



## Βιογραφικό

Η Μαντά Δήμητρα είναι Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Ψυχοθεραπεύτρια και διατηρεί ιδιωτικό γραφείο στον Άγιο Στέφανο Αττικής. Ολοκλήρωσε τις προπτυχιακές σπουδές της στη Διοίκηση Επιχειρήσεων στο Πανεπιστήμιο του Portsmouth και συγκέντρωσε πολυετή εμπειρία εργαζόμενη σε τμήματα ανθρωπίνου δυναμικού και οργανωσιακής διοίκησης. Μέσα από αυτή την πορεία, συνειδητοποίησε τον καθοριστικό ρόλο που διαδραματίζουν τα ψυχικά αιτήματα στην καθημερινότητά του ανθρώπου αλλά και την σημαντικότητα διαχείρισης των στοιχείων της προσωπικότητάς του. Έτσι, στράφηκε στην ειδίκευσή της πάνω σε Business Psychology ενώ κατόπιν συνέχισε και ολοκλήρωσε τις μεταπτυχιακές σπουδές της στην Συμβουλευτική και Ψυχοθεραπεία στο Πανεπιστήμιο του East London.

Πιστεύει στον άνθρωπο και θεωρεί στις μέρες μας την ψυχοθεραπεία ανάγκη και όχι πολυτέλεια. Ψυχοθεραπευτικά δουλεύει συνθετικά προσαρμόζοντας τις γνώσεις της στις ξεχωριστές ανάγκες κάθε ανθρώπου ενώ προτεραιότητά της είναι η ανάπτυξη ενός σταθερού και ασφαλούς πλαισίου μέσα στο οποίο ο θεραπευόμενος νιώθει άνετα να εμπιστευτεί την ψυχή του.

Λαμβάνει ατομική και ομαδική κλινική εποπτεία και επιμορφώνεται συνεχώς θεωρώντας την εκπαίδευση αλλά και την εξέλιξη του ανθρώπου αέναη διαδικασία.

Εργάζεται σε πλαίσιο ατομικών και ομαδικών συνεδρίων. Έχει ειδικευτεί στις αγχώδεις διαταραχές, την ανάπτυξη εαυτού και υγιών σχέσεων, ενώ μέσω ομάδας έχει δουλέψει πάνω στην διεκδικητική συμπεριφορά, την αυτογνωσία και τη συναισθηματική πρόσδεση.

Πεδία αντικειμένου εργασίας τα οποία αναλαμβάνει

Αντιμετώπιση κρίσεων πανικού, κατάθλιψης, ψυχοσωματικών συμπτωμάτων

Διαχείριση άγχους, θυμού

Αντιμετώπιση δυσκολιών διαπροσωπικών σχέσεων

Αντιμετώπιση απώλειας, πένθους και μεταβατικών σταδίων

Συμβουλευτική ζεύγους

Συμβουλευτική γονέων

Συμβουλευτική επαγγελματικού προσανατολισμού

Ψυχολογική υποστήριξη