

Αθήνα, 02 Ιουλίου 2026

Αξιότιμες κυρίες, αξιότιμοι κύριοι,

Σε μια εποχή όπου το στρες επηρεάζει ουσιαστικά την υγεία, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής, η επιστημονική του κατανόηση αποτελεί πολύτιμο εργαλείο για κάθε επαγγελματία που εργάζεται με ανθρώπους. Με αφορμή την έναρξη των αιτήσεων για το ακαδημαϊκό έτος 2026-2027, σας ενημερώνω για το μεταπτυχιακό πρόγραμμα **Master of Science in Stress and Health Management** του Hellenic American University, το οποίο προσφέρεται στην Ελλάδα μέσω του Hellenic American College.

Το πρόγραμμα έχει σχεδιαστεί και τελεί υπό την επιστημονική μου διεύθυνση, με στόχο να προσφέρει μια ολοκληρωμένη και διεπιστημονική κατανόηση της επιστήμης του στρες και της σχέσης του με την υγεία, την ευεξία, τη λειτουργικότητα και την ποιότητα ζωής.

Το πρόγραμμα απευθύνεται σε επαγγελματίες από διαφορετικούς επιστημονικούς και επαγγελματικούς χώρους, των οποίων το έργο συνδέεται με την υποστήριξη, τη φροντίδα, την εκπαίδευση, την αποκατάσταση και την προαγωγή της υγείας και της ευεξίας. Ενδεικτικά, αφορά επαγγελματίες υγείας και ψυχικής υγείας, φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές, διατροφολόγους, εκπαιδευτικούς, κοινωνικούς λειτουργούς, συμβούλους, coaches και επαγγελματίες ανθρώπινου δυναμικού.

Το **M.S. in Stress and Health Management** προσφέρει μια διεπιστημονική προσέγγιση στην επιστήμη του στρες, συνδυάζοντας γνώσεις από τις βιοϊατρικές επιστήμες, την ψυχολογία, τη διατροφή, την ψυχοθεραπεία και τη διαχείριση. Οι φοιτητές αποκτούν στέρεη κατανόηση του μηχανισμού του στρες και του ρόλου του στην ανθρώπινη υγεία, καθώς και πρακτικές δεξιότητες για την αναγνώριση, αξιολόγηση και διαχείρισή του.

Μέσα από το πρόγραμμα, οι φοιτητές εξοικειώνονται με τεκμηριωμένες προσεγγίσεις που μπορούν να εφαρμοστούν σε άτομα και ομάδες, σε διαφορετικά επαγγελματικά περιβάλλοντα. Παράλληλα, αναπτύσσουν δεξιότητες στον σχεδιασμό και την υλοποίηση ερευνητικών προγραμμάτων, στην επικοινωνία επιστημονικών ευρημάτων και στην εφαρμογή μεθόδων για την προαγωγή της υγείας, της ευεξίας και της ποιότητας ζωής.

Για επαγγελματίες όπως φυσικοθεραπευτές, λογοθεραπευτές, εργοθεραπευτές και άλλους επαγγελματίες αποκατάστασης, φροντίδας και υποστήριξης, η γνώση αυτή μπορεί να λειτουργήσει συμπληρωματικά προς την υπάρχουσα πρακτική τους. Συμβάλλει στην καλύτερη κατανόηση των παραγόντων που επηρεάζουν την υγεία, τη λειτουργικότητα, την ψυχική ανθεκτικότητα και τη συνολική ποιότητα ζωής των ανθρώπων με τους οποίους εργάζονται.

Το πρόγραμμα διδάσκεται από διεπιστημονική ομάδα επιστημόνων και έμπειρων επαγγελματιών από τους χώρους των βιοϊατρικών επιστημών, της κλινικής ψυχολογίας, της διατροφής, της ψυχοθεραπείας και της διαχείρισης του στρες. Μεταξύ των διδασκόντων περιλαμβάνονται, ενδεικτικά, η Δρ. Λίζα Βάρβογλη, ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια, η Δρ. Μαρία Δήμου, παιδίατρος-παιδοαλλεργιολόγος και επιστημονική

συνεργάτιδα της Μονάδας Αλλεργιολογίας και Κλινικής Ανοσολογίας της Β΄ Παιδιατρικής Κλινικής του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, η Δρ. Άννα Παπαγεωργίου, διαιτολόγος στο Τμήμα Παιδικής Παχυσαρκίας του Νοσοκομείου «Μητέρα», η Δρ. Έφη Τσιλιμπάρη, Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Νευροεπιστήμης στη Σχολή Ιατρικής του Πανεπιστημίου της Μινεσότα, και η Καθηγήτρια Εύη Χατζηανδρέου, ειδική σε θέματα δημόσιας υγείας.

