΛΕΠΤΟΜΕΡΕΙΕΣ ΤΗΣ ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑΣ ΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗΣ

Η διαδικασία αξιολόγησης πρέπει να περιλαμβάνει **ανεξάρτητη αξιολόγηση**. Αυτό σημαίνει ότι το άτομο που πραγματοποιεί την τελική / συνολική αξιολόγηση (**summative assessment**) δεν θα πρέπει να έχει διδάξει ή αξιολογήσει προηγουμένως τον εκπαιδευόμενο και πρέπει να διαθέτει αποδεδειγμένη επαγγελματική επάρκεια ως Υπνοθεραπευτής.

Τα αποτελέσματα μάθησης μπορούν να αξιολογηθούν με πολλούς διαφορετικούς τρόπους και, σε ορισμένες περιπτώσεις, με διαφορετικούς τρόπους ακόμη και μέσα στην ίδια ομάδα εκπαιδευόμενων.

Για παράδειγμα:

- ένας εκπαιδευόμενος μπορεί να επιλέξει **προφορική εξέταση (viva voce)**,
- άλλος μπορεί να πραγματοποιήσει **παρουσίαση PowerPoint**,
- ενώ κάποιος άλλος μπορεί να ολοκληρώσει **διαδικτυακό τεστ με αυτόματη βαθμολόγηση**,

υπό την προϋπόθεση ότι όλες οι μορφές αξιολόγησης εξετάζουν τα ίδια μαθησιακά αποτελέσματα.

9.1

Η αξιολόγηση πρέπει να περιλαμβάνει τις παραπάνω μελέτες περίπτωσης και επιπλέον:

α) Εργασίες μαθημάτων (**coursework**), οι οποίες μπορεί να περιλαμβάνουν έρευνα, δοκίμια κ.λπ.

β) Εξέταση, τόσο **πρακτική όσο και θεωρητική**.

9.2.

Όλα τα παραπάνω πρέπει να αποδεικνύουν σαφή κατανόηση των μαθησιακών αποτελεσμάτων που περιγράφονται στο παρόν έγγραφο.

Η αξιολόγηση θα πρέπει να πραγματοποιείται από τον εκπαιδευτή, ενώ ένα δείγμα του συνολικού υλικού που έχει υποβληθεί πρέπει να αξιολογείται επιπλέον από **ανεξάρτητο αξιολογητή**.

Οι εκπαιδευτικοί φορείς (Σχολές) πρέπει να είναι σε θέση να παρέχουν αποδεικτικά στοιχεία για τη διαδικασία αυτή, εφόσον ζητηθούν.

9.3 Επιπλέον — Πρακτική αξιολόγηση δεξιοτήτων

α) Πρέπει να πραγματοποιείται **συνεχής παρατήρηση/επίβλεψη**, κατά τη διάρκεια των μαθημάτων, σχετικά με την πρακτική εφαρμογή, τον τρόπο αξιοποίησης των δεξιοτήτων και την καταλληλότητα του εκπαιδευόμενου.

β) Η **τελική πρακτική αξιολόγηση** πρέπει να πραγματοποιείται από τουλάχιστον **έναν ανεξάρτητο σύμβουλο αξιολόγησης** που διαθέτει αποδεδειγμένη επαγγελματική επάρκεια ως Υπνοθεραπευτής.

Συνιστάται η συμμετοχή **δύο ανεξάρτητων συμβούλων αξιολόγησης**.

9.4 Τελική / Συνολική Αξιολόγηση (Summative Assessment)

Η τελική αξιολόγηση πρέπει να περιλαμβάνει **γραπτή εργασία**, επιπλέον της πρακτικής αξιολόγησης.

9.5 Σύμβουλοι αξιολόγησης

α) Για τις γραπτές εργασίες

Ο **εκπαιδευτής του προγράμματος** αξιολογεί όλες τις γραπτές εργασίες.

Επιπλέον, ένα δείγμα των ολοκληρωμένων γραπτών εργασιών πρέπει να αξιολογείται και να εγκρίνεται ως επαρκές από:

(i) άλλον εκπαιδευτή, ο οποίος:

- δεν έχει συμμετάσχει στην εκπαίδευση του συγκεκριμένου εκπαιδευόμενου,
- διαθέτει επαγγελματική επάρκεια ως Υπνοθεραπευτής,
- και μπορεί να αποδείξει την επάρκεια αυτή,

ή

(ii) έμπειρο και κατάλληλα καταρτισμένο Υπνοθεραπευτή, ο οποίος:

- δεν έχει συμμετάσχει στην εκπαίδευση ή στην καθοδήγηση / mentoring του εκπαιδευόμενου που αξιολογείται,
- διαθέτει επαγγελματική επάρκεια,
- και μπορεί να αποδείξει την ικανότητα αυτή.

