



Η βασική ακαδημαϊκή μου εκπαίδευση είναι στο marketing, κατέχοντας MBA από το Πανεπιστήμιο του Bridgerport, ΗΠΑ. Μέχρι το 2014 και για εικοσιπέντε χρόνια, εργάστηκα στον τομέα της επικοινωνίας - τα τελευταία δεκατρία, έχοντας τη δική μου εταιρία στο εξωτερικό. Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου, απέκτησα σημαντική γνώση και κατανόηση του πως λειτουργεί ο ανθρώπινος νους και την καθοριστική επιρροή που έχουν οι πεποιθήσεις, οι σκέψεις και τα συναισθήματά μας στον τρόπο που αντιλαμβανόμαστε και βιώνουμε τη ζωή.

Το 2009, και από προσωπικό ενδιαφέρον, άρχισα να εμβαθύνω σταδιακά τη γνώση μου στις δυνατότητες και τις μεθόδους ανάπτυξης της επίγνωσης. Μετά από συστηματική μελέτη, διεθνή εργαστήρια και σεμινάρια, συμπεριλαμβανομένης και της παρακολούθησης μαθημάτων **Βουδιστικής Ψυχολογίας** στο **Πανεπιστήμιο του Κατμαντού**, το 2015, απέκτησα άδεια εκπαιδευτή του προγράμματος «**Μείωση Άγχους Βάση Ενσυνειδητότητας**» (**Mindfulness Based Stress Reduction**) από την **Ιατρική Σχολή** και το **Κέντρο Επίγνωσης (CFM)** του **Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης**.

Ρόλος μου είναι να καθοδηγήσω και να υποστηρίξω την μεταστροφή από την «επιβίωση στον αυτόματο πιλότο», σε μια πιο αυθεντική και ουσιαστική σχέση μας με την ζωή. Να μάθουμε, πώς να αναγνωρίζουμε προβληματικές συμπεριφορές, να αντικαθιστούμε αντιπαραγωγικούς τρόπους σκέψης και να απελευθερωνόμαστε από περιοριστικές πεποιθήσεις. **Να μπορούμε σταδιακά, να δημιουργήσουμε τις προϋποθέσεις για συναισθηματική και διανοητική ισορροπία, με στόχο την ανακούφιση, τη ψυχική γαλήνη, τη μάθηση, την εξέλιξη και τελικά, την ευτυχία.**

### Επιμόρφωση, Workshops, Σεμινάρια

Κατηγορία / Τίτλος Εκπαίδευσης	Εισηγητής/ες	Ημερομηνία	Οργανωτής
<b>MBSR Professional Workshops</b>			
<b>MBSR - Teacher Development Intensive</b>	F. Meleo-Mayer, L. Fjorback, J. Piet	15 - 23/9/2015	UMASS/CFM, Denmark
<b>MBSR - Practicum</b>	F. Meleo-Mayer, R. Smith	3 - 12/9/2015	UMASS/CFM, Spain
<b>MBSR - Mind &amp; Body Medicine</b>	S. Santorelli, F. Meleo-Mayer, J. Brewer	5 - 12/6/2015	UMASS/CFM, US
<b>MBSR - Mindfulness Tools</b>	L. Koerbel, B. Mulligan, A. Twohig	1 - 6/10/2014	CFM Ireland, Ireland
<b>Γενικά Σεμινάρια</b>			
“Coming To Our Senses”	<b>Jon Kabat-Zinn</b>	22 - 25/5/2015	Omega Institute, US
“Touching the Present - Exploring the Nature of Self”	<b>Pema Chödrön, Tim Olmsted</b>	29 - 31/5/2015	Omega Institute, US
“ An Evening with Deepak Chopra”	<b>Deepak Chopra</b>	13/05/2014	Sofia, Bulgaria
Buddhist Teachings and Guided meditations	Ven. Robina Courtin	2 - 5/4/2015	Tao's Center, Greece
<b>Επιμόρφωση</b>			
<b>Introduction to Buddhist Psychology</b>	<b>Kathmandu University</b>	8/6 - 8/8 2014	Kathmandu, Nepal
<b>Σεμινάρια Διαλογισμού</b>			
<b>10 Days Vipassana</b>	<b>Nepal Vipassana Center</b>	15 - 26/8/2014	Kathmandu, Nepal
10 Days Silent Meditation	Asura Cave Retreat Centre	27/7 - 7/8/2014	Pharping, Nepal
8 Days Guided Silent Mediation	Bill Karelis	30/4 - 6/5/2014	Brasov, Romania