

Γεννήθηκα το 1978 στη Θεσσαλονίκη. Σπούδασα **Ψυχολογία** στο Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης όπου συνέχισα τις μεταπτυχιακές σπουδές μου με υποτροφία του Ιδρύματος Κρατικών Υποτροφιών στον τομέα της **Κοινωνικής Κλινικής Ψυχολογίας**. Στο πλαίσιο των μεταπτυχιακών σπουδών μου εξειδικεύτηκα στην **Γνωστική Συμπεριφορική Θεραπεία**. Πραγματοποίησα της πρακτική μου άσκηση ως ειδικευόμενη κλινική ψυχολόγος στο Ψυχιατρείο Θεσσαλονίκης και στην Ιατροπαιδαγωγική Υπηρεσία και την Μονάδα Θεραπείας Συμπεριφοράς του Κέντρου Ψυχικής Υγιεινής Θεσσαλονίκης.

Εργάστηκα για 5 χρόνια στο Κέντρο Εργάνη παρέχοντας Συμβουλευτική Απασχόλησης και Ψυχοκοινωνική Στήριξη κυρίως σε γυναίκες και σε μέλη Ευπαθών Κοινωνικά Ομάδων. Επίσης δούλεψα συμβουλευτικά με γυναίκες μέλη γυναικείων συνεταιρισμών με στόχο την ενδυνάμωση της ομάδας, την βελτίωση της επικοινωνίας, την διαχείριση συγκρούσεων και την ομαδική λήψη αποφάσεων. Παράλληλα συνεργάστηκα με την ΧΕΝ Καλαμαριάς ως Ψυχολόγος, συντονίζοντας την Ομάδα Ανάπτυξης Δεξιοτήτων Επικοινωνίας, με την Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Κοζάνης ως Συνεργάτης σε θέματα Ανθρωπίνων Πόρων και με το ΙΕΚ Τριανδρίας, διδάσκοντας το μάθημα της Κοινωνικής Ψυχολογίας.

Τα τελευταία 3 χρόνια συνεργάστηκα με το Γραφείο Διασύνδεσης του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης ως Ψυχολόγος – Σύμβουλος Σταδιοδρομίας για Ευπαθείς Κοινωνικά Ομάδες, παρέχοντας συμβουλευτική σταδιοδρομίας σε φοιτητές και απόφοιτους, τόσο σε ατομικό όσο σε ομαδικό επίπεδο.

Από το 2010 είμαι συνεργάτιδα της Ergonomia. Στο πλαίσιο αυτής της συνεργασίας δουλεύω στην **Cosmote Θεσσαλονίκης** ως Ψυχολόγος παρέχοντας συμβουλευτική στο προσωπικό της επιχείρησης αναφορικά με την διαχείριση εργασιακών και προσωπικών προβλημάτων. Είμαι μέλος του Δικτύου Ψυχολόγων της Ergonomia στην Θεσσαλονίκη και έχω εκπαιδευτεί στην Διαχείριση Κρίσεων (Critical Incident Stress Management).

Έχω Άδεια Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχολόγου και επί του παρόντος διατηρώ το γραφείο μου στην Θεσσαλονίκη, Βασιλέως Ηρακλείου 47, παρέχοντας ψυχοθεραπευτικές και συμβουλευτικές υπηρεσίες σε ενήλικες και εφήβους με βάση τις αρχές της Γνωστικής Συμπεριφορικής Προσέγγισης.

Τέλος, συντονίζω Ομάδες Γονέων στην Ανατολική Θεσσαλονίκη με θέμα την βελτίωση της σχέσης γονέων – παιδιών και την

διαπαιδαγώγηση με την χρήση μη τιμωρητικών παρεμβάσεων που σέβονται την προσωπικότητα και ενισχύουν την αυτονομία του παιδιού.

Η πιο πρόσφατη συνεργασία μου είναι με το ηλεκτρονικό περιοδικό [www.flowmagazine.gr](http://www.flowmagazine.gr) όπου αρθρογραφώ για θέματα ψυχολογίας, ενισχύοντας μια θετική στάση ζωής.

Η επαγγελματική μου εμπειρία συνοδεύεται από συμμετοχές σε ερευνητικά προγράμματα, δημοσιεύσεις και πλήθος εισηγήσεων σε θέματα συμβουλευτικής και ψυχολογίας.