

Ελισάβετ Γεωργίου

Εργασιακή Ψυχολόγος – Executive Coach – Ψυχοθεραπεύτρια

Εξειδίκευση στη Διαχείριση Επαγγελματικών - Προσωπικών Κρίσεων και Μεταβάσεων (απόλυση, burn out, πένθος, διαζύγιο, ασθένεια) καθώς και στην Προώθηση της Ψυχικής Υγείας μέσω εταιρικών προγραμμάτων Ευεξίας & προγραμμάτων Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. Παροχή υπηρεσιών Συμβουλευτικής, Εκπαίδευσης, Coaching, Mentoring και Ψυχοθεραπείας σε επιχειρήσεις, ΜΚΟ, εκπαιδευτικούς οργανισμούς και ιδιώτες.

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ

2010 - σήμερα

BE YOURSELF – Κέντρο Συμβουλευτικής * Coaching * Ψυχοθεραπείας

Ιδρύτρια & Διευθύντρια Κέντρου

- **Προσφερόμενες Υπηρεσίες** Συμβουλευτικής, Εκπαίδευσης, Coaching, Mentoring & Ψυχοθεραπείας, ατομικά ή ομαδικά, σε ιδιώτες, επιχειρήσεις, ΜΚΟ, εκπαιδευτικούς οργανισμούς:
 - Διαχείριση Ψυχοκοινωνικών Κινδύνων στο χώρο εργασίας – Παροχή υπηρεσιών EAP (Employee Assistance Programs)
 - Διαχείριση Άγχους – Προγράμματα Ευεξίας για εργαζομένους
 - Διαχείριση Κρίσεων & Μεταβάσεων στην κοινότητα, σε οργανισμούς και σε άτομα (επαγγελματικά, προσωπικά) όπως φυσικές καταστροφές, ψυχοπαθολογία στο χώρο εργασίας, burn out, ασθένεια, απώλεια εργασίας, διαζύγιο, πένθος κ.α
 - Εκπαίδευση και συμβουλευτική στη μετάβαση λόγω ψηφιακών αλλαγών στο εργασιακό και κοινωνικό περιβάλλον
 - Διαχείριση, Ανάπτυξη & Εκπαίδευση Ανθρωπίνων Πόρων (εργαζομένων, εθελοντών)
 - Συμβουλευτική Καριέρας
 - Προσωπική Ανάπτυξη – Ψυχοθεραπεία
- **Διδασκαλία** θεμάτων Ανθρώπινου Δυναμικού, Εργασιακού Άγχους, Well Being, Προαγωγής Ψυχικής Υγείας στην Εργασία και Διαχείρισης Κρίσεων: AQS, ΕΕΔΕ, ΕΚΔΔΑ, Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Social Dynamo Ιδρύματος Μποδοσάκη, ΙΝΣΕΤΕ, Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου
- **Ενδεικτικοί πελάτες** σε Ελλάδα και Κύπρο: PEARL, Lasercharge, Universal Life Cyprus, Lamda Development, ZEB, British American Tobacco, ΕΔΑ Αττικής, AXA, Ideal Standard, Antenna, AIG, Chiesi Hellas, Eurobank Business Services, Airtel, AKS Hotels, Daios Cove, ΔΕΠΑ, ΜΟΔ, Marks & Spencer, Προμετάλλμπάκλη, Medifil, Mediterraneo Hospital, IRC, ΑΛΜΑ ΖΩΗΣ Αχαΐας, Mediterranean Beach Cyprus, Universal Life Cyprus,
- **Συνεργάτες** : AQS, Evalion- SHL, Σαμαράς & Συνεργάτες, Get2Work, GrantXperts Cyprus
- Ομιλίες Ενδυνάμωσης ως **motivational Speaker** σε μεγάλο αριθμό εκδηλώσεων και δράσεων σε Ελλάδα και Κύπρο
- Πλήθος ομιλιών και συνεντεύξεων σε Ελλάδα και Εξωτερικό σε διάφορους φορείς, ιδρύματα, ιατρικά συνέδρια και ΜΜΕ με την ανάλογη θεματολογία.

elisavet@be-yourself.gr | www.be-yourself.gr | 6937343082 | Κορινθίας 2, Αμπελόκηποι

3/2021 – σήμερα

ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΨΥΧΙΚΗΣ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΕΥΗΜΕΡΙΑΣ BE POSITIVE

▪ **Ιδρυτικό Μέλος – Πρόεδρος**

Το Ινστιτούτο έχει αντικείμενο δραστηριότητας την Προαγωγή της Ψυχικής Υγείας και Ευημερίας μέσα από δράσεις και προγράμματα που απευθύνονται σε ευπαθείς/ευάλωτες ομάδες του πληθυσμού, μη κερδοσκοπικούς οργανισμούς, δημόσιους και ιδιωτικούς φορείς καθώς και το ευρύτερο κοινωνικό σύνολο.

