

Είμαι απόφοιτος του τμήματος Ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης και είμαι κάτοχος Άδειας Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχολόγου (2661/25-02-2009). Δραστηριοποιούμαι στον ιδιωτικό τομέα παρέχοντας συμβουλευτικές και ψυχοθεραπευτικές υπηρεσίες σε ενήλικες, εφήβους, παιδιά, γονείς, οικογένειες, ζευγάρια, αθλητές σε ατομικό και ομαδικό επίπεδο που αντιμετωπίζουν μια σειρά από προβλήματα που επηρεάζουν βασικούς τομείς της λειτουργικότητάς τους, παρέχοντας ατομική ψυχοθεραπεία και συμβουλευτική. Παράλληλα, εργάζομαι ως αθλητικός ψυχολόγος στις ακαδημίες των Εκπαιδευτηρίων Μαντουλίδη (<http://www.mandoulides.gr/>) και συνεργάζομαι με το κέντρο «Kidcenter» (<http://www.kidcenter.gr/>) και με το κέντρο Βελονισμού (<http://belonismos.net/>).

Αφού ολοκλήρωσα τις προπτυχιακές του σπουδές στο τμήμα της ψυχολογίας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης συνέχισα τις σπουδές μου ως ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής στο τετραετές πρόγραμμα εκπαίδευσης στη Γνωστική Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία στην Ελληνική Εταιρεία Έρευνας της Συμπεριφοράς Παράρτημα Μακεδονίας (<http://eeespm.gr/>) που πραγματοποιήθηκε θεωρητική εκπαίδευση και πρακτική άσκηση στο ψυχοθεραπευτικό κέντρο «Στήριξις» και συνέχισα τις μεταπτυχιακές σπουδές μου στην Ψυχολογία της Άσκησης και στην Αθλητική Ψυχολογία (MSc.) στο τμήμα της Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας (<http://postgrad.pe.uth.gr/emsep>). Παράλληλα έχω εκπαιδευτεί στις Διατροφικές Διαταραχές στη Γνωστική Συμπεριφοριστική Ψυχοθεραπεία.

Έχω έντονη εθελοντική δράση σε δομές όπως στην Γ' Ψυχιατρική Κλινική του Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ Θεσσαλονίκης, στην Ψυχιατρική Κλινική του 424 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου Θεσσαλονίκης, στη Ψυχιατρική Κλινική του 414 Στρατιωτικού Νοσοκομείου Ειδικών Νοσημάτων Αθήνας και στο 412 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ξάνθης. Στη συνέχεια εργάστηκα ως Συμβουλευτικός Ψυχολόγος σε εταιρεία μεταφορών και logistics και ως Αθλητικός Συμβουλευτικός Ψυχολόγος σε ερασιτεχνικό σωματείο ποδοσφαίρου της Θεσσαλονίκης.

Έχω παρακολουθήσει πληθώρα συνεδρίων, σεμιναρίων και ημερίδων που σχετίζονται με το πεδίο της ψυχολογίας-ψυχοθεραπείας και της συμβουλευτικής. Τέλος, έχω πραγματοποιήσει έρευνα πάνω στις διατροφικές διαταραχές (2008) και έρευνα σχετική με τη δημιουργία ενός ενδυναμωμένου κλίματος παρακίνησης σε παιδιά (2015).

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Φεβ 2015 έως σήμερα

**Αθλητικός Ψυχολόγος στις ακαδημίες των Εκπαιδευτηρίων
Μαντουλίδη, Θεσσαλονίκη**

Φεβ 2010 έως σήμερα

Ιδιώτης ψυχολόγος, αριθμός άδειας επαγγέλματος Ψυχολόγου: 2661/25-02-2009, Θεσσαλονίκη

*Παροχή συμβουλευτικής και ψυχοθεραπείας παιδιών, εφήβων και ενηλίκων,
ομαδική συμβουλευτική*

Σεπτέμβριος 2010 - Ιούνιος του 2011

**Θέση Αθλητικού Συμβουλευτικού Ψυχολόγου - Ψυχοθεραπευτή στο αθλητικό
σωματείο του Α.Σ. Καπετάν Άγρα, Θεσσαλονίκη**

Βελτίωση των αθλητικών προγραμμάτων

*Ατομική και ομαδική ανάπτυξη των ατόμων μέσα και έξω από τους αγωνιστικούς
χώρους*

*Ανάπτυξη κανόνων και μεθόδων επικοινωνίας μεταξύ των αθλητών, προπονητών και
παραγόντων*

Μεγιστοποίηση της αθλητικής επίδοσης

*Βελτίωση της αυτοπεποίθησης, αυτοεκτίμησης, αυτοσυγκέντρωσης, προσοχής και
αυτό-ελέγχου*

Φεβρουάριος 2010 - Φεβρουάριος 2011

Θέση Συμβούλου Ψυχολόγου - Makios Logistics A.E, Καλοχώρι

*Συμβουλευτική εργαζομένων του χώρου της επιχείρησης, κινητοποίηση και
εμφύχωση αυτών.*

Αξιολόγηση της εργασιακής τους απόδοσης

*Ανάπτυξη θετικών συναισθημάτων και αυτογνωσίας μέσα από ομάδες εμφύχωσης
των εργαζομένων.*

Εκπαίδευση και διαβάθμιση των δεξιοτήτων των εργαζομένων.

Φεβρουάριος 2009- Ιανουάριο 2010

Θέση Στρατιωτικού Ψυχολόγου

Ιατρεία του 604 Τάγμα Πεζικού (604ΤΠ), Κιλκίς

*Χορήγηση και αξιολόγηση ερωτηματολογίων και συνεντεύξεις για τους
νεοσύλλεκτους φαντάρους.*

Ψυχιατρική Κλινική Αθηνών του 414 Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ειδικών Νοσημάτων

Στην 24ωρη Γραμμή Ψυχολογικής Υποστήριξης SOS

Εβδομαδιαίες εφημερίες στην Ψυχιατρική Κλινική

412 Γενικό Στρατιωτικό Νοσοκομείο Ξάνθης

Μέλος της Ομάδας Ψυχοκοινωνικής Μέρμινας του Νοσοκομείου αλλά και σε

παραμεθόριες μονάδες (των νομών Ξάνθης, Ροδόπης, Καβάλας, Δράμας και Σερρών

Ψυχιατρική Κλινική του 424 Γενικού Στρατιωτικού Νοσοκομείου, Θεσσαλονίκη
Μέλος της επιτροπής ψυχοτεχνικών εξετάσεων επαγγελματιών οπλιτών
Παρακολούθηση, χορήγηση και αξιολόγηση ψυχομετρικών δοκιμασιών
Παρακολούθηση και παρουσίαση περιστατικών και θεραπευτική αντιμετώπιση
Παρακολούθηση αναλυτικής (ψυχαναλυτικής) παρουσίασης περιστατικού.

Σεπτέμβριος 2007- Φεβρουάριος 2008

Πρακτική Άσκηση στη Γ΄ Ψυχιατρική Κλινική του Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ, Θεσσαλονίκη
Παρακολούθηση και χορήγηση ψυχομετρικών δοκιμασιών
Παρακολούθηση και παρουσίαση περιστατικών και θεραπευτική αντιμετώπιση
Παρακολούθηση αναλυτικής (ψυχαναλυτικής) παρουσίασης περιστατικού

ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ & ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

- | | |
|-----------------|---|
| Ιανουάριος 2015 | Ο θυμός στη Γνωστική-Συμπεριφορική Θεραπεία και θεραπευτικές στρατηγικές για τη διαχείρισή του.
Ελληνική Εταιρία Έρευνας της Συμπεριφοράς , Θεσσαλονίκη. |
| Δεκέμβριος 2014 | 13 ^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αθλητικής Ψυχολογίας με θέμα «Η Αθλητική Ψυχολογία στην Εκπαίδευση και στον Αθλητισμό»
Εταιρεία Αθλητικής Ψυχολογίας και το Εργαστήριο της Ψυχολογίας της Άσκησης και Ποιότητα Ζωής στα Τρίκαλα. |
| Οκτώβριος 2014 | Η έννοια της χαμηλής αυτοεκτίμησης. Γνωστικές συμπεριφορικές παρεμβάσεις για την αξιολόγηση και βελτίωσή της.
Ελληνική Εταιρία Έρευνας της Συμπεριφοράς , Θεσσαλονίκη. |
| Ιανουάριος 2012 | 3 ^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Γνωσιακών Ψυχοθεραπειών
Θεσσαλονίκη |
| Ιανουάριος 2010 | Ημερίδα με θέμα :«Θεραπεία Σχημάτων: βασικές Αρχές και κλινικές εφαρμογές»
Ελληνική Εταιρία Έρευνας της Συμπεριφοράς , Θεσσαλονίκη |
| Δεκέμβριος 2009 | ΙΔ' Ημερίδα Ψυχοκοινωνικής Μέριμνας Στρατού Ξηράς:
«Η ψυχιατρική μεταρρύθμιση και οι Υπηρεσίες Ψυχικής Υγείας στο Στρατό»
Ελληνική Ψυχοκοινωνική Μέριμνα Στρατού Ξηράς, Αθήνα |
| Δεκέμβριος 2004 | 1st International Conference, Psychological Society of Northern Greece
«Quality of Life and Psychology »Thessaloniki ,Greece |