



## Ψυχική Υγεία

Για όλες τις ηλικίες  
Ενήλικος | Έφηβος | Παιδί

### CV

Η Ιωάννα Ν. Τριπερίνα είναι ψυχολόγος (ΕΚΠΑ) με άδεια ασκήσεως επαγγέλματος του ψυχολόγου από το 1997, με μεταπτυχιακό στην εργασιακή ψυχολογία (Cardiff Uni), με 20ετή εμπειρία παροχής ψυχολογικών υπηρεσιών στο γενικό πληθυσμό, σε ευάλωτες ομάδες και σε όλες τις βαθμίδες εκπαίδευσης. Έχει μετεκπαιδευτεί στη Γνωσιακή Ψυχοθεραπεία από το Ερευνητικό Πανεπιστημιακό Ινστιτούτο Ψυχικής Υγιεινής. Έχει ενταχθεί στο μητρώο του Παιδαγωγικού Ινστιτούτου ως εμπειρογνώμονας για θέματα σχέσεων στη σχολική κοινότητα, και στον κατάλογο Δικαστηρίων ως πραγματογνώμονας. Είναι πιστοποιημένη εκπαιδευτρια ενηλίκων με εμπειρία στην εκπαίδευση εκπαιδευτών, συμβούλων, στελεχών κ.α. με κλασικές και βιωματικές μεθόδους. Έχει πλούσια εμπειρία στην έρευνα και ανάπτυξη ψυχοκοινωνικών παρεμβάσεων, έχει εμπνευστεί, σχεδιάσει, οργανώσει, εφαρμόσει και αξιολογήσει πολλά καινοτόμα έργα και έχει εκπονήσει μεγάλο συγγραφικό έργο. Με συστημική θετική προσέγγιση οι παρεμβάσεις της αφορούν το πρόσωπο, την ομάδα, την κοινότητα.

Υπηρεσίες πρόληψης, υποστήριξης, αντιμετώπισης και ενδυνάμωσης που προάγουν την ψυχική υγεία και ευημερία.

"Ψυχική ευημερία διαθέτει ο άνθρωπος που έχει επίγνωση του δυναμικού του (των δυνατοτήτων και των αδυναμιών του), που μπορεί να αντιμετωπίζει τις στρεσογόνες καταστάσεις της ζωής, να χτίζει και να διατηρεί λειτουργικές σχέσεις, να εργάζεται δημιουργικά και αποτελεσματικά και να συνεισφέρει στην κοινότητά του."



Έδρα:  
Γληνού 38  
32200 Θήβα  
ioanna@clevercareer.gr

Τηλ:  
2262302619  
6977702872

[www.clevercareer.gr](http://www.clevercareer.gr)



## Ψυχολογικές Υπηρεσίες

Ιωάννα Ν. Τριπερίνα  
Ψυχολόγος, MSc. Occ Psy

2016-2017

υποστήριξη, αντιμετώπιση, προαγωγή  
της ψυχικής υγείας & ευημερίας





Εξέταση | Παρέμβαση

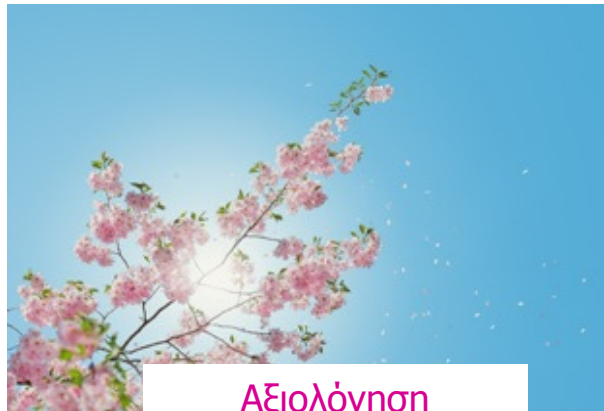
### Ψυχολογική εξέταση

Συνεδρία με τον πελάτη διάρκειας μίας τουλάχιστον ώρας (συνήθως 50 λεπτών) όπου ο ψυχολόγος καταγράφει το ζήτημα, παίρνει σύντομο ιστορικό, εκτιμά την ψυχολογική διάσταση του ζητήματος και προτείνει την κατάλληλη ψυχολογική παρέμβαση ή παραπέμπει σε άλλον ειδικό.

### Ψυχολογική υποστήριξη/παρέμβαση

Συνεδρία με τον πελάτη (παιδί, έφηβος, ενήλικος, ζεύγος, οικογένεια, ομάδα), διάρκειας μίας τουλάχιστον ώρας (συνήθως 50 λεπτών) με σκοπό την ψυχική υγεία και ευημερία του στους τομείς: συναισθηματικό, γνωστικό, συμπεριφορές, κοινωνικό, βιοσωματικό, υπαρξιακό, μέσα από την επικοινωνία και τη διαμόρφωση σχέσης. Η ψυχολογική υποστήριξη/παρέμβαση βοηθάει τον ενδιαφερόμενο να βοηθήσει τον εαυτό του. Για την «ψυχολογική υποστήριξη/παρέμβαση» χρησιμοποιούνται επίσης οι όροι: «ψυχοθεραπεία» (ατομική ψυχοθεραπεία, ομαδική ψυχοθεραπεία) ή «θεραπεία συμπεριφοράς».