1/2020 – σήμερα

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΙΝΣΤΙΤΟΥΤΟ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΑΣΦΑΛΕΙΑΣ ΤΗΣ ΕΡΓΑΣΙΑΣ (ΕΛΙΝΥΑΕ)

▪ **Επιστημονική Συνεργάτης – Εκπαιδευτρια**

Συνεργασία σε θέματα σχετικά με:

- Ψυχοκοινωνικούς Κινδύνους στο χώρο της εργασίας (Burn Out, Εργασιακό Άγχος, Βία, Εκφοβισμός)
- Ανάπτυξη κουλτούρας Υγείας & Ασφάλειας
- Εργασία και Καρκίνος

2016 – 2019

JOB CENTER ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ

▪ **Επιστημονική Υπεύθυνη**

(3/2018 – 12/2019)

▪ **Υπεύθυνη Λειτουργίας Κέντρου**

(11/2016-3/2018)

- Σχεδιασμός και υλοποίηση προγράμματος Κοινωνικής Ένταξης & Επαγγελματικής Αποκατάστασης Πολιτών από Ευάλωτες Κοινωνικές ομάδες του Δήμου
- Διακρίσεις: Παρουσίαση του έργου ως Καλή Πρακτική σε Εθνικά & Ευρωπαϊκά Προγράμματα και σε Παγκόσμιο Συνέδριο. Βράβευση του έργου με 3 βραβεία Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης στη χορηγό εταιρεία British American Tobacco, Συμμετοχή του έργου ως 1 από τις 5 καινοτομίες που παρουσίασε ο Δήμος Αθηναίων και πήρε το βραβείο «Δήμος Καινοτομίας 2018».

2010 – 2014

RANDSTAD

▪ **Associate, Senior Outplacement Specialist**

- Εξωτερική Συνεργάτης για την Υπηρεσία Επαγγελματικής Αποκατάστασης Στελεχών (Outplacement) αναλαμβάνοντας ατομικά προγράμματα και υλοποιώντας εκπαιδευτικά προγράμματα στις τεχνικές αναζήτησης εργασίας, στη δικτύωση και στην ψυχολογική ενδυνάμωση.

2001 - 2009

KPMG ΚΥΡΙΑΚΟΥ ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ

▪ **Επιβλέπουσα Ανώτερη Σύμβουλος** (Supervising Senior Advisor)

2006 - 2009

▪ **Ανώτερη Σύμβουλος** (Senior Advisor)

2004 - 2006

- Υπεύθυνη για την Υπηρεσία Επαγγελματικής Αποκατάστασης Στελεχών (Outplacement)
- Εκπαίδευση των μελών του προγράμματος επαγγελματικής αποκατάστασης στις τεχνικές εύρεσης εργασίας, ψυχολογική υποστήριξη και προώθηση σε πιθανούς εργοδότες
- Υπεύθυνη για την αναβάθμιση και προώθηση της Ετήσιας Έρευνας Αποδοχών και Παροχών

1998 – 2001

ΠΑΡΑΛΛΗΛΗ
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ
ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- **Σύμβουλος (Advisor)** 2001-2004
 - ο Συμμετοχή στη διεξαγωγή της Έρευνας Αποδοχών & Παροχών
 - ο Εξέυρεση και επιλογή μεσαίων και ανώτερων στελεχών για θέσεις οικονομικές, μάρκετινγκ, πωλήσεων και παραγωγής. (πελάτες όπως Violex Bic, Glaxo, IRI, Εμπορική Τράπεζα)

ICAP – Σύμβουλοι Επιχειρήσεων

- **Υπεύθυνη Εξυπηρέτησης Πελατών (Research Executive)** 2000-2001
Διεύθυνση Ερευνών Αγοράς
 - ο Εξυπηρέτηση πελατών από την καταγραφή της προς διερεύνηση ανάγκης ως και την παρουσίαση των αποτελεσμάτων
- **Υπεύθυνη Διασφάλισης Ποιότητας Δημοσκοπήσεων** 1998-2000
Διεύθυνση Ερευνών Αγοράς
 - ο Σχεδιασμός διαδικασιών για την πιστοποίηση κατά ISO και για την εφαρμογή του Ποιοτικού Ελέγχου Συλλογής Στοιχείων (ΠΕΣΣ)
 - ο Συμμετοχή στην υλοποίηση ποσοτικών και ποιοτικών ερευνών

2006 - 2022

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Ψυχολόγος - Ιδιωτική Άσκηση Επαγγέλματος στο Άργος

Συμβουλευτική, Εκπαίδευση & Ψυχοθεραπεία Εφήβων και Ενηλίκων

ΑΛΛΗΛΕΓΓΥΗ, Σύλλογος Καρκινοπαθών & Φίλων Αργολίδας (2006 – 2019)

- Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Συλλόγου
- Συντονισμός Ομάδας Ψυχολογικής Υποστήριξης Καρκινοπαθών
- Ατομικές συναντήσεις με καρκινοπαθείς, φροντιστές
- Διεξαγωγή έρευνας με θέμα “Οι συναισθηματικές επιπτώσεις του καρκίνου στους ασθενείς και οι ενέργειες τους για ψυχολογική υποστήριξη” 2006 και επαναληπτική το 2016
- Συντονισμός προγράμματος εκπαίδευσης εθελοντών φροντιστών μακροχρόνιων ασθενών (2012-2015). Το πρόγραμμα διακρίθηκε και παρουσιάστηκε σαν καλή πρακτική στο συνέδριο ασθενών Patients in Power (Αθήνα 2016) και στο Ευρωπαϊκό Συνέδριο Ασθενών της Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Ασθενών με Καρκίνο (ECPC), (Βρυξέλες 2018).

