



# ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ

✉ Email: [anasta.papadopoulou@gmail.com](mailto:anasta.papadopoulou@gmail.com) ☎ Τηλέφωνο: (+30) 6987590695

Φύλο: Γυναίκα Ημερομηνία γέννησης: 30/12/1997 Υπηκοότητα: Ελληνική

## ΛΙΓΑ ΛΟΓΙΑ ΓΙΑ ΜΕΝΑ

Ψυχολόγος - Εκπαιδευόμενη Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια

## ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

[ 30/09/2022 – 06/2025 ]

**Εκπαίδευση στη Συστημική Καταξιοτική Ψυχοθεραπεία**

*Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Συνηγήσεις* <https://synixiseis.gr/2022/06/27/εκπαίδευση-στην-συστημική-ψυχοθεραπεία/>

Διεύθυνση: Καισαριανή, Αθήνα, Ελλάδα |

[ 09/2019 – 07/2021 ]

**Τμήμα Ψυχολογίας**

*Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων*

Πόλη: Ιωάννινα | Χώρα: Ελλάδα | Τελικός βαθμός: 8.10

[ 04/10/2015 – 06/2019 ]

**Τμήμα Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής & Ψυχολογίας**

*Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων*

Πόλη: Ιωάννινα | Χώρα: Ελλάδα | Τομέας/-είς σπουδών: Ψυχολογία

[ 2011 – 2015 ]

**Απόφοιτη Λυκείου Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης**

*2ο Γενικό Λύκειο Σπάρτης*

| Τελικός βαθμός: Βαθμός Απολυτηρίου 18 'Άριστα'

## ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

[ 2021 – Τρέχουσα ]

**Κάτοχος άδειας ασκήσεως επαγγέλματος ψυχολόγου**

## ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

[ 09/2022 – Τρέχουσα ]

**Ψυχολόγος**

*Συνηγήσεις - Διαλογικό Κέντρο Βιωματικής Καταξιοτικής Ψυχοθεραπείας και Εκπαίδευσης* <https://synixiseis.gr/>

Πόλη: Αθήνα | Χώρα: Ελλάδα

- Ατομικές συνεδρίες σε έφηβα άτομα και ενήλικες: Μέσα από τις ατομικές συνεδρίες στόχος είναι το θεραπευόμενο άτομο να κατανοήσει την συνθετότητα των δυσκολιών του, να αυξήσει την αυτογνωσία του και μέσα από αυτή τη διαδικασία, να αρχίσει να κινητοποιεί τις δυνάμεις του και τις διαθέσιμες πηγές υποστήριξης για την επίλυση των προβλημάτων του. Πάντα με σεβασμό στο ρυθμό του κάθε ανθρώπου!
- Λήψη αναλυτικού ιστορικού αλλά και σύντομων τηλεφωνικών ιστορικών υποδοχής στο κέντρο, σε νέα περιστατικά που επιθυμούν να ξεκινήσουν ψυχοθεραπεία, είτε ατομική είτε ομαδική.
- Επιπλέον, ασχολούμαι με την μετάφραση και την επιμέλεια επιστημονικών άρθρων ψυχολογίας, τα οποία αναρτώνται στην ιστοσελίδα των Συνηγήσεων, αλλά και στα social media.

[ 11/2022 – 31/07/2023 ]

**Διοικητική γραμματέας**

## **Λάζαρη Κλεοπάτρα - Κέντρο Λογοθεραπείας και Ειδικών Αναγκών**

**Πόλη:** Αθήνα | **Χώρα:** Ελλάδα

- Διεκπεραίωση εισερχόμενης και εξερχόμενης αλληλογραφία
- Σύνταξη επαγγελματικών εγγράφων
- Αρχαιοθέτηση εγγράφων
- Διοικητικά καθήκοντα
- Επικοινωνιακές του σχέσεις
- Αντιμετώπιση προβλήματα γραμματειακής φύσης με τη χρήση κατάλληλου λειτουργικού συστήματος και του περιβάλλοντος WINDOWS σε προϊόντα λογισμικού (όπως επεξεργασία κειμένου, Λογιστικά Φύλλα, Βάσεις Δεδομένων)
- Προγραμματισμός διαφόρων εργασιών που προκύπτουν χρησιμοποιώντας τοπικά δίκτυα Η/Υ και λογισμικό διαχείρισης σύγχρονου γραφείου
- Επικοινωνία με γονείς και προγραμματισμός ραντεβού
- Εύρυθμη λειτουργία προγράμματος κέντρου
- Έκδοση αποδείξεων μηνιαία

