

# ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

## ΣΠΟΥΔΕΣ

- **2009 – 2014** Ειδίκευση στην Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- **2010 – 2011** Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ‘Προαγωγή ψυχικής υγείας και Πρόληψη ψυχιατρικών διαταραχών’, Ιατρική Σχολή Αθηνών, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
- **2007 - 2008** Μεταπτυχιακό Δίπλωμα ‘Ψυχολογία της Υγείας’  
MSc in ‘Health Psychology’, University of Surrey, UK.
- **2002 – 2006** Πτυχίο Ψυχολογίας, Σχολή Κοινωνικών Επιστημών, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης.
- **1999 – 2002** Απολυτήριο Ενιαίου Λυκείου Νάξου.

## ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- **2013 – 2014** Διπλωματική εργασία – ‘**Γονεϊκή συμπεριφορά και ψυχοπαθολογία: ο ενδιαμέσος ρόλος των γνωσιακών μεταβλητών και ειδικότερα των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων**’, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της Συμπεριφοράς.
- **2010 – 2011** Μεταπτυχιακή ερευνητική διπλωματική εργασία – ‘**Ανίχνευση ψυχοπαθολογίας με τη χορήγηση του διαγνωστικού εργαλείου S.A.P.A.S. και διερεύνηση της συσχέτισης με την ποιότητα ζωής σε φοιτητικό πληθυσμό**’, Ιατρική Σχολή Αθηνών.
- **2007 - 2008** Μεταπτυχιακή ερευνητική διπλωματική εργασία - MSc dissertation : ‘**The relationship between stress and eating behavior**’
- **2006 - 2007** Προπτυχιακή διπλωματική εργασία (βιβλιογραφική ανασκόπηση) – ‘**Διαταραχή Μετατραυματικού Στρες (PTSD)**’, Τμήμα Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Κρήτης.

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

### **Από το 2011 έως σήμερα**

Σχολείο Αμερικάνικης Παροικίας Αθηνών (A.C.S.) - ψυχολόγος, παράλληλη στήριξη σε παιδιά με μαθησιακές, ψυχοσυναισθηματικές και αναπτυξιακές διαταραχές.

**08/01/2010 – 22/05/2015 - Συντονιστής Ομάδων Γονέων** στη Νομαρχιακή Λαϊκή Επιτροπή Επιμόρφωσης (N.E.Λ.Ε.) και στο Ίδρυμα Νεολαίας και Διά Βίου Μάθησης (INEΔΙΒΙΜ).

- Δήμος Νέου Ψυχικού, 3<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο
- Δήμος Χολαργού, 2<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο
- Δήμος Βριλησίων, 1<sup>ο</sup> Λύκειο σχολείο
- Δήμος Νέου Ηρακλείου, 2<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο
- Δήμος Βριλησίων, 1<sup>ο</sup> Δημοτικό Σχολείο
- Δήμος Νέου Ηρακλείου, 2<sup>ο</sup> Λύκειο σχολείο
- Δήμος Νέου Ηρακλείου, 2<sup>ο</sup> Δημοτικό σχολείο
- Δήμος Κερατέας, Νομαρχιακή Επιτροπή Λαϊκής Επιμόρφωσης

## ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

### ➤ **Οκτώβριος 2015**

Πιστοποίηση Συντονιστή για Ομάδες Γονέων, σύμφωνα με το μοντέλο των **John & Karen Louis 'Good Enough Parenting'**.

### ➤ **Μάιος 2010**

Πιστοποίηση Συντονιστή Σχολών Γονέων, σύμφωνα με το **εξελικτικό σύστημα της Μαρίας Χουρδάκη**, Πανελλήνιος Σύνδεσμος Σχολών Γονέων.

➤ **Μάιος 2010**

Παρακολούθηση 2<sup>ου</sup> εβδομαδιαίου διεπιστημονικού σεμιναρίου με θέμα :  
«*Βασικές αρχές στην Ανακουφιστική Αγωγή*». Κέντρο Βιοιατρικής Ηθικής και  
Δεοντολογίας σε συνεργασία με το Hospice ‘Casa Sperantei’, Brasov, Romania.

➤ **27/09/2009 – 06/03/2010**

Εκπαίδευση στο πρόγραμμα της «*Μέριμνας*» για την ανακουφιστική φροντίδα  
παιδιών και εφήβων με απειλητικές για την ζωή αρρώστιες. Ψυχολογική  
υποστήριξη οικογενειών με παιδιά στο τελικό στάδιο της νόσου.

➤ **10/11/2008 – 10/11/2009**

Κατά την διάρκεια της στρατιωτικής μου θητείας υπηρέτησα με την ειδικότητα  
ψυχολόγου. Μερικά από τα καθήκοντα μου ήταν τα εξής: Ατομικές συνεντεύξεις  
στρατιωτών σε όλες τις Μονάδες και στρατόπεδα, χορήγηση και κλινική  
εκτίμηση του τεστ προσωπικότητας *D.A.P. (Draw A Person)*, αντιμετώπιση  
προβλημάτων όπως περιθωριοποίηση και συγκρουσιακές σχέσεις στρατιωτών,  
παροχή άμεσης ψυχολογικής υποστήριξης 24ωρης βάσης σε στρατιώτες και  
οικογένειες διοικητικών στελεχών και διακομιδή επειγόντων ψυχιατρικών  
περιστατικών στο 414 ΣΝΕΝ.

**ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ**

➤ **08/09/2008 – 08/11/2008**

Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Υγείας του Παιδιού και του Εφήβου (*Ε.ΨΥ.Π.Ε.*),  
κοινοτικό σπίτι «Η Θέτις».

➤ **08/09/2008 – 08/11/2008**

Μη Κυβερνητικός Οργανισμός «*ΚΛΙΜΑΚΑ*». Συμμετοχή σε συνεδρίες τηλε-  
ψυχιατρικής υπό την εποπτεία του ψυχιάτρου και προέδρου της «*ΚΛΙΜΑΚΑΣ*»,  
εκπαίδευση στην αντιμετώπιση του στίγματος για την ψυχική ασθένεια και

συμμετοχή σε σεμινάρια για την γραμμή αυτοκτονίας του οργανισμού «*ΚΛΙΜΑΚΑ*».

➤ **20/11/2006 – 31/06/2007**

Κέντρο Συμβουλευτικής Ενηλίκων του Οργανισμού *ΚΕ.Θ.Ε.Α.* του Δικτύου Υπηρεσιών "*ΔΙΑΒΑΣΗ*". Ατομική και Ομαδική συμβουλευτική ενηλίκων και των γονέων τους.

➤ **13/11/2006 – 31/06/2007**

Εθελοντική εργασία στο Κέντρο Συμβουλευτικής Εφήβων του Οργανισμού *ΚΕ.Θ.Ε.Α.* του Δικτύου Υπηρεσιών "*ΣΤΡΟΦΗ*". Ατομική και Ομαδική συμβουλευτική εφήβων και των γονέων τους. Σεμινάρια για έφηβους σε θεματικές ενότητες σχετικές με θέματα αγωγής υγείας και Ατομική συμβουλευτική γονέων στη φάση της Κινητοποίησης τους.

➤ **6/11/2006 – 31/06/2007**

Ξενώνας του ψυχιατρικού νοσοκομείου "*ΔΡΟΜΟΚΑΪΤΕΙΟ*". Δραστηριοποίηση στα πλαίσια ψυχοκοινωνικής αποκατάστασης και επανένταξης των ψυχικά ασθενών.

➤ **5/11/2006 – 31/06/2007**

Συμμετοχή και παρακολούθηση περιστατικών του εξωτερικού ιατρείου του νοσοκομείου "*ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ*", υπό την εποπτεία ψυχιάτρων.

➤ **5/11/2006 – 31/06/2007**

Παρακολούθηση σεμιναρίων κλινικής ψυχοπαθολογίας οργανωμένα από το νοσοκομείο "*ΑΙΓΙΝΗΤΕΙΟ*".

➤ **06/02/2006 – 23/03/2006**

Παρακολούθηση και συμμετοχή στην υλοποίηση του εκπαιδευτικού προγράμματος της Μονάδας Ημερήσιας Περίθαλψης, Εκπαίδευσης, και Επαγγελματικής Κατάρτισης παιδιών – ενηλίκων ΑΜΕΑ του Συλλόγου "*ΑΓΑΠΗ*", στο πλαίσιο της πρακτικής μου άσκησης. Σύλλογος Γονέων –

Κηδεμόνων & Φίλων των Ατόμων, Παιδιών & Ενηλίκων με Αναπηρίες  
“ΑΓΑΠΗ”. Διάρκειας 100 ωρών, Ρεθύμνο.

➤ **17/03/2005 – 17/06/2006**

Παρακολούθηση στο γνωστικό αντικείμενο κοινωνικής ψυχολογίας:  
(συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη στη Τρίτη ηλικία), στο πλαίσιο της  
πρακτικής μου άσκησης. Κέντρο Κοινωνικής Παρέμβασης Συμβουλευτικής &  
Ψυχολογικής Υποστήριξης. Διάρκειας 100 ωρών, Ρεθύμνο.

➤ **2003 – 2006**

Τρία χρόνια εθελοντικής δράσης στην υλοποίηση προγραμμάτων που αφορούν  
στη συμβουλευτική και ψυχολογική υποστήριξη του γενικού πληθυσμού του  
Ρεθύμνου. *Κέντρο Συμβουλευτικής και Ψυχολογικής Υποστήριξης Δήμου  
Ρεθύμνης.*

**ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΣΕ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ/ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ**

- Παρακολούθηση Εργαστηρίων, Ινστιτούτο Έρευνας και Θεραπείας της  
Συμπεριφοράς (ΙΕΘΣ), **2012 – 2015**
- *‘Αυτοκτονικός Ασθενής: Διάγνωση, κατανόηση, θεραπευτική παρέμβαση  
και πρόληψη της αυτοκτονίας’.*
  - *‘Η τεχνική της έκθεσης στην Θεραπεία Συμπεριφοράς: Η εφαρμογή της στις  
αγχώδεις διαταραχές’.*
  - *‘Εκπαίδευση στις Τεχνικές Χαλάρωσης’.*
  - *‘Άσκηση στην Διεκδικητική Συμπεριφορά’.*
  - *‘Ψυχοφαρμακολογία’.*
  - *‘Κλινική διαχείριση περιστατικών και διαδικασίες του τμήματος Θεραπειών  
Ενηλίκων του ΙΕΘΣ’.*
  - *‘The therapeutic relationship in CBT: the heart and soul of effective  
practice’.*

- Ολοκλήρωση σεμιναρίων μέσω του PDI Courses και Dyslexia International, **2011 - 2012**
  - *'New Approach to Teaching Spelling'*, PDI Courses
  - *'Fundamentals of Teaching English Language Development'*, PDI Courses
  - *'Dyslexia – How to identify it and what to do'*, Dyslexia International
  
- **2009 - 2010 Ψυχαναλυτικό ετήσιο σεμινάριο**, Ινστιτούτο Ψυχικής Υγείας Παιδιών, Εφήβων και Ενηλίκων, Εταιρεία Κοινωνικής Ψυχιατρικής και Ψυχικής Υγείας.
  
- **2009** Βιωματικό – Εκπαιδευτικό Σεμινάριο με θέμα: *«Ομαδικές ψυχοεκπαιδευτικές παρεμβάσεις στην θεραπεία της σχιζοφρένειας»*, Μ.Κ.Ο. Κλίμακα.
  
- Μάρτιος – Μάιος **2007** Εκπαιδευτικές Συναντήσεις με θέματα: *«Πρόληψη της χρήσης εξαρτησιογόνων ουσιών»*, *«Φροντίδα χρηστών με στόχο την κινητοποίηση και την μείωση της χρήσης»*, *«Στεγνά θεραπευτικά προγράμματα (Ενήλικοι-Έφηβοι) / Κοινωνική Επανένταξη χρηστών / Εργασιακή Αποκατάσταση»*, Οργανισμός Κατά των Ναρκωτικών (Ο.ΚΑ.ΝΑ.), Αθήνα, 2007.
  
- **2007** - Σεμινάριο διάρκειας 8 ωρών με θέμα : *«Εισαγωγή στην Συμβουλευτική»*, THACE, The Hellenic association of continuing education, Αθήνα 2007.
  
- 26 Μαΐου **2007** - Επιμορφωτικό σεμινάριο με θέμα: *« Κατάθλιψη και Αυτοκτονικότητα σε παιδιά και εφήβους»*, Κέντρο ψυχολογικής υποστήριξης και λογοθεραπείας Αλίμου, Αθήνα 2007.
  
- **2006 – 2007** Κύκλος Επιμορφωτικών Σεμιναρίων με θέμα : *«Θέματα ανάπτυξης και προσαρμογής των παιδιών στην οικογένεια και το σχολείο»*, Κλάδος Σχολικής Ψυχολογίας της Ελληνικής Ψυχολογικής Εταιρείας, Αθήνα, 2006.

## ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙΣ ΣΕ ΣΥΝΕΔΡΙΑ – ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

- **Ιούλιος 2015:** Δημοσίευση άρθρου στο περιοδικό *Γνωσιακή Συμπεριφοριστική Έρευνα & Θεραπεία* με θέμα: 'Γονεϊκή συμπεριφορά και ψυχοπαθολογία: ο ενδιάμεσος ρόλος των γνωσιακών μεταβλητών και ειδικότερα των Πρώιμων Δυσλειτουργικών Σχημάτων'.
- **Νοέμβριος 2010:** Παρουσίαση άρθρου με θέμα: 'Αποτελεσματικότητα της Γνωσιακής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας, της Διαλεκτικής Συμπεριφοριστικής Θεραπείας και της Θεραπείας Σχημάτων στην Οριακή Διαταραχή Προσωπικότητας: Συστηματική Ανασκόπηση', 4<sup>ο</sup> Πανελλήνιο Συνέδριο του Κλάδου Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχολογίας της Υγείας, ΕΛ.Ψ.Ε., Σχολή Δημόσιας Υγείας.