

Σχετικά με εμένα

Ως σύμβουλος ψυχικής με περισσότερα από 20 χρόνια επαγγελματικής εμπειρίας, επιβλέπω τη θεραπεία ασθενών και πελατών με διάφορες ψυχολογικές μεθόδους και θεραπείες, όπως ατομική συμβουλευτική, ομαδική θεραπεία, ασκήσεις ενσυνειδητότητας, στρατηγικές και ασκήσεις διαχείρισης του στρες, καθώς και εκπαίδευση στη ρύθμιση των συναισθημάτων και στις κοινωνικές δεξιότητες. Επιπλέον, εκπαιδεύομαι συνεχώς και προσπαθώ να διευρύνω τις γνώσεις μου και να διατηρώ τις δεξιότητές μου ενημερωμένες με τα τελευταία ερευνητικά ευρήματα.

Πώς θα εργαστούμε μαζί

Συχνά δεν είναι μόνο τα ίδια τα πράγματα και οι καταστάσεις που προκαλούν μεγάλα προβλήματα, αλλά και το νόημα που τους δίνετε. Η εργασία μας έχει ως στόχο να σας βοηθήσει να συνειδητοποιήσετε και να ξεκαθαρίσετε τις σκέψεις, τις στάσεις και τις προσδοκίες σας. Ωστόσο, θα μπορούσατε στη συνέχεια να μάθετε να αντικαθιστάτε τα λανθασμένα μοτίβα σκέψης ή συμπεριφοράς με πιο ρεαλιστικές και λιγότερο επιβλαβείς σκέψεις/συμπεριφορές. Θα μάθετε να αμφισβητείτε τις σκέψεις σας και να ελέγχετε καλύτερα τα συναισθήματα και τις συμπεριφορές σας.

Εκπαίδευση

- Τετραετές σπουδές με ειδίκευση στον τομέα της Ψυχολογίας στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, στην Ελλάδα.
- Μεταπτυχιακός τίτλος σπουδών 1,5 έτους στην Εφαρμοσμένη Ψυχολογία με ειδίκευση στην Ψυχική Υγεία, Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ, Ηνωμένο Βασίλειο

Περαιτέρω εκπαίδευση

- Γνωσιακή συμπεριφορική θεραπεία
- Διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία
- Οριακή διαταραχή, Διαλεκτική συμπεριφορική θεραπεία
- DBT Basic I
- Δεξιότητες DBT-I (Δεξιότητες-ASZ) / Δεξιότητες DBT II (Δεξιότητες I-ES)
- Εισαγωγή στην εφαρμογή και τη διδακτική της εκπαίδευσης ενσυνειδητότητας που βασίζεται σε δεξιότητες.
- Θεραπεία της PTSD μέσω γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας
- Διαταραχές προσωπικότητας της ομάδας C σε εφήβους και ενήλικες
- Ψυχαναλυτική διαδικασία: Θεωρητικές έννοιες και εφαρμογή
- Διαχείριση χωρισμού - διαζύγιο γονέων
- Διαπολιτισμική κατανόηση, πολιτισμική ευαισθησία και ψυχοεκπαίδευση στην αντιμετώπιση των στρεσαρισμένων, τραυματισμένων και άρρωστων παιδιών προσφύγων Οικογένεια
- Διαδικασία θεραπείας: Η επίδραση της τοξικομανίας στο οικογενειακό σύστημα.
- Καλλιτεχνική θεραπεία (Κινηματογραφοθεραπεία)
- Ψυχολογική συμβουλευτική - συμβουλευτική ζεύγους και οικογένειας