

1) Τι είναι η Ακαδημία της Καρδιάς & γιατί τώρα

Χρόνος: 00:00:01 → 00:01:39

Λέξεις-κλειδιά: Ακαδημία της Καρδιάς, εναρμόνιση σώματος-συναίσθημα, δυσκολίες ζωής, αντίξοες συνθήκες, αβεβαιότητα, ανασφάλεια, επιταχυνόμενη αλλαγή

Περιγραφή:

Παρουσιάζεται η Ακαδημία της Καρδιάς ως απάντηση στις σύγχρονες συνθήκες αβεβαιότητας και συνεχούς αλλαγής. Ορίζεται ο σκοπός της: η υποστήριξη ανθρώπων και η εκπαίδευση επαγγελματιών ώστε να εναρμονίζουν σώμα, νου και συναίσθημα, αποκτώντας εσωτερική σταθερότητα και λειτουργική ανθεκτικότητα μέσα σε αντίξοες συνθήκες.

2) Η κρίση ως αφύπνιση συλλογικής επιβίωσης

Χρόνος: 00:01:39 → 00:03:31

Λέξεις-κλειδιά: εσωτερικές δυνάμεις, επιβίωση/ανάπτυξη, αλληλοβοήθεια, συλλογικότητα, «παράδεισος/κόλαση μέσα μας», διασύνδεση

Περιγραφή:

Η περίοδος κρίσης παρουσιάζεται όχι μόνο ως απειλή αλλά και ως καταλύτης αφύπνισης. Αναδεικνύεται η ενεργοποίηση εσωτερικών δυνάμεων επιβίωσης και ανάπτυξης, καθώς και η στροφή προς τη συλλογικότητα και την αλληλοβοήθεια. Εισάγεται η ιδέα ότι η ποιότητα της εμπειρίας ζωής δεν καθορίζεται εξωτερικά αλλά εσωτερικά.

3) Δύο «κόσμοι» εμπειρίας: χάος vs ενότητα

Χρόνος: 00:03:31 → 00:05:10

Λέξεις-κλειδιά: χάος, πολυπλοκότητα, άγχος, πίεση, ταχύτητα, δύο κόσμοι, πάνω/κάτω από τη γραμμή

Περιγραφή:

Παρουσιάζεται το βασικό εννοιολογικό πλαίσιο των «δύο κόσμων» εμπειρίας. Από τη μία, ο κόσμος του χάους, της πίεσης και της απειλής· από την άλλη, ο κόσμος της

ενότητας και της συνοχής. Εισάγεται το μοντέλο «πάνω και κάτω από τη γραμμή» ως τρόπος κατανόησης της εσωτερικής θέσης του ανθρώπου απέναντι στη ζωή.

4) Κάτω από τη γραμμή: έλλειψη, άμυνα, αφήγημα-δράμα

Χρόνος: 00:05:10 → 00:06:49

Λέξεις-κλειδιά: δίκιο, άμυνα, βάρος, έλλειψη (χρήμα/χρόνος/αγάπη), κίνδυνος, κατηγορία/κρίση, «ποιος φταίει»

Περιγραφή:

Αναλύεται η κατάσταση «κάτω από τη γραμμή», όπου κυριαρχούν η αίσθηση έλλειψης, η άμυνα και το προσωπικό δράμα. Η αντίληψη της ζωής οργανώνεται γύρω από τον κίνδυνο, την ανάγκη να υπάρχει «δίκιο» και την αναζήτηση ευθυνών, οδηγώντας σε σύγκρουση ή απομόνωση.