ΑΥΤΕΝΕΡΓΩ, Ιδιωτικό Δημοτικό Σχολείο, Άργος (2005 – 2007)

- Ομάδα γονέων - Ατομικές συναντήσεις με γονείς και μαθητές (επισκέψεις σε μηνιαία βάση)
- Ανοιχτές διαλέξεις σε γονείς και εκπαιδευτικούς
- Συντονισμός προγράμματος ενίσχυσης αυτοεκτίμησης μαθητών

- **DIPLOMA IN EXECUTIVE & PERSONAL POSITIVITY COACHING**, Positivity Coaching Academy, 2017
- **ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΨΥΧΟΘΕΡΑΠΕΥΤΩΝ**, Gestalt Foundation, 2008-2012
- **ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ “ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ”**, Πάντειο Πανεπιστήμιο, 2004

elisavet@be-yourself.gr | www.be-yourself.gr | 6937343082 | Κορινθίας 2, Αμπελόκηποι

ΕΙΔΙΚΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

- **ΠΤΥΧΙΟ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑΣ**, Πρόγραμμα Ψυχολογίας, Φιλοσοφική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών, 1999

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ Παρακολούθηση πλήθους σεμιναρίων και συνεδρίων από πιστοποιημένους φορείς σχετικά με θέματα διοίκησης προσωπικού, mentoring, ανάπτυξης δεξιοτήτων, προσωπικής & επαγγελματικής ανάπτυξης, φιλοσοφίας

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

- ο Πιστοποίηση Εκπαιδευτή Ενηλίκων, Κύπρος, ΑνΑΔ, 2021
- ο Πιστοποίηση Εκπαιδευτή Ενηλίκων, Ελλάδα, ΕΟΠΠΕΠ, 2016
- ο ISON – Χρήση τεστ προσωπικότητας 16PF (2010)
- ο Computer Academy – Χρήση τεστ επαγγελματικού προσανατολισμού Ariston (2008)
- ο SHL – Χρήση ψυχομετρικών τεστ

ΕΘΕΛΟΝΤΙΣΜΟΣ

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ : Αγγλικά

ΧΡΗΣΗ/Υ: Windows MS Office (Word, Excel, Access, PowerPoint),

- ο **Ίδρυμα Μποδοσάκη**: Μέντορας στο πρόγραμμα ενδυνάμωσης των ΜΚΟ «Είμαστε όλοι πολίτες» του Social Dynamo (2015 - σήμερα)
- ο Πρωτοβουλία υλοποίησης προγράμματος Διαχείρισης Κρίσης, Πρόληψης και Διαχείρισης του Συνδρόμου Επαγγελματικής Εξουθένωσης (Burnout) **“Thank You”** στα νοσοκομεία Άργους και Ναυπλίου με σκοπό την ενδυνάμωσή τους στην αντιμετώπιση της κρίσης λόγω της πανδημίας COVID19 (3-4/2020).
- ο Δημιουργία **Κίνησης Θετικής Δράσης “Be Positive”** (2011- σήμερα). Ενδυνάμωση και θετικότητα σε περιόδους κρίσης. Δράση κάθε 15 μέρες στο Be Yourself με δωρεάν συμμετοχή (2011-2015). Διαδικτυακή κινητοποίηση μέσω social media.
- ο Μέλος της **εθελοντικής ομάδας γιατρών «Διγενής Ακρίτας»**. Συμμετοχή σε αποστολές σε νησιά για την προαγωγή της ψυχικής και σωματικής υγείας (2016 – 2021)
- ο **Εργαστήριο Ειδικής Αγωγής ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ**: Υπεύθυνη Προγράμματος Εθελοντισμού (2015-2018)
- ο Υπεύθυνη για θέματα συμβουλευτικής εργασίας στη ΜΚΟ **Equal Society**. Σχεδιασμός Κέντρου Συμβουλευτικής Εργασίας και συντονισμός προγράμματος «Πυξίδα» για συμβουλευτική σε ανέργους. (2011 – 2013)
- ο **Δήμος Άργους**: Συντονισμός και υλοποίηση προγράμματος «Δράσε Θετικά» στοχεύοντας στην εμπύχωση και ενδυνάμωση των πολιτών για την αντιμετώπιση της κρίσης, 15 ομαδικές 15μερες συναντήσεις (2011-2012)