Η φοίτηση πραγματοποιείται **online**, μέσω της εκπαιδευτικής πλατφόρμας **Blackboard Ultra**, δίνοντας τη δυνατότητα παρακολούθησης σε φοιτητές που ζουν ή εργάζονται εκτός Αθηνών. Τα μαθήματα διεξάγονται στην αγγλική γλώσσα.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες που επιθυμούν να ενταχθούν στο φθινοπωρινό εξάμηνο **2026** θα πρέπει να πληρούν τις προϋποθέσεις εισαγωγής του **Hellenic American University**, μεταξύ των οποίων περιλαμβάνεται και η καλή γνώση της αγγλικής γλώσσας.

Θα εκτιμούσα ιδιαίτερα την κοινοποίηση της παρούσας ενημέρωσης στα μέλη του Συλλόγου σας, καθώς το πρόγραμμα μπορεί να προσφέρει ουσιαστική επιστημονική γνώση και πρακτική αξία σε επαγγελματίες που εργάζονται με ανθρώπους και ενδιαφέρονται να εμβαθύνουν στη σχέση στρες, υγείας, λειτουργικότητας και ευεξίας.

Στο παράρτημα που ακολουθεί θα βρείτε χρήσιμες πληροφορίες σχετικά με το **Hellenic American College / Hellenic American University**, τη δομή του προγράμματος, τις προϋποθέσεις εισαγωγής και τα δίδακτρα.

Με εκτίμηση,

**Καθηγητής Γεώργιος Π. Χρούσος**

Επιστημονικός Διευθυντής

M.S. in Stress and Health Management

Hellenic American College/Hellenic American University

## Παράρτημα

### Λίγα λόγια για το Hellenic American University/Hellenic American College

Το Hellenic American University είναι Αμερικανικό Πανεπιστήμιο που ιδρύθηκε το 2004 με έδρα το Νιού Χάμσαϊρ των Ηνωμένων Πολιτειών, με ψήφιση ειδικού νόμου (ν. 451) από τη Βουλή και τη Γερουσία της Πολιτείας του Νιού Χάμσαϊρ. Λειτουργεί ως μη κερδοσκοπικός οργανισμός (not-for-profit καθεστώς 501 (c) (3) του IRS). Το Hellenic American University είναι πιστοποιημένο από την Επιτροπή Ανώτατης Εκπαίδευσης της Νέας Αγγλίας των ΗΠΑ (NECHE). Όλα τα προπτυχιακά, μεταπτυχιακά και διδακτορικά προγράμματα του Hellenic American University ελέγχονται θεσμικά, εγκρίνονται και τελούν υπό τη διαρκή αξιολόγηση της Αρχής Μεταδευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης της Πολιτείας του Νιού Χαμσαίρ (NHPEC) που πλέον ονομάζεται Επιτροπή Ανώτατης Εκπαίδευσης.

Τα ακαδημαϊκά προγράμματα του Hellenic American University προσφέρονται αποκλειστικά στην Ελλάδα από το Hellenic American College, το οποίο έχει λάβει άδεια λειτουργίας από το ελληνικό Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων & Αθλητισμού και λειτουργεί ως οιοное παράρτημα του Hellenic American University, στο κέντρο της Αθήνας. Τα πτυχία του Hellenic American University που χορηγούνται σε φοιτητές που σπουδάζουν στο Hellenic American College, είναι πλήρως αναγνωρισμένα στην Ελλάδα ως προς την επαγγελματική τους ισοδυναμία από το Υπουργείο Παιδείας. Πέραν της λήψης των σχετικών αποφάσεων επαγγελματικής ισοδυναμίας, απόφοιτοι μας που έχουν φοιτήσει σε ακαδημαϊκά προγράμματα που οδηγούν σε νομοθετικά ρυθμιζόμενα επαγγέλματα, έχουν λάβει την σχετική άδεια ασκήσεως επαγγέλματος.

