

## **Βιογραφικό**

**Ο Βαλαβάνης Κωνσταντίνος** (MSc, BSc, MICP, MNSPy, MBPsS, SMACCPH, CNHC acc.member, CBT Therapist, Life Coach, DHP, C.Ht., NLP Master Practitioner), μέλος του Βρετανικού και του Αμερικανικού Συλλόγου Ψυχολόγων (BPS, APA), της Αμερικανικής Εταιρείας Συμβουλευτικής (ACA) και της Διεθνούς Ένωσης Ψυχοθεραπευτών (NCP/ICP) είναι κάτοχος Πτυχίου και Μεταπτυχιακού Διπλώματος με άριστα στη Ψυχολογία, τη Συμβουλευτική, την Κλινική & Κοινωνική Ψυχολογία, Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας – Ψυχοθεραπευτής, Κλινικός Υπνοθεραπευτής, Γνωσιακός – Συμπεριφορικός Ψυχοθεραπευτής, Master NLP Practitioner, Master Life Coach, EFT/TFT Master Practitioner και διατηρεί ιδιωτικό γραφείο παροχής ποιοτικών υπηρεσιών συμβουλευτικής υποστήριξης, ψυχοθεραπείας και Life Coaching στο Μαρούσι.

Είναι κάτοχος πτυχίου με άριστα στην Ψυχολογία και τη Συμβουλευτική (BSc, First Class Hons, Psychology and Counselling) από το University of Teesside, UK και μεταπτυχιακού διπλώματος εξειδίκευσης με άριστα στην Κλινική και Κοινωνική Ψυχολογία (MSc, Distinction, Clinical and Community Psychology) από το University of East London, UK. Κατά τη διάρκεια των σπουδών του βραβεύτηκε δύο φορές για την ακαδημαϊκή του επίδοση και συνέπεια (Consistent Academic Performance Award, BSc (Hons) Psychology and Counselling), ενώ παράλληλα έλαβε και αντίστοιχη υποτροφία (Scholarship, BSc (Hons) Psychology and Counselling).

Ακολούθως, έχει μετεκπαιδευτεί στη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία και τη Συμβουλευτική (450 ώρες θεωρητικής εκπαίδευσης και 160 ώρες εποπτευόμενης πρακτικής άσκησης - Διεθνές Κέντρο Ψυχοθεραπείας Αλυπία), καθώς και στη Γνωσιακή Συμπεριφορική Θεραπεία των Αγχωδών Διαταραχών (ΔΔΕΕΨΥ). Επίσης, είναι κάτοχος Διπλώματος και Ανώτερου Διπλώματος στη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία (Diploma with Distinction in CBT and Diploma with Distinction in Advanced CBT, Centre for Excellence, 300 ώρες), πιστοποιημένο από το φορέα πιστοποίησης επαγγελματικών προσόντων ABC CERTA AWARDS, καθώς και κάτοχος Διπλώματος με άριστα στη Διαλεκτική Συμπεριφορική Θεραπεία (Dialectical Behavioural Therapy Diploma with Distinction, The Centre of Excellence, ABC CERTA AWARDS). Επίσης έχει λάβει πιστοποιητικά εκπαίδευσης στη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία (Certificate in Cognitive Behavioural Therapy – Sussex Hypnotherapy Centre / CBT Practitioner Certificate – The Academy of Modern, Applied Psychology / Diploma in CBT for Anxiety, Depression, and Phobias - Renaissance Training Academy). Ακόμα, έχει εκπαιδευτεί στο Mindfulness Based Cognitive Therapy (Mindfulness με βάση τη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία – Diploma with Distinction in MBCT, The Centre of Excellence), πιστοποιημένο από το φορέα πιστοποίησης επαγγελματικών προσόντων ABC CERTA AWARDS. Επίσης, έχει εξειδικευτεί στο MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Μείωση του Στρες και του Άγχους με τη χρήση του Mindfulness, The Priority Academy, The Centre of Excellence, ABC CERTA AWARDS, The Academy of Modern, Applied Psychology).

Αποτελεί έγκριτο μέλος και πιστοποιημένο επόπτη (senior member & registered supervisor) του συλλόγου πιστοποιημένων συμβούλων, coaches, ψυχοθεραπευτών και υπνοθεραπευτών

(SMACCPH), ενώ είναι πιστοποιημένο μέλος του CNCH (Complementary and Natural Health Care Council – Professional Standards Authority). Ακόμα, κατά τη διάρκεια της μεταπτυχιακής του ειδίκευσης στην Κλινική και Κοινωνική Ψυχολογία συμπλήρωσε 200 ώρες πρακτικής άσκησης και εποπτείας στη Γνωσιακή - Συμπεριφορική θεραπεία (Portfolio – CBT). Επίσης, έχει ολοκληρώσει με επιτυχία διετή κύκλο επαγγελματικής μετεκπαίδευσης στην ψυχοθεραπεία Gestalt (Μορφολογική Θεραπεία, Κέντρο Εκπαίδευσης και Ψυχοθεραπείας Gestalt, Αθήνα), παρακολουθώντας ταυτόχρονα πρόγραμμα πρακτικής άσκησης και εποπτείας στην Εταιρεία Ψυχολογικής Υποστήριξης και Θεραπείας (Ε.Ψ.Υ.ΘΕ.). Κατ' ακολουθίαν, έχει λάβει μέρος σε πλήθος σεμιναρίων σε σχέση με την ψυχολογία, τη συμβουλευτική και την ψυχοθεραπεία.

Επιπλέον, είναι κάτοχος μεταπτυχιακού επαγγελματικού διπλώματος εξειδίκευσης στην Κλινική Ύπνωση και τη Βιοθυμική Ψυχοθεραπεία (Clinical Hypnotherapy – Bioaffective Psychotherapy, Κλινικός Ύπνοθεραπευτής – Ψυχοθεραπευτής, Κέντρο Εφαρμοσμένης Ψυχοθεραπείας και Συμβουλευτικής), πιστοποιημένο από το GHSC (General Hypnotherapy Standards Council). Ακολούθως, έχει εξειδικευτεί στην Κλινική Ύπνοθεραπεία για τη Διακοπή Καπνίσματος (American Hypnosis Association – Sussex Hypnotherapy Centre), για την αντιμετώπιση του άγχους και των φοβιών (American Hypnosis Association), για τη θεραπεία του Μετατραυματικού Στρες (American Hypnosis Association), καθώς και στην Κλινική Ύπνοθεραπεία για την απώλεια βάρους (American Hypnosis Association). Επιπλέον, είναