



Εκπαίδευση

- 01/10/2018 έως Σήμερα
Διδακτορική Διατριβή: Η εφαρμογή της Γνωσιακής Θεραπείας σε Ασθενείς με Χρόνια Αϋπνία. [Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), (Ελλάδα/Αθήνα)] / Ιατρική Σχολή. Τομέας Νευρολογίας.
- 06/10/2014 – 10/12/2017
Μεταπτυχιακό Δίπλωμα
– Εξειδίκευση: Η Επιστήμη του Στρες και η Προαγωγή της Υγείας. [Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), (Ελλάδα/Αθήνα)] / Ιατρική Σχολή. Βαθμός Άριστα Πτυχιακή Εργασία «Στρες & Ύπνος». Αξιολόγηση: Άριστα
- 04/10/2006 – 12/07/2010
Βασικό Πτυχίο: Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας. [Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (ΕΚΠΑ), (Ελλάδα/Αθήνα)] / Φιλοσοφική Σχολή. Ειδίκευση: Ψυχολογία. Αξιολόγηση: Λίαν Καλώς
- 15/09/2003 – 27/06/2006
Απολυτήριο Λυκείου: 1^ο Ενιαίο Λύκειο Νέας Χαλκηδόνας (Ελλάδα/Αθήνα).

Ερευνητική Εμπειρία

- 10/10/2018 έως Σήμερα
Κλινική Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου «Αττικόν»

Αρμοδιότητες : Μετρήσεις ακτιγραφίας.
 Ηλεκτροεγκεφαλογραφικές καταγραφές (ΗΕΓ).
 Ψυχομετρικά εργαλεία.
 Αναλύσεις δεδομένων.

- 12/11/2016 – 20/11/2017
Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών (ΙΙΒΕΑΑ)

Αρμοδιότητες : Ανάλυση κορτιζόλη τρίχας.
 Μετρήσεις σύστασης και φλεγμονής σώματος
 [advanced Bioimpedance Analysis (BIA-ACC®),
 TOMEEX].
 Μετρήσεις βιοανάδρασης (biofeedback).
 Συστηματικές ανασκοπήσεις.
 Στατιστικές αναλύσεις.
 Συγγραφή ερευνητικών μελετών.
 Παρουσιάσεις – Ομιλίες.

Επαγγελματική Εμπειρία

- 02/09/2018 έως Σήμερα
Ιδιωτικό Ιατρείο «Ψυχική Φροντίδα»

Αρμοδιότητες : Συμβουλευτική.
Ψυχοθεραπεία.
Διαχείριση του Στρες & του Άγχους.

- 28/03/2018 έως Σήμερα
Πολυκλινική «Athens Cosmetic Medicine»

Αρμοδιότητες : Συμβουλευτική.
Ψυχοθεραπεία.
Διαχείριση του Στρες & του Άγχους.

- 03/11/2013 – 08/02/2017
«Εκ τον Ένδον» – Χώρος Συμβουλευτικής και Ψυχοθεραπείας Παιδών –
Ενηλίκων

Αρμοδιότητες : Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία γονέων.
Συμβουλευτική & Ψυχοθεραπεία παιδιών.
Χορήγηση Ψυχομετρικών εργαλείων (WISC- III).
Συμμετοχή σε επιμορφωτικά σεμινάρια.

- 03/09/2011 – 25/06/2013
Κέντρο Ειδικής Απασχόλησης & Μελέτης

Αρμοδιότητες : Διαγνωστική αξιολόγηση.
Συμβουλευτική υποστήριξη παιδιών με μαθησιακές
δυσκολίες.
Συμβουλευτική γονέων.
Επαγγελματικός προσανατολισμός παιδιών.

- 25/11/2010 – 01/08/2011
«Λιθαράκι» Κέντρο Ημέρας Παιδιών με Ειδικές Ικανότητες (Αυτισμό –
Υπερκινητικότητα)

Αρμοδιότητες: Διαγνωστική αξιολόγηση.
Συμβουλευτική και Παιγνιοθεραπεία παιδιών με αυτισμό
(Σύνδρομο Asperger) και υπερκινητικότητα.
Εποπτεία εξωσχολικών δραστηριοτήτων.
Συμμετοχή σε επιμορφωτικά σεμινάρια.

- 01/09/2008 – 13/09/2010
Ιδιωτικό Γραφείο Ψυχολόγου – Ψυχοθεραπευτή, Δημήτριος Μπούκουρας

Αρμοδιότητες : Βοηθός ψυχολόγου – ψυχοθεραπευτή.
Εκπαιδευτική κατάρτιση στις αρχές ψυχοθεραπείας.
Υπεύθυνη συντονισμού σεμιναρίων – εκδηλώσεων.
Συμμετοχή σε εκπαιδευτικά προγράμματα.

Διδακτική Εμπειρία

- 12/11/2016 – 20/11/2017
Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών (ΙΙΒΕΑΑ).

Δημοσιεύσεις

Επιστημονικά περιοδικά με κριτές:

- A novel cognitive behavioral treatment for patients with chronic insomnia: A pilot experimental study.
Source: sciencedirect.com
- Investigating the Effects of the Progressive Muscle Relaxation- Guided Imagery Combination on Cancer Patients Receiving Chemotherapy Treatment: A Systematic Review of Randomized Controlled Trials.
Source : explorejournal.com
- The Effects of Patient Empowerment Scale in Chronic Diseases.
Source : www.scirp.org
- Validation of the Patient Empowerment Strategies Questionnaire (PES-Q) in Greek adult patients with chronic insomnia: a pilot study on basic psychometric values.
Source : <https://www.cambridge.org/core/journals/primary-health-care-research-and-development>

- The application of a stress management program to adult patients with chronic insomnia: Result of a pilot controlled clinical trial in sleep quality, stress, depression, anxiety levels and body composition analysis (under review).
- Implementing a Stress - Management Intervention Program in children with Attention Deficit Hyperactivity Disorder (under review).
- The Vanderbilt ADHD Diagnostic Parents Rating Scale (VADPRS) in Prepubertal Children with ADHD – An Additional Tool for Assessing ADHD Symptomatology (under review).

Παρουσιάσεις

- Ίδρυμα Ιατροβιολογικών Ερευνών (ΙΙΒΕΑΑ): «Παρουσίαση Αποτελεσμάτων μίας Γνωσιακής Θεραπείας σε ασθενείς με Χρόνια Αϋπνία» 22 Δεκεμβρίου 2016, Αθήνα, Ελλάδα.

Συμμετοχή σε Συνέδρια - Ημερίδες

Σεμινάρια:

- Εκπαιδευτικό Σεμινάριο Κέντρου δια Βίου Μάθησης Psychopedia (Αναγνωρισμένο από το Υπουργείο Παιδείας Ε.Ο.Π.Π.Ε.Π): « Πένθος-Απώλεια και Αντιμετώπιση» 18 Μαρτίου 2018, Αθήνα, Ελλάδα.

- Διάλεξη Mediterranean College: «Ένα περιστατικό – τρεις ψυχοθεραπευτές: Επιλέγοντας την καταλληλότερη ψυχοθεραπευτική προσέγγιση» 8 Φεβρουαρίου, 2017 Αθήνα, Ελλάδα.
- Σεμινάριο Λόγω Ψυχής: « Ελληνικό WSC-III διάρκειας 30 ωρών», 01 Απριλίου 2012 Αθήνα, Ελλάδα.
- Διάλεξη Mediterranean College: «Βιο-ανάδραση και Τεχνικές Χαλάρωσης», 17 Φεβρουαρίου 2011 Αθήνα, Ελλάδα.

Συνέδρια:

- 1^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ινστιτούτου Βιολογίας και Ιατρικής του Στρες (ΙΒΙΣ): « Βιολογία – Ιατρική Συστημάτων & Στρες» 20 - 22 Ιανουαρίου 2017 Αθήνα, Ελλάδα.
- Ημερίδα ΕΚΠΑ: Ιατρική Σχολή Αθηνών: «Παρουσίαση των αποτελεσμάτων του παρεμβατικού προγράμματος μη φαρμακευτικής αντιμετώπισης της υπέρτασης με επιστημονικές μεθόδους διαχείρισης του στρες για αλλαγή του τρόπου ζωής και υιοθέτηση υγιεινών συμπεριφορών σε προ-υπερτασικά και υπερτασικά άτομα στην κοινότητα», 29 Νοεμβρίου 2015 Αθήνα, Ελλάδα.
- 4^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ιατρική Σχολή Αθηνών «Αναπτυξιακή-Συμπεριφορική Παιδιατρική & Εφηβική Υγεία» 21 - 22 Νοεμβρίου 2015 Αθήνα, Ελλάδα.

Ημερίδες:

- Ημερίδα Μονάδα Ψυχικής Υγείας- Αποκατάστασης- Επανένταξης Κ.Σ.Δ.Ε.Ο «ΕΔΡΑ»: «Στρες και Υγεία», 12 Μαρτίου 2015 Αθήνα, Ελλάδα.

Συμπόσια:

- Α' Συμπόσιο Mediterranean College: « Η Συμβολή της Ψυχολογίας στην Παιδαγωγική Επιστήμη: Νέες Τάσεις και Εξελίξεις», 14 & 15 Δεκεμβρίου 2012 Αθήνα, Ελλάδα.

Επιστημονικές Εταιρείες

- Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής και Προσανατολισμού [ΕΛ.Ε.ΣΥ.Π.]

Γλώσσες

- Αγγλικά: Certificate of Proficiency in English [The University of Michigan] Level: C2.
- Ιταλικά: Certificato di Conoscenza della Lingua Italiana [Universita per Stranieri di Perugia] Livello: A2 CELI 1.

Αθλητικές Δραστηριότητες

- Yoga Instructor – [International Yoga Alliance](#)