5) Πάνω από τη γραμμή: ανάπτυξη, αξίες, παιχνίδι, αυθεντικότητα

Χρόνος: 00:06:49 → 00:08:29

Λέξεις-κλειδιά: ανάπτυξη, περιέργεια, ενθουσιασμός, αυθεντική επικοινωνία, αναθεώρηση πεπιοθήσεων, αξίες, εμπιστοσύνη

Περιγραφή:

Περιγράφεται η κατάσταση «πάνω από τη γραμμή», όπου η ζωή αντιμετωπίζεται ως πεδίο μάθησης και εξέλιξης. Κυρίαρχες ποιότητες είναι η περιέργεια, η εμπιστοσύνη, το παιχνίδι και η αυθεντική επικοινωνία. Οι πεπιοθήσεις εξετάζονται και αναθεωρούνται, με οδηγό τις αξίες αντί για τον φόβο.

6) Γιατί «κολλάμε» κάτω & τι πραγματικά βιώνουμε (συναίσθημα)

Χρόνος: 00:08:29 → 00:10:32

Λέξεις-κλειδιά: ερεθίσματα καθημερινότητας, παραμονή κάτω από τη γραμμή, δεν βιώνονται γεγονότα αλλά συναισθήματα, συχνότητες/δονήσεις, βαριά συναισθήματα

Περιγραφή:

Διευκρινίζεται ότι αυτό που βιώνεται δεν είναι τα ίδια τα γεγονότα αλλά τα συναισθήματα που ενεργοποιούνται από αυτά. Τα συνεχή ερεθίσματα της καθημερινότητας διατηρούν τον άνθρωπο κάτω από τη γραμμή, μέσω συναισθημάτων χαμηλής ενέργειας και πυκνότητας.

7) Συναισθήματα χαμηλής vs υψηλής συχνότητας & η «εσωτερική μπαταρία»

Χρόνος: 00:10:32 → 00:12:30

Λέξεις-κλειδιά: ευγνωμοσύνη, φροντίδα, αγάπη, φόβος, οργή, άγχος, ζωτική ενέργεια, καρδιά, ηλεκτρομαγνητικό πεδίο

Περιγραφή:

Παρουσιάζεται η διάκριση ανάμεσα σε συναισθήματα χαμηλής και υψηλής συχνότητας και η επίδρασή τους στη ζωτική ενέργεια. Η καρδιά αναδεικνύεται ως κεντρικός ρυθμιστής του ενεργειακού πεδίου και της «εσωτερικής μπαταρίας» του ανθρώπου.

8) Το πεδίο επηρεάζει: χώρος, άλογα, λεπτοφυής επικοινωνία

Χρόνος: 00:12:30 → 00:14:11

Λέξεις-κλειδιά: βαρύ κλίμα, πεδίο ομάδας, άλογα, διαισθητική αντίληψη, θεραπευτική αλληλεπίδραση, όρια, τραύμα

Περιγραφή:

Δίνεται έμφαση στη λεπτοφυή επικοινωνία μέσω πεδίων. Παραδείγματα, όπως η αίσθηση «βαρύτητας» σε έναν χώρο ή η διαισθητική αντίληψη των αλόγων, χρησιμοποιούνται για να εξηγηθεί πώς τα συναισθηματικά

πεδία επηρεάζουν τη ρύθμιση, την ασφάλεια και τη θεραπευτική διαδικασία.

9) Από άτομα σε κύτταρα: το συναίσθημα ως περιβάλλον του σώματος

Χρόνος: 00:14:11 → 00:15:57

Λέξεις-κλειδιά: ενδιάμεσος χώρος, προσωποκεντρική συνάντηση, πληροφορία, κύτταρα, ιστοί, όργανα, νευρικό σύστημα

Περιγραφή:

Αναπτύσσεται η ιδέα ότι τα συναισθήματα δημιουργούν το περιβάλλον μέσα στο οποίο λειτουργούν τα κύτταρα, οι ιστοί και τα όργανα. Το σώμα παρουσιάζεται ως σύστημα που εμποτίζεται συνεχώς από τη συναισθηματική πληροφορία.