αρ.αδείας Ι.Ν.Τριπερίνα: 3750-19/5/97  
κώδικας δεοντολογίας ψυχολόγων

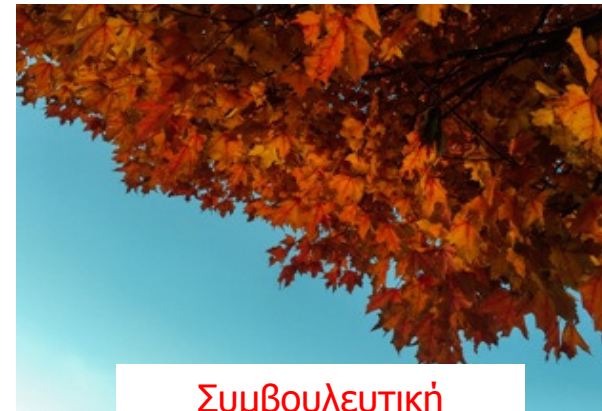


Αξιολόγηση

### Ψυχολογική αξιολόγηση

Διαδικασία διερεύνησης και εκτίμησης με χρήση επιστημονικών θεωριών και μεθόδων των ικανοτήτων, της προσωπικότητας, των ενδιαφερόντων, των κινήτρων, των κλίσεων, των δεξιοτήτων και της λειτουργικότητας ενός προσώπου (στους τομείς γνωστικό, συναισθηματικό, συμπεριφοράς, κοινωνικό, βιοσωματικό, υπαρξιακό) προκειμένου να καταλήξει στη σύνταξη ψυχολογικής έκθεσης / αναφοράς, η οποία μπορεί να χρησιμεύσει στη διάγνωση, την παρέμβαση, την αξιοποίηση, την ανάπτυξη, ή τη θεραπεία του αξιολογούμενου, σε πλαίσια όπως σχολεία και άλλους εκπαιδευτικούς φορείς, νοσοκομεία και άλλους φορείς υγείας, δικαστήρια και άλλους φορείς δικαιοσύνης, επιχειρήσεις / εταιρείες / οργανισμούς / οργανώσεις, επαγγελματικούς φορείς, κ.α. Διάρκεια: χρόνος διερεύνησης και εκτίμησης, χρόνος εξαγωγής αποτελεσμάτων, χρόνος συγγραφής έκθεσης (σύνολο τουλάχιστον 3 ώρες).

Η ψυχολογική αξιολόγηση μπορεί να αφορά όχι μόνο ένα πρόσωπο, αλλά και ένα ζεύγος, μια οικογένεια ή μία ομάδα.



Συμβουλευτική

### Συμβουλευτική γονέων ή ζεύγους

Συνεδρία με το γονεϊκό ζεύγος, διάρκειας μίας τουλάχιστον ώρας (συνήθως 60 λεπτών) με σκοπό τη διευκόλυνση της ανάπτυξης και εξέλιξης του τέκνου τους και της οικογένειάς τους ως συνόλου.

Αντιστοίχως, συνεδρία με το ζεύγος όταν πρόκειται για ζητήματα συντροφικότητας και διαφυλικών σχέσεων.

### Συμβουλευτική σταδιοδρομίας

Συνεδρία με τον πελάτη, έφηβο ή ενήλικο, διάρκειας μίας τουλάχιστον ώρας (συνήθως 50 λεπτών) με σκοπό τον προσδιορισμό δυνατοτήτων, αδυναμιών, ευκαιριών και περιορισμών και την οργάνωση σχεδίων δράσης.

**ΠΟΤΕ και ΓΙΑ ΤΙ;** Άγχος, Πανικός, Φοβίες, Ιδεοψυχαναγκασμός, Μετατραυματικό στρες, Κατάθλιψη, Διπολικά, Διασχιστική ταυτότητα, Σωματομορφικά, Ψυχοδιατροφικά, Οριακά, Ναρκισσισμός, Αντικοινωνικότητα, Μεγαλομανία, Παρορμητικότητα, Χειριστικότητα, Σαδισμός, όπως εφαρμόζονται στις Σχέσεις, στην Οικογένεια, στην Εκπαίδευση, στην Εργασία: Στρες, Κρίσεις, Απώλειες, Πένθος, Διαζύγιο, Βία, Εκφοβισμός, Συγκρούσεις κ.α.