

ΕΛΕΝΑ ΠΑΛΟΥΜΠΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Κορίνθου 230 και Ερμού
262 21 Πάτρα, 1^{ος} όροφος

epaloumbis@gmail.com
(+30) 6987 551 205

www.epaloumbis.gr

Η διαδρομή μου στην ψυχολογία διαμορφώθηκε μέσα από διαφορετικές χώρες, πολιτισμούς και επαγγελματικά περιβάλλοντα, αλλά με έναν σταθερό άξονα: την κατανόηση της ανθρώπινης συμπεριφοράς, την κατανόηση των σχέσεων και της ψυχικής ανθεκτικότητας.

Είμαι Ψυχολόγος – Ψυχοθεραπεύτρια (MSc) με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος και διατηρώ ιδιωτικό γραφείο στην Αθήνα και την Πάτρα, παρέχοντας συνεδρίες δια ζώσης και διαδικτυακά, στα ελληνικά και στα αγγλικά.

Ως δίγλωσση επαγγελματίας, συνεργάζομαι με θεραπευόμενους από την Ελλάδα, την Κύπρο, τη Γερμανία, τις Ηνωμένες Πολιτείες, τη Νορβηγία και άλλες χώρες, ενώ είμαι ανοιχτή σε συνεργασίες με ανθρώπους από όλο τον κόσμο. Έχοντας ζήσει, σπουδάσει και εργαστεί για αρκετά χρόνια στις Ηνωμένες Πολιτείες, κατανοώ σε προσωπικό επίπεδο τις προκλήσεις που συνοδεύουν τη μετανάστευση, την πολιτισμική προσαρμογή, την αναζήτηση ταυτότητας, καθώς και την ανάγκη δημιουργίας ενός νέου αισθήματος του «ανήκειν». Η προσωπική αυτή εμπειρία με βοηθά να προσεγγίζω με μεγαλύτερη κατανόηση ανθρώπους που ζουν, εργάζονται ή σπουδάζουν μακριά από την πατρίδα τους.

Η ακαδημαϊκή μου πορεία ξεκίνησε στη Νέα Υόρκη, όπου απέκτησα πτυχίο Ψυχολογίας (BS in Psychology) με τιμητική διάκριση από το Brooklyn College του City University of New York. Παράλληλα ολοκλήρωσα Minor στις Κλασικές Σπουδές (Classical Culture), εμβαθύνοντας στη φιλοσοφία, την ιστορία και τον πολιτισμό που συνεχίζουν να εμπνέουν τον τρόπο με τον οποίο αντιλαμβάνομαι τον άνθρωπο και τις σχέσεις του.

Στη συνέχεια παρακολούθησα μεταπτυχιακές σπουδές στην Ιατροδικαστική Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας (Forensic Mental Health Counseling) στο John Jay College of Criminal Justice του City University of New York και αργότερα ολοκλήρωσα το MSc στη Συμβουλευτική Ψυχολογία και Ψυχοθεραπεία στο Deere – The American College of Greece. Η διπλωματική μου εργασία επικεντρώθηκε στον ρόλο, τις εμπειρίες και τις αντιλήψεις των Ελληνίδων μητέρων σχετικά με τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση των παιδιών τους.

Η εκπαίδευσή μου συνεχίζεται μέχρι σήμερα μέσα από εξειδίκευση και εποπτεία στην Ψυχοθεραπεία Εστιασμένη στη Μεταβίβαση (Transference-Focused Psychotherapy – TFP), μια εξειδικευμένη, επιστημονικά τεκμηριωμένη θεραπευτική προσέγγιση για τη θεραπεία των διαταραχών προσωπικότητας. Η θεραπευτική μου δουλειά βασίζεται σε μια συνθετική προσέγγιση, με κύριους άξονες την ψυχοδυναμική ψυχοθεραπεία και το TFP, προσαρμόζοντας κάθε θεραπευτική διαδικασία στις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.

Η επαγγελματική μου πορεία συνδυάζει την κλινική ψυχολογία με την εκπαίδευση, την πρόληψη και την ψυχοκοινωνική παρέμβαση. Για περισσότερα από 15 χρόνια συνεργάζομαι με σχολικές μονάδες στην Ελλάδα και τις Ηνωμένες Πολιτείες, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας διαδραστικά εκπαιδευτικά προγράμματα για παιδιά και εφήβους, υπηρεσίες οικογενειακής συμβουλευτικής και επιμορφωτικά προγράμματα για εκπαιδευτικούς.

Στη Νέα Υόρκη εργάστηκα σε σχολεία που εξυπηρετούσαν κοινότητες με αυξημένες κοινωνικές προκλήσεις και έντονη παρουσία συμμοριών, αποκτώντας πολύτιμη εμπειρία στην υποστήριξη παιδιών και εφήβων μέσα σε απαιτητικά και πολυπολιτισμικά περιβάλλοντα.

ΕΛΕΝΑ ΠΑΛΟΥΜΠΗ

ΨΥΧΟΛΟΓΟΣ - ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΡΙΑ

Κορίνθου 230 και Ερμού
262 21 Πάτρα, 1^{ος} όροφος

epaloumbis@gmail.com
(+30) 6987 551 205

www.epaloumbis.gr

Στην Ελλάδα εργάστηκα ως Ψυχολόγος και Υπεύθυνη του Τμήματος Πρόληψης και Ευαισθητοποίησης του οργανισμού «Το Χαμόγελο του Παιδιού» για τη Δυτική Ελλάδα και την Πελοπόννησο, σχεδιάζοντας και υλοποιώντας δράσεις πρόληψης, ενημέρωσης και ψυχοεκπαίδευσης για μαθητές, γονείς και εκπαιδευτικούς. Παράλληλα, παρείχα ψυχολογική υποστήριξη μέσω της Εθνικής Γραμμής για τα Παιδιά SOS 1056, διαχειριζόμενη περιστατικά παιδιών, εφήβων και οικογενειών σε συνθήκες κρίσης. Απέκτησα επίσης κλινική εμπειρία στο Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών του Deree – The American College of Greece, παρέχοντας ψυχολογική υποστήριξη σε φοιτητές, ενώ εργάστηκα και σε Ξενώνα Κακοποιημένων Γυναικών, προσφέροντας ψυχολογική υποστήριξη σε γυναίκες που είχαν βιώσει έμφυλη βία. Σήμερα, μέσα από το ιδιωτικό μου γραφείο, εργάζομαι θεραπευτικά με εφήβους και ενήλικες, τόσο δια ζώσης όσο και διαδικτυακά.

Παράλληλα με την ψυχολογία, η τέχνη και η εκπαίδευση αποτέλεσαν σημαντικά κομμάτια της επαγγελματικής μου πορείας. Στη Νέα Υόρκη εργάστηκα επαγγελματικά ως ηθοποιός, ενώ παράλληλα δίδαξα την ελληνική γλώσσα και τον αρχαίο ελληνικό πολιτισμό μέσα από την υποκριτική σε σχολείο της ελληνικής ομογένειας. Η εμπειρία αυτή ενίσχυσε την πεποίθησή μου ότι η δημιουργική έκφραση, η αφήγηση και η τέχνη αποτελούν ισχυρά μέσα επικοινωνίας, σύνδεσης και προσωπικής ανάπτυξης.

Εξίσου σημαντική υπήρξε και η ενασχόλησή μου με το Brazilian Jiu-Jitsu, όπου εργάστηκα ως παιδαγωγός και σύμβουλος προσωπικής ανάπτυξης με παιδιά, εφήβους και ενήλικες. Η εμπειρία αυτή ανέδειξε στην πράξη τη σημασία της σύνδεσης σώματος και ψυχής, της αυτοπειθαρχίας, της αυτορρύθμισης, της ψυχικής ανθεκτικότητας και της προσωπικής εξέλιξης.

Πιστεύω βαθιά στη δια βίου μάθηση και στη συνεχή επιστημονική εξέλιξη. Συμμετέχω ενεργά σε ελληνικά και διεθνή επιστημονικά συνέδρια και εκπαιδευτικές δράσεις που αφορούν την ψυχοθεραπεία, το ψυχικό τραύμα, τις διαταραχές προσωπικότητας, την προστασία του παιδιού και τη σεξουαλική διαπαιδαγώγηση. Έχω παρουσιάσει επιστημονικές εργασίες στο 17ο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ψυχολογίας και στο 8th World Conference on Qualitative Research (WCQR2024), ενώ έχω συμμετάσχει σε πολυάριθμα επιστημονικά συνέδρια και διεθνή προγράμματα, όπως τα Πανελλήνια Συνέδρια Ψυχιατρικής, το πρόγραμμα Dance Against Bullying (Erasmus+), καθώς και εκπαιδεύσεις με διεθνώς αναγνωρισμένους επιστήμονες στον χώρο της ψυχοθεραπείας και του τραύματος.

Έχω λάβει πιστοποιήσεις στην πρόληψη και παρέμβαση της ενδοσχολικής βίας, καθώς και στην αναγνώριση και αναφορά περιστατικών παιδικής κακοποίησης και παραμέλησης από τη Διεύθυνση Εκπαίδευσης της Πολιτείας της Νέας Υόρκης, ενώ διαθέτω επιπλέον εκπαίδευση στη διαχείριση κρίσεων, στις πρώτες βοήθειες και στη διαφορετικότητα και συμπερίληψη.

Είμαι μέλος της Psi Chi – The International Honor Society in Psychology και του Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων.

Σήμερα, μέσα από την κλινική μου πρακτική, συνδυάζω τη γνώση που απέκτησα στην Ελλάδα και το εξωτερικό με την εμπειρία μου στην ψυχοθεραπεία, την εκπαίδευση, την πρόληψη, την παρέμβαση σε κρίση και τη συνεργασία με ανθρώπους διαφορετικών πολιτισμών και ηλικιών. Στόχος μου είναι να προσφέρω μια θεραπευτική διαδικασία που στηρίζεται στην επιστημονική γνώση, την αυθεντική ανθρώπινη σχέση και τον σεβασμό στη μοναδική ιστορία κάθε ανθρώπου.