10) Ο «μεταξύ» χώρος δημιουργεί συνοχή (ατομική–ομαδική–κοινωνική)

Χρόνος: 00:15:57 → 00:18:02

Λέξεις-κλειδιά: κοινωνική συνοχή, πεδίο ανάμεσα, ποιότητα σχέσεων, Rupert Sheldrake, συλλογική πληροφορία

Περιγραφή:

Επεκτείνεται η έννοια του «ανάμεσα» από το άτομο στις ομάδες και τις κοινωνίες. Η συνοχή παρουσιάζεται ως αποτέλεσμα της ποιότητας του πεδίου μεταξύ των μελών ενός συστήματος, με αναφορές σε φαινόμενα συλλογικής επικοινωνίας.

11) Πάνω/κάτω από τη γραμμή ως συνέπεια δόνησης: υγεία & απόδοση

Χρόνος: 00:18:02 → 00:20:11

Λέξεις-κλειδιά: ενεργειακό αποτύπωμα, δημιουργικότητα, απόδοση, γήρανση, ανοσοσφαιρίνη IgA

Περιγραφή:

Συνδέεται η συναισθηματική δόνηση με την υγεία και την απόδοση. Η κίνηση πάνω από τη γραμμή σχετίζεται με δημιουργικότητα και ανθεκτικότητα, ενώ η παραμονή κάτω από τη γραμμή με φθορά και εξασθένηση του ανοσοποιητικού.

12) Βιοδείκτες: κορτιζόλη, ανοσοποιητικό, «γονίδια υγείας»

Χρόνος: 00:20:11 → 00:22:01

Λέξεις-κλειδιά: κορτιζόλη, ανοσοποιητικό, θετικά συναισθήματα, ρύθμιση γονιδίων, πρωτεΐνες υγείας

Περιγραφή:

Παρουσιάζονται δεδομένα που δείχνουν πώς τα συναισθήματα επηρεάζουν βιολογικούς δείκτες, όπως η κορτιζόλη και η ανοσολογική απόκριση, και πώς η καλλιέργεια θετικών καταστάσεων σχετίζεται με μηχανισμούς υγείας.

13) Το στρες ως ρίζα ασθένειας & το ορμονικό τοπίο

Χρόνος: 00:22:01 → 00:24:02

Λέξεις-κλειδιά: στρες, ασθένεια, ορμόνες, πάλη/φυγή, εγκεφαλικά κύματα, αποφάσεις

Περιγραφή:

Το στρες παρουσιάζεται ως κεντρικός παράγοντας απορρύθμισης. Αναλύεται το ορμονικό περιβάλλον και η επίδρασή του στη σκέψη, στη λήψη αποφάσεων και στη μακροπρόθεσμη υγεία.

14) Συγκινησιακή πειρατεία: όταν χάνεται ο έλεγχος της διαύγειας

Χρόνος: 00:24:02 → 00:25:49

Λέξεις-κλειδιά: Daniel Goleman, amygdala hijack, κέντρο κινδύνου, απώλεια διαύγειας, ύπνος, πέψη

Περιγραφή:

Περιγράφεται ο μηχανισμός της συγκινησιακής πειρατείας, όπου το σύστημα κινδύνου καταλαμβάνει τη λειτουργία του εγκεφάλου, οδηγώντας σε απώλεια διαύγειας και σωματική απορρύθμιση.

15) Ευγνωμοσύνη & υψηλές καταστάσεις:
ενοποίηση εγκεφάλου/καρδιάς

Χρόνος: 00:25:49 → 00:29:54

Λέξεις-κλειδιά: ευγνωμοσύνη, καρδιά–εγκέφαλος, υψηλές συχνότητες, διαίσθηση, ενοποίηση

Περιγραφή:

Παρουσιάζονται υψηλές καταστάσεις συνείδησης, όπως αυτές που καλλιεργούνται μέσω ευγνωμοσύνης, οι οποίες οδηγούν σε ενοποίηση λειτουργιών καρδιάς και εγκεφάλου και ενισχύουν τη διαισθητική νοημοσύνη.

16) Η ομάδα & η ταυτότητα της Ακαδημίας (ποιοι είμαστε)

Χρόνος: 00:29:54 → 00:33:13

Λέξεις-κλειδιά: διεπιστημονική ομάδα, ρόλοι, συνθετική προσέγγιση, κοινός σκοπός

Περιγραφή:

Παρουσιάζεται η διεπιστημονική ομάδα της Ακαδημίας και ο κοινός σκοπός που τη συνδέει: η συνθετική αξιοποίηση γνώσεων προς όφελος της ανθρώπινης ανάπτυξης.

17) Το «κλειδί» της σύνθεσης & το τρίπτυχο περιβάλλον–εγκέφαλος–καρδιά

Χρόνος: 00:33:13 → 00:36:30

Λέξεις-κλειδιά: σύνθεση, καρδιά, συναισθήματα, εξωτερικό περιβάλλον, αντίληψη

Περιγραφή:

Αναλύεται το τρίπτυχο περιβάλλον–εγκέφαλος–καρδιά και

η αμφίδρομη σχέση αντίληψης και συναισθήματος ως θεμέλιο της ελευθερίας και της συνειδητής επιλογής.

18) Η ειδίκευση: η στιγμή της μετάβασης (ο «χώρος» του Frankl)

Χρόνος: 00:36:30 → 00:40:00

Λέξεις-κλειδιά: μετάβαση, συνειδητότητα, κύκλος απόδοσης, ερέθισμα-απόκριση, ελευθερία

Περιγραφή:

Η Ακαδημία τοποθετείται στον κρίσιμο χώρο ανάμεσα στο ερέθισμα και την απόκριση, εκεί όπου η ασυνείδητη αντίδραση μπορεί να μετατραπεί σε συνειδητή επιλογή.

19) Οι 3 στρατηγικές: Διακοπή – Ανάκαμψη – Διατήρηση

Χρόνος: 00:40:00 → 00:43:49

Λέξεις-κλειδιά: διακοπή, ανάκαμψη, διατήρηση, εκπαίδευση σώματος, νέα διαδρομή

Περιγραφή:

Παρουσιάζεται η τριπλή στρατηγική αυτορρύθμισης, μέσω της οποίας εκπαιδεύεται το σώμα να δημιουργεί νέες, λειτουργικές αντιδράσεις απέναντι στις προκλήσεις.

20) Εφαρμογές σε πραγματικούς κόσμους

Χρόνος: 00:43:49 → 00:47:11

Λέξεις-κλειδιά: σχολεία, υγεία, επιχειρήσεις, ανθεκτικότητα, συνοχή ομάδων

Περιγραφή:

Παρουσιάζονται εφαρμογές της μεθόδου σε εκπαίδευση, υγεία, οργανισμούς και περιβάλλοντα υψηλών απαιτήσεων, με έμφαση στην προσαρμογή στις ανάγκες κάθε ομάδας.

21) Βιοανάδραση & μετρήσιμα αποτελέσματα (6 εβδομάδες)

Χρόνος: 00:47:11 → 00:50:26

Λέξεις-κλειδιά: biofeedback, HRV, μέτρηση, αποτελέσματα, μείωση στρες

Περιγραφή:

Αναλύονται τα εργαλεία βιοανάδρασης και τα τεκμηριωμένα αποτελέσματα της εκπαίδευσης, που δείχνουν σημαντικές βελτιώσεις στη σωματική και ψυχική ευεξία.

22) Βήματα 1ου κύκλου εκπαίδευσης

Χρόνος: 00:50:26 → 00:52:02

Λέξεις-κλειδιά: αυτοπαρατήρηση, διακοπή διαρροής, συνοχή καρδιάς–εγκεφάλου, διαίσθηση, ανθεκτικότητα, αλλαγή επιπέδου βάσης

Περιγραφή:

Κλείνει η παρουσίαση με τα στάδια του πρώτου κύκλου εκπαίδευσης, που οδηγούν σε σταθερή εσωτερική μετατόπιση: από την αντίδραση στη συνειδητή παρουσία και από την επιβίωση στη δημιουργική ζωή.