

Είμαι ψυχολόγος με εξειδίκευση στη Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία και εμπειρία δύο ετών στην υποστήριξη ενηλίκων. Στόχος μου είναι να παρέχω έναν ασφαλή και υποστηρικτικό χώρο όπου οι θεραπευόμενοι μπορούν να εκφραστούν ελεύθερα, να επεξεργαστούν τα συναισθήματά τους και να ανακαλύψουν τρόπους ενδυνάμωσης και προσωπικής ανάπτυξης.

Η εκπαίδευση μου είναι στο συνθετικό μοντέλο, το οποίο συνδυάζει την προσωποκεντρική, τη γνωσιακή και την ψυχοδυναμική προσέγγιση. Αυτό μου επιτρέπει να προσαρμόζω τις θεραπευτικές μεθόδους στις μοναδικές ανάγκες του κάθε ατόμου, επιτυγχάνοντας έτσι πιο ουσιαστικά και βιώσιμα αποτελέσματα.

Έχω εμπειρία στην υποστήριξη ατόμων που αντιμετωπίζουν κλινική ψυχοπαθολογία, όπως η κατάθλιψη, τη διαχείριση άγχους, τη διαχείριση πένθους και άλλα ψυχοκοινωνικά ζητήματα. Παράλληλα, εξειδικεύομαι στη διαχείριση θεμάτων που σχετίζονται με τις διαπροσωπικές σχέσεις, την αυτοεκτίμηση και τις προκλήσεις της καθημερινότητας.

Στο πλαίσιο της επαγγελματικής μου εξέλιξης, συμμετέχω τακτικά σε σεμινάρια και συνέδρια που αφορούν την κατάθλιψη, το πένθος και τις διαπροσωπικές σχέσεις, διατηρώντας την επαφή μου με τις πιο σύγχρονες θεραπευτικές προσεγγίσεις. Η συνεχής επιμόρφωση και η δέσμευσή μου στην επαγγελματική ανάπτυξη διασφαλίζουν την παροχή ποιοτικών και αποτελεσματικών υπηρεσιών.

Η φιλοσοφία μου βασίζεται στην πεποίθηση ότι κάθε άτομο έχει τη δύναμη να αλλάξει και να εξελιχθεί, αρκεί να βρεθεί σε ένα περιβάλλον αποδοχής και κατανόησης. Με προσανατολισμό στην ενσυναίσθηση και τον σεβασμό στις μοναδικές εμπειρίες του καθενός, επιδιώκω να

δημιουργώ έναν θεραπευτικό χώρο που ενθαρρύνει την αυτογνωσία και την προσωπική ανάπτυξη.

Ως υποστηρίκτρια της διαδικτυακής ψυχοθεραπείας, θεωρώ ότι η online θεραπεία μπορεί να προσφέρει ουσιαστική υποστήριξη, ευελιξία και προσβασιμότητα σε όσους χρειάζονται βοήθεια, ανεξάρτητα από τον τόπο διαμονής τους. Μέσω των online συνεδριών, οι θεραπευόμενοι μπορούν να νιώσουν άνετα και ασφαλείς στον προσωπικό τους χώρο, ενώ παράλληλα λαμβάνουν επαγγελματική καθοδήγηση και υποστήριξη.

Είμαι εδώ για να προσφέρω στήριξη και καθοδήγηση σε όσους επιθυμούν να αντιμετωπίσουν τις προκλήσεις της ζωής και να ανακαλύψουν νέους τρόπους σύνδεσης με τον εαυτό τους και τους γύρω τους. Αν αισθάνεστε έτοιμοι να κάνετε το πρώτο βήμα προς την προσωπική εξέλιξη και την ψυχική ευημερία, θα χαρώ να σταθώ δίπλα σας σε αυτό το ταξίδι.