β) Για τις Πρακτικές Δεξιότητες

Η αξιολόγηση των πρακτικών δεξιοτήτων πρέπει να πραγματοποιείται από τουλάχιστον **έναν ανεξάρτητο σύμβουλο αξιολόγησης** ο οποίος διαθέτει αποδεδειγμένη επαγγελματική επάρκεια ως Υπνοθεραπευτής και μπορεί να τεκμηριώσει την επάρκεια αυτή.

24. ΔΙΑΔΙΚΑΣΙΑ ΑΝΑΓΝΩΡΙΣΗΣ ΠΡΟΗΓΟΥΜΕΝΗΣ ΚΑΙ ΕΜΠΕΙΡΙΚΗΣ ΜΑΘΗΣΗΣ (APEL)

Η διαδικασία αυτή αφορά υποψηφίους για εγγραφή στο **CNHC** οι οποίοι **δεν έχουν ολοκληρώσει το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, (που από μόνο του πληροί τις απαιτήσεις του CNHC)**, καθώς και τον φορέα που είναι υπεύθυνος για τη διαδικασία αξιολόγησής τους.

10.1

Διαδικασία **APEL (Accreditation of Prior and Experiential Learning)** Οι εκπαιδευτικοί φορείς έχουν την ευθύνη να ελέγχουν και να επιβεβαιώνουν τις αιτήσεις εγγραφής στο CNHC των Υπνοθεραπευτών, οι οποίοι δεν έχουν ολοκληρώσει ανάλογο εκπαιδευτικό πρόγραμμα που καλύπτει τις απαιτήσεις του παρόντος Βασικού Προγράμματος Σπουδών (Core Curriculum – CNHC).

Οι αιτούντες αυτοί θα πρέπει να προσκομίσουν αποδεικτικά στοιχεία, ώστε να καταστεί δυνατή η αντιστοίχιση της εκπαίδευσης και της εμπειρίας τους με το Βασικό Πρόγραμμα Σπουδών. Τα σαφή αποδεικτικά στοιχεία θα τεκμηριώνουν:

- **Σχετική εκπαίδευση**, για παράδειγμα πιστοποιητικά εκπαίδευσης και αρχείο Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Ανάπτυξης (**CPD log**).
- **Τρία έτη επαγγελματικής εμπειρίας πρακτικής**, τα οποία μπορούν να τεκμηριώνονται, για παράδειγμα, με συστατικές επιστολές ή βεβαιώσεις από άλλους Υπνοθεραπευτές, συναδέλφους, εκπαιδευτές ή πελάτες, καθώς και με στοιχεία επαγγελματικής δραστηριότητας, εταιρικά αρχεία ή οικονομικά/λογιστικά στοιχεία.

CNH1 — Διερεύνηση και προσδιορισμός των αναγκών του πελάτη για συμπληρωματική και φυσική φροντίδα υγείας

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Όλες οι μορφές συμπληρωματικής και φυσικής φροντίδας υγείας βασίζονται στη διερεύνηση και τον προσδιορισμό των αναγκών και των προσδοκιών του πελάτη. Αυτό μπορεί να πραγματοποιείται τόσο κατά την έναρξη της συνεργασίας όσο και κατά τη συνεχιζόμενη παροχή συμπληρωματικής και φυσικής φροντίδας υγείας.

Η διαδικασία αυτή επιτρέπει στον επαγγελματία να εξετάσει αν είναι κατάλληλο να προσφέρει την υπηρεσία στον πελάτη, ποιο είδος υπηρεσίας θα πρέπει να προσφερθεί και ποιες τυχόν προσαρμογές μπορεί να απαιτούνται.

Οι επαγγελματίες που εφαρμόζουν αυτό το πρότυπο πρέπει να διασφαλίζουν ότι η πρακτική τους αντικατοπτρίζει τις πλέον πρόσφατες πληροφορίες και την ισχύουσα πολιτική.

Έκδοση 1

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Θα πρέπει να γνωρίζετε και να κατανοείτε:

1. Την έννοια της **υγείας και της ευεξίας**, όπως αυτή συνάδει με την πρακτική, τις αρχές και τη θεωρία που διέπουν τον επαγγελματικό σας κλάδο.
2. Τη φύση της παρεχόμενης υπηρεσίας και τη **δομή των αμοιβών**.

3. Τον τρόπο με τον οποίο η προηγούμενη και η τρέχουσα φροντίδα του πελάτη μπορεί να επηρεάζει την υγεία και την ευεξία του σε σχέση με τον επαγγελματικό σας κλάδο.
4. Τον τρόπο με τον οποίο η **ψυχολογική και συναισθηματική ισορροπία**, καθώς και η διατροφή και ο τρόπος ζωής του ατόμου, μπορούν να επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία του.
5. Τον τρόπο με τον οποίο το περιβάλλον και οι συνθήκες μέσα στις οποίες ζουν οι άνθρωποι επηρεάζουν την υγεία και την ευεξία τους.
6. Τη σημασία ενός κατάλληλου περιβάλλοντος και της δημιουργίας ενός χώρου όπου οι πελάτες αισθάνονται ευπρόσδεκτοι.
7. Τον τρόπο επιλογής και χρήσης διαφορετικών μεθόδων για τη διερεύνηση των αναγκών των πελατών.
8. Τον τρόπο συλλογής **έγκυρων και αξιόπιστων πληροφοριών** σχετικά με τον πελάτη και τον προσδιορισμό της προτεραιότητας των αναγκών του, ώστε να σχεδιαστεί κατάλληλα η παρεχόμενη υπηρεσία.
9. Τους πιθανούς κινδύνους, σχετικούς με τον επαγγελματικό σας κλάδο, που μπορεί να προκύψουν από διαφορετικές επιλογές ή πορείες δράσης για τον πελάτη.
10. Τον τρόπο συνεργασίας με τους πελάτες για τον καθορισμό των κατάλληλων ενεργειών.
11. Τις κατάλληλες ενέργειες που πρέπει να πραγματοποιούνται ανάλογα με τις ανάγκες που έχουν εντοπιστεί.
12. Τις καταστάσεις για τις οποίες ο συγκεκριμένος επαγγελματικός κλάδος είναι κατάλληλος, καθώς και εκείνες στις οποίες πρέπει να εφαρμόζεται με προσοχή.
13. Τον τρόπο αναγνώρισης καταστάσεων για τις οποίες ο συγκεκριμένος επαγγελματικός κλάδος **δεν είναι κατάλληλος** και στις οποίες ο πελάτης θα πρέπει να ζητήσει συμβουλή ή υποστήριξη από άλλες κατάλληλες πηγές.
14. Τον τρόπο με τον οποίο κρίνεται αν οι διαδικασίες αυτοφροντίδας που σχετίζονται με τον επαγγελματικό σας κλάδο είναι κατάλληλες για τον συγκεκριμένο πελάτη.
15. Την ανατομία, τη φυσιολογία και την παθολογία που σχετίζονται με τον επαγγελματικό σας κλάδο.
16. Τις διαδικασίες τήρησης αρχείων σύμφωνα με τις νομικές και επαγγελματικές απαιτήσεις.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

Πρέπει να είστε σε θέση να:

1. αξιολογείτε αιτήματα για συμπληρωματική και φυσική φροντίδα υγείας και να προβαίνετε στην κατάλληλη ενέργεια,

2. εξηγείτε στον πελάτη τη φύση της υπηρεσίας και τη δομή των αμοιβών,

3. παρέχετε κατάλληλο και ασφαλές περιβάλλον για την παροχή της υπηρεσίας,

4. κάνετε τους πελάτες να αισθάνονται ευπρόσδεκτοι και να διασφαλίζετε ότι αισθάνονται όσο το δυνατόν πιο άνετα,

5. συζητάτε τις ανάγκες και τις προσδοκίες του πελάτη και να θέτετε σχετικές και κατάλληλες ερωτήσεις,

6. ενθαρρύνετε τον πελάτη να υποβάλλει ερωτήσεις, να ζητά συμβουλές και να εκφράζει τυχόν ανησυχίες,

7. προσδιορίζετε τις ανάγκες του πελάτη με τρόπο που να ενθαρρύνει την ουσιαστική συμμετοχή του και να ανταποκρίνεται στις ιδιαίτερες απαιτήσεις του,

8. εντοπίζετε τυχόν αντενδείξεις ή περιορισμούς και να προβαίνετε στις κατάλληλες ενέργειες,

9. αξιολογείτε τις πληροφορίες που έχουν συλλεχθεί και να αποφασίζετε, από κοινού με τον πελάτη, την κατάλληλη πορεία δράσης,

10. συμπληρώνετε και να διατηρείτε αρχεία σύμφωνα με τις επαγγελματικές και νομικές απαιτήσεις.