[ 01/2017 – 03/2017 ]

### **Πρακτική του τμήματος Φιλοσοφίας Παιδαγωγικής και Ψυχολογίας Διεπιστημονικό Κέντρο Ηπείρου**

**Πόλη:** Ιωάννινα | **Χώρα:** Ελλάδα

- Συμμετοχή στις συνεδρίες Συμβουλευτικής, μέσω της καθοδήγησης της επόπτη ψυχολόγου για εξοικείωση με τον πληθυσμό του κέντρου.
- Ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά με προβλήματα λόγου και καθοδήγηση των οικογενειών τους, με συνεχή ενημέρωση για το εκάστοτε παιδί.
- Ψυχολογική υποστήριξη σε παιδιά με γενικότερα προβλήματα συμπεριφοράς, όπως επιθετικότητα, ανησυχία, απόσυρση, αδιαφορία
- Ατομική συμβουλευτική γονέων.
- Συστηματική συνεργασία με τους υπόλοιπους ειδικούς του κέντρου.
- Συμμετοχή σε σχετικά σεμινάρια και συνέδρια, που διοργανώνει συνεχώς ο φορέας.

[ 31/05/2021 – 30/07/2021 ]

### **Πρακτική του τμήματος Ψυχολογίας**

#### **ΑΡΣΙΣ ΗΠΕΙΡΟΥ**

**Πόλη:** ΙΩΑΝΝΙΝΑ | **Χώρα:** Ελλάδα

- Ψυχολογική υποστήριξη σε ασυνόδευτους εφήβους, αιτούντες άσυλο, από 16-18 ετών, βοήθεια για κοινωνική ένταξη, στοχοθέτηση και ενίσχυση κινήτρων.
- Συνεχής διοργάνωση δραστηριοτήτων σε εξωτερικό περιβάλλον, με σκοπό την εξοικείωση με την πόλη και τη γλώσσα, αλλά και την έκφραση συναισθημάτων.
- Συμμετοχή σε συνεδρίες αμμοθεραπείας, σε εβδομαδιαία βάση.
- Βοήθεια στην κοινωνική υπηρεσία και εξυπηρέτηση ωφελούμενου πληθυσμού.
- Άμεση επαφή με ανάγνωση και δημιουργία ιστορικού παιδιών που εισήχθησαν κατά τη διάρκεια της πρακτικής μου στα διαμερίσματα.
- Εξοικείωση με το γραφειοκρατικό κομμάτι (κοινωνικό ιστορικό, δημιουργία Ατομικού Σχεδίου Δράσης, δημιουργία φακέλων για παιδιά που ενηλικιώνονται, δημιουργία εβδομαδιαίου προγράμματος και παράδοσή του στα παιδιά)

## **ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ**

[ 31/07/2021 – 29/09/2021 ]

### **Ψυχολόγος ΑΡΣΙΣ ΗΠΕΙΡΟΥ**

- Στήριξη των εφήβων μέσω μαθημάτων Ελληνικής γλώσσας.
- Εξυπηρέτηση και προσφορά σε ευάλωτες κοινωνικές ομάδες.

- Συμμετοχή σε όποια δραστηριότητα οργανώθηκε από την ΑΡΣΙΣ και αφορούσε τα παιδιά.
- Εξ αποστάσεως ψυχοκοινωνική υποστήριξη σε ωφελούμενο πληθυσμό που δεν διέθετε την δυνατότητα να παρευρίσκεται στην Κοινωνική Υπηρεσία της ΑΡΣΙΣ Ηπείρου.

## ΓΛΩΣΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

**Μητρική γλώσσα/-ες:** Ελληνικά

**Άλλη/-ες γλώσσα/-ες:**

**Αγγλικά**

**ΑΚΡΟΑΣΗ C2 ΑΝΑΓΝΩΣΗ C2 ΓΡΑΦΗ C2**

**ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΛΟΓΟΥ C2 ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ ΛΟΓΟΥ C2**

*Επίπεδα: A1 και A2: Βασικός χρήστης· B1 και B2: Ανεξάρτητος χρήστης· C1 και C2: Έμπειρος χρήστης*

## ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

### ΟΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΜΟΥ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Άριστη χρήση Η/Υ | Πιστοποιημένος Κάτοχος ECDL (MS WORD, INTERNET, MS POWER POINT, MS EXCEL, MS ACCESS, MS WINDOWS) | Άριστη χρήση & διαχείριση Social Media

## ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

[ 01/04/2023 – 02/04/2023 ]

### Διημερίδα: "Η ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΗ ΦΩΝΗ ΣΟΥ", Σεξουαλική κακοποίηση παιδιών

Πάντειο Πανεπιστήμιο, Αθήνα

Μια επιστημονική διημερίδα που συνδιοργανώθηκε, μετά από πρωτοβουλία των ΣΥΝΗΧΗΣΕΩΝ, η ομάδα των [ΣΥΝΗΧΗΣΕΩΝ](#) μαζί με το [ΠΟΛΥΧΡΩΜΟ ΣΧΟΛΕΙΟ](#), το [ΑΓΓΙΓΜΑ ΚΑΙ ΟΡΙΑ](#), τα [ΑΣΦΑΛΗ ΞΕΝΟΙΑΣΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΩΡΑ](#) και το [ΚΕΝΤΡΟ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗΣ ΠΡΟΝΟΙΑΣ ΠΕΡΙΦΕΡΕΙΑΣ ΑΤΤΙΚΗΣ](#), με θέμα την σεξουαλική παιδική κακοποίηση, με στόχο την ενημέρωση και την πρόληψη τέτοιων φαινομένων.

[ 26/11/2022 – 27/11/2022 ]

### 1η Υβριδική Διημερίδα της Συστημικής Εταιρείας Βορείου Ελλάδος

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

Παρακολούθηση σεμιναρίων, εργαστηρίων, διαλέξεων και παρουσιάσεων για τις κοινωνικές ανισότητες, τη βία και τη διαφορετικότητα.

[ 20/03/2022 – 20/12/2022 ]

### Σχολική Ψυχολογία Διαδικτυακά

Πρόκειται για ένα 9 μηνο σεμινάριο του Πανεπιστημίου Αιγαίου, όπου σκοπός του είναι η εκπαίδευση και η κατάρτιση στο γνωστικό αντικείμενο της Σχολικής Ψυχολογίας. Οι επιμέρους ενότητες του προγράμματος περιλαμβάνουν την περιγραφή του ρόλου και τις αρμοδιότητες του σχολικού ψυχολόγου, τις βασικές αρχές της ψυχοδιαγνωστικής αξιολόγησης παιδιών και εφήβων, τα προβλήματα συμπεριφοράς παιδιών και εφήβων καθώς και ζητήματα αναπτυξιακής ψυχοπαθολογίας (ΔΕΠ-Υ, Νοητική Υστέρηση, Διαταραχές στο φάσμα του αυτισμού). Επιπλέον, το πρόγραμμα εμπεριέχει εφαρμογές της συμβουλευτικής στο χώρο της εκπαίδευσης, την προαγωγή της ψυχικής υγείας στο σχολείο και το ρόλο της επικοινωνίας στη σχολική κοινότητα. Ειδικότερα, αναφέρεται στις σχέσεις

εκπαιδευτικών-μαθητών, εκπαιδευτικών-γονέων, τη διαχείριση συγκρούσεων και κρίσεων στη σχολική κοινότητα, καθώς και τη διαχείριση παιδιών από διαφορετικό πολιτισμικό περιβάλλον. Η μεθοδολογία υλοποίησης είναι η απόσταση ηλεκτρονική μάθηση.

[ 15/01/2022 ] **Θεραπευτική και Εκφραστική Γραφή** Διαδικτυακά

Ένα 4ωρο βιωματικό σεμινάριο από το Ανοιχτό Παράθυρο, για το στόχο που έχει η γραφή, πως και πόσο βοηθά στη θεραπεία και την έκφραση προκειμένου να ανακτήσουμε εμπειρίες και βιώματα που μας έχουν διαμορφώσει.

[ 06/11/2021 ] **Κινηματογραφοθεραπεία: Θεωρία και Βιωματική εφαρμογή** Διαδικτυακά

Ένα 4ωρο βιωματικό σεμινάριο από το Ανοιχτό Παράθυρο, σχετικά με την επίδραση του κινηματογράφου στον ψυχισμό μας. Πιο συγκεκριμένα είδαμε πως οι ταινίες συνδέονται με τα όνειρα και τη φαντασία μας, με τα σύμβολα και τις εσωτερικές αναπαραστάσεις όπως σε μεγάλο βαθμό η ψυχοθεραπεία. Σε αυτό το βιωματικό σεμινάριο - εργαστήριο αναφερθήκαμε στην κινηματογραφοθεραπεία και στη θεωρητική της βάση, τη σχέση της με κάποιες βασικές ψυχοθεραπευτικές προσεγγίσεις όπως η Συστημική Ψυχοθεραπεία & η Gestalt και κυρίως βιώσαμε, μέσα από πρακτικές εφαρμογές, τις πολλαπλές διαστάσεις και επιδράσεις της παρακολούθησης μιας ταινίας.

[ 23/06/2021 ] **Εναλλακτικά εργαλεία μάθησης** Διαδικτυακά

Μια 4ωρη επιμορφωτική διαδικτυακή συνάντηση από την ΑΡΣΙΣ - Κοινωνική Οργάνωση Υποστήριξης Νέων, όπου παρουσιάστηκαν και συζητήθηκαν εργαλεία μη τυπικής και άτυπης μάθησης τα οποία έχουν αξιοποιήσει οι παιδαγωγοί της σε προγράμματα εκπαιδευτικής ενίσχυσης, συμπερίληψης και κοινωνικοποίησης νέων, ευάλωτων και εν κινήσει.

Οι θεματικές που αναπτύχθηκαν, με τη μορφή εργαστηρίου, είναι οι εξής:

- Οι Γιορτές Πολυγλωσσίας στις Δομές υποστήριξης Νέων
- Ανάπτυξη δεξιοτήτων μέσω της Τέχνης
- Εκμάθηση ελληνικής γλώσσας με εργαλεία μη τυπικής και άτυπης μάθησης
- Για μια ολιστική υποστήριξη των νέων στη μαθησιακή τους διαδικασία
- Μαθαίνοντας με το Σώμα

[ 17/03/2021 ] **Από τη Συνεξάρτηση στην Αυτονομία** Διαδικτυακά

Ένα 4ωρο Webinar από το Ανοιχτό Παράθυρο, προσωπικής ανάπτυξης, με βιωματικές ασκήσεις και εργαστήρια. Πραγματεύτηκε τις σχέσεις, τις τοξικές διαστάσεις τους και τη διατήρηση της αυτονομίας μέσα σε αυτές. Πως και πότε σχετιζόμαστε με έναν συνεξαρτητικό τρόπο, αλλά και με ποιόν τρόπο μπορεί να μετατραπεί σε κάτι πιο υγιές.

[ 17/03/2021 ] **Εγκληματολογική Ψυχολογία και Παραβατική Συμπεριφορά** Διαδικτυακά

Ένα σεμινάριο του ομίλου New York College, με ανάλυση περιστατικών και προσωπικοτήτων με ροπή σε τέτοιες συμπεριφορές

[ 09/03/2021 ] **Διαχείριση του άγχους των εξετάσεων και στρεσογόνων καταστάσεων κατά την περίοδο του εγκλεισμού**

Διαδικτυακά

Βαθύτερη κατανόηση του φαινομένου του άγχους και των επιπτώσεών του στη μαθησιακή διαδικασία, από το EMPLOY EDU, Σύμβουλοι εκπαίδευσης και σταδιοδρομίας.

[ 08/03/2021 ] **Σχολικός Εκφοβισμός** Διαδικτυακό

Ένα βιωματικό σεμινάριο από το Ανοιχτό Παράθυρο και τη συντονίστρια Βίκυ Βάββα, σχετικά με το σχολικό εκφοβισμό από την οπτική και του θύτη και του θύματος. Διερευνήθηκαν οι βασικές διαστάσεις του φαινομένου, επικέντρωση σε τρόπους παρέμβασης και καθοδήγησης των παιδιών σε ανάλογες περιπτώσεις (πρόληψη, αντιμετώπιση, αποδοχή διαφορετικότητας, ο ρόλος των ενηλίκων), αλλά και βιωματικές ασκήσεις για την διερεύνηση των ρόλων, την ανίχνευση προσωπικών εμπειριών και την ενσυναίσθηση διαφορετικών ρόλων.

[ 07/03/2021 ] **Labyrinth of Training: Πρώτες βοήθειες Ψυχικής Υγείας** Διαδικτυακά

Η ΑμΚε Κίνητρο σε συνεργασία με την ΑμΚΕ ΙΑΣΙΣ, παρουσίασε ένα 3ωρο βιωματικό σεμινάριο, που περιλάμβανε και ασκήσεις και θεωρίες, αλλά και συζήτηση, σχετικά με το πως αντιμετωπίζουμε και υποστηρίζουμε άτομα, όπου βιώνουν ψυχική δυσφορία σε καταστάσεις κρίσεις, όπως ο COVID-19.

[ 04/03/2021 ] **Η Συμβολή των Πολλαπλών Τύπων Νοημοσύνης στην προσωπική ανάπτυξη και επαγγελματική εξέλιξη**

Διαδικτυακό

Από τον Εκπαιδευτικό Όμιλο New York College, ένα διαδικτυακό σεμινάριο με ανάλυση πολλαπλών θεωριών και την εφαρμογή τους σε καθημερινά περιστατικά.

[ 03/03/2021 ] **Κλινικό Ιστορικό στην Ψυχοδυναμική** Διαδικτυακά

Στο ενημερωτικό σεμινάριο από το Κέντρο Διά Βίου Μάθησης ΚΕ.ΘΕ.ΣΥ, συζητήθηκε η αξία αλλά και ο σωστός τρόπος λήψης ιστορικού του θεραπευομένου. Καθώς, επίσης, το πως θα ήταν καλό να διαχειριστούμε το άτομο στις πρώτες συνεδρίες και , φυσικά, αναλυτικά όλα τα στάδια ενός ιστορικού, με παραδείγματα και εκτενή συζήτηση.

[ 24/02/2021 ] **Στρατηγικές Βελτίωσης των Διαπροσωπικών Σχέσεων** Διαδικτυακά

Διαδικτυακό σεμινάριο του Ομίλου New York College όπου συζητήθηκαν και αναλύθηκαν οι βασικές παράμετροι που καθορίζουν τις υγιείς διαπροσωπικές σχέσεις.

[ 22/10/2019 – 23/02/2020 ] **Ευαισθητοποίηση στη Συστημική Σκέψη και Ψυχοθεραπεία** Ιωάννινα, ΚΕ.ΣΥ.ΘΕΣ Ηπείρου

Έμφαση στις βασικές αρχές της συστημικής σκέψης και ψυχοθεραπείας και την εφαρμογή τους στην καθημερινή μας ζωή και στην κλινική πράξη, μέσα από βιωματικά εργαστήρια, βίντεο και παρακολουθήσεις συνεδριών.