Το Hellenic American University (campus Νιού Χάμσαϊρ, ΗΠΑ) είναι ήδη καταχωρημένο στο Εθνικό Ελληνικό Μητρώο Αναγνωρισμένων Ιδρυμάτων Ανώτατης Εκπαίδευσης της αλλοδαπής, το οποίο τηρείται και ενημερώνεται από τον Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π. σύμφωνα με τον Νόμο 4957/2022. Πιο συγκεκριμένα, απόφοιτοι των εξ αποστάσεως προγραμμάτων MA in Applied Linguistics/TESOL και PhD in Language & Communication του Hellenic American University, τα οποία προσφέρονται αποκλειστικά online, έχουν λάβει αναγνώριση από τον Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π., εφόσον πληρούν τις προβλεπόμενες προϋποθέσεις.

### Προϋποθέσεις εισαγωγής μεταπτυχιακών φοιτητών

- Προπτυχιακός τίτλος σπουδών από αναγνωρισμένο Κολλέγιο ή Πανεπιστήμιο με βαθμό πτυχίου τουλάχιστον Β (3.0).
- Επαρκής γνώση της αγγλικής γλώσσας η οποία αποδεικνύεται με κάποιο από τα παρακάτω δικαιολογητικά:
  - Προπτυχιακό ή μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών ιδρύματος όπου, κατά τη φοίτηση, η γλώσσα διδασκαλίας είναι η Αγγλική
  - Test of English as a Foreign Language (TOEFL) – με ελάχιστη βαθμολογία 90
  - Test of English for International Communication (TOEIC) – με ελάχιστη βαθμολογία 785
  - Cambridge English Advanced (CAE) – με ελάχιστη βαθμολογία 200
  - University of Michigan or Cambridge Certificate of Proficiency in English
  - International English Language Testing System (IELTS) – με ελάχιστη βαθμολογία 6.5
  - Άλλα αποδεικτικά θα εξετάζονται κατά περίπτωση
- Συνέντευξη: Κάθε υποψήφιος σπουδαστής που πληροί τα κριτήρια εισαγωγής περνάει από προσωπική συνέντευξη.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να πληρούν όλες τις προϋποθέσεις εισαγωγής προκειμένου να γίνουν δεκτοί στο πρόγραμμα σπουδών.

### **Προθεσμίες υποβολής αιτήσεων & στοιχεία επικοινωνίας**

Η καταληκτική ημερομηνία υποβολής αιτήσεων για εισαγωγή στο φθινοπωρινό εξάμηνο 2026 είναι η **Παρασκευή 4 Σεπτεμβρίου 2026**. Για εισαγωγή στο εαρινό εξάμηνο 2027, η καταληκτική ημερομηνία υποβολής αιτήσεων είναι η **Παρασκευή 22 Ιανουαρίου 2027**.

Οι ενδιαφερόμενοι/ες μπορούν να επικοινωνήσουν με το Γραφείο Εισαγωγών τηλεφωνικά στο **210 3680950** ή μέσω email στο [admissions@hauniv.edu](mailto:admissions@hauniv.edu).

### **Δίδακτρα**

Τα δίδακτρα του προγράμματος ανέρχονται σε **€6.900**.

Για αιτήσεις που θα υποβληθούν έως την **Παρασκευή 31 Ιουλίου 2026**, τα δίδακτρα διαμορφώνονται σε **€5.000**, στο πλαίσιο της προσφοράς πρόωρης εγγραφής (early bird).

#### *Επιπλέον χρεώσεις:*

Τέλος αίτησης: €50 (πληρωτέο με την κατάθεση της αίτησης)

Τέλος εκπαιδευτικών υπηρεσιών: €150 (πληρωτέο στην αρχή του ακαδημαϊκού έτους)

Τέλος αποφοίτησης: €190 (πληρωτέο πριν την τελετή αποφοίτησης)

Εξέταστρα κατατακτήριου τεστ αγγλικής γλώσσας: €50 (μόνο στην περίπτωση που ο υποψήφιος δεν πληροί το κριτήριο εισαγωγής της αγγλικής γλωσσομάθειας)