CNH2 — Συζήτηση και συμφωνία με τους πελάτες σχεδίου συμπληρωματικής και φυσικής φροντίδας υγείας

ΕΠΙΣΚΟΠΗΣΗ

Είναι σημαντικό ο σχεδιασμός της συμπληρωματικής και φυσικής φροντίδας υγείας να πραγματοποιείται μέσα από συζήτηση και συμφωνία με τον πελάτη και, όπου είναι σχετικό, με άλλα εμπλεκόμενα πρόσωπα, όπως οι φροντιστές.

Το πρότυπο αυτό αφορά την ανάπτυξη και τη συμφωνία σχεδίου φροντίδας που ανταποκρίνεται στις ανάγκες του πελάτη. Το σχέδιο αυτό μπορεί να χρειαστεί να τροποποιηθεί καθώς εξελίσσεται η παροχή της υπηρεσίας.

Οι επαγγελματίες που εφαρμόζουν αυτό το πρότυπο πρέπει να διασφαλίζουν ότι η πρακτική τους αντικατοπτρίζει τις πλέον πρόσφατες πληροφορίες και τις ισχύουσα πολιτική.

Έκδοση 1

ΓΝΩΣΕΙΣ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ

Θα πρέπει να γνωρίζετε και να κατανοείτε:

1. Το εύρος, τον σκοπό και τους περιορισμούς των διαφορετικών μεθόδων ή προσεγγίσεων που μπορεί να χρησιμοποιηθούν ανάλογα με τις ατομικές ανάγκες των πελατών.

2. Τον τρόπο προσδιορισμού μιας ή περισσοτέρων καταλληλότερων μεθόδων για διαφορετικούς πελάτες και τις ιδιαίτερες ανάγκες τους.

3. Τον τρόπο αναγνώρισης των περιπτώσεων στις οποίες ο επαγγελματικός σας κλάδος μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς άλλη φροντίδα υγείας που ήδη λαμβάνει ο πελάτης.

4. Τις εναλλακτικές επιλογές που είναι διαθέσιμες για πελάτες για τους οποίους ο συγκεκριμένος επαγγελματικός κλάδος δεν είναι κατάλληλος.

5. Τον ρόλο που μπορεί να έχει — και ενδέχεται να χρειάζεται να έχει — ο πελάτης, καθώς και άλλα εμπλεκόμενα πρόσωπα, ώστε η προσέγγιση να μπορεί να είναι αποτελεσματική.

6. Τον τρόπο υποστήριξης και καθοδήγησης του πελάτη ώστε να λαμβάνει ενημερωμένες αποφάσεις.

7. Τον τρόπο συνεργασίας με τον πελάτη και τα σχετικά εμπλεκόμενα πρόσωπα για τον σχεδιασμό της προσέγγισης.

8. Γιατί οι μέθοδοι αξιολόγησης πρέπει να καθορίζονται ήδη από το στάδιο του σχεδιασμού και ποιος θα είναι ο ρόλος του πελάτη στη διαδικασία αξιολόγησης.

9. Τη σημασία της ενθάρρυνσης και ενδυνάμωσης του πελάτη ώστε να συμμετέχει όσο το δυνατόν πιο ενεργά στη διαδικασία.

10. Τη σχέση ανάμεσα στην ενεργή συμμετοχή του πελάτη και στην προαγωγή της υγείας και της ευεξίας του.

11. Τις διαδικασίες τήρησης αρχείων σύμφωνα με τις νομικές και επαγγελματικές απαιτήσεις.

ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΕΠΙΔΟΣΗΣ

Πρέπει να είστε σε θέση να:

1. εξηγείτε τις διαθέσιμες επιλογές που ανταποκρίνονται στις ανάγκες και στις ιδιαίτερες συνθήκες του πελάτη,

2. εξηγείτε τυχόν περιορισμούς και πιθανές αντιδράσεις ή ανταποκρίσεις, καθώς και να παρέχετε καθοδήγηση σχετικά με ρεαλιστικές προσδοκίες,

3. ενημερώνετε τον πελάτη όταν ο συγκεκριμένος επαγγελματικός σας κλάδος δεν είναι κατάλληλος για την περίπτωσή του και να τον βοηθάτε να εξετάσει άλλες διαθέσιμες επιλογές,

4. συζητάτε με τον πελάτη την προσέγγιση που πρόκειται να ακολουθηθεί, το επίπεδο δέσμευσης που απαιτείται, τα πιθανά αποτελέσματα και τον τρόπο αξιολόγησης της διαδικασίας,

5. ελέγχετε ότι ο πελάτης έχει κατανοήσει τις πληροφορίες και να τον υποστηρίζετε ώστε να επιλέγει ύστερα από ενημέρωση και

6. λαμβάνετε τη συγκατάθεση του πελάτη και να συμπληρώνετε τα σχετικά αρχεία σύμφωνα με τις επαγγελματικές και νομικές απαιτήσεις.

Ποιες δραστηριότητες υπολογίζονται ως διδακτικές ώρες με παρουσία Εκπαιδευτή (GLH) και ποιες ως Συνολικός Χρόνος Απόκτησης Διπλώματος (TQT);

Ο παρακάτω πίνακας δίνει παραδείγματα δραστηριοτήτων που υπολογίζονται στις **ώρες Εκπαίδευσης από εκπαιδευτή (GLH)** και/ή στον **Συνολικό Χρόνο Απόκτησης Διπλώματος (TQT)**.

Είδος δραστηριότητας	**GLH**	**TQT**
Διδασκαλία σε τάξη υπό την επίβλεψη διδάσκοντα, επόπτη ή εκπαιδευτή, είτε ατομικά είτε σε ομάδα	✓	✓
Επιτηρούμενες ή εποπτευόμενες εξετάσεις ή τελικές αξιολογήσεις	✓	✓
Ερευνητική εργασία κατά την οποία ο εκπαιδευόμενος πραγματοποιεί ανεξάρτητη έρευνα και συντάσσει αναφορά χωρίς επίβλεψη	✗	✓
Εισαγωγική διδασκαλία σε τάξη για την απόκτηση διπλώματος, όπως απαιτείται από τις προδιαγραφές	✓	✓
Εξάσκηση δεξιοτήτων στον χώρο εκπαίδευσης ή εργασίας, όπου ο εκπαιδευόμενος είναι υπεύθυνος να συγκεντρώνει τα δικά του αποδεικτικά στοιχεία πρακτικής, π.χ. βεβαίωση παρουσίας από κατάλληλο ενήλικα και όχι συνήθως από τον διδάσκοντα ή εκπαιδευτή	✗	✓
Εξάσκηση δεξιοτήτων σε συνθήκες προσομοίωσης, όπου ο εκπαιδευόμενος παρατηρείται και αξιολογείται ταυτόχρονα με την πραγματοποίηση της προσομοίωσης	✓	✓
Δια ζώσης συναντήσεις με διδάσκοντα, επόπτη ή εκπαιδευτή ή άλλη προκαθορισμένη συνεδρία διδασκαλίας, π.χ. τηλεφωνική ή μέσω διαδικτυακής συνεδρίας με κάμερα, ή συζήτησης μέσω ταυτοχρόνων διαδικτυακών μηνυμάτων	✓	✓
Εφαρμοσμένη πρακτική που παρατηρείται από εργοδότη, εκπαιδευτή ή άλλο επιβλέποντα με υψηλότερο επίπεδο επαγγελματικής επάρκειας από τον εκπαιδευόμενο	✓	✓
Αξιολόγηση portfolio, όπου ο εκπαιδευόμενος συγκεντρώνει αποδεικτικά στοιχεία επάρκειας και κατανόησης χωρίς επίβλεψη από διδάσκοντα, επόπτη ή μέντορα	✗	✓
Ηλεκτρονική αξιολόγηση, κατά την οποία οι γνώσεις και η κατανόηση του εκπαιδευόμενου αξιολογούνται χωρίς επιτήρηση, μέσω διαδικτυακής δοκιμασίας στην οποία μπορεί να έχει πρόσβαση οποιαδήποτε στιγμή.	✗	✓
Ηλεκτρονική αξιολόγηση όπου ο εκπαιδευόμενος εποπτεύεται σε πραγματικό χρόνο από διδάσκοντα, επόπτη ή εκπαιδευτή	✓	✓
Παρακολούθηση προηχογραφημένου podcast ή webinar	✗	✓

Πρακτικά

Η βασική διάκριση είναι αυτή:

- **GLH** = χρόνος κατά τον οποίο υπάρχει **άμεση καθοδήγηση ή εποπτεία σε πραγματικό χρόνο**.
- **TQT** = περιλαμβάνει τόσο τις GLH όσο και την ανεξάρτητη μελέτη, έρευνα, portfolio, προετοιμασία και άλλες εκπαιδευτικές δραστηριότητες.

Για το curriculum της σχολής σου αυτό σημαίνει ότι μπορείς να υπολογίζεις, για παράδειγμα, **live Zoom διδασκαλία** στις GLH, αλλά ένα **προηχογραφημένο webinar** μόνο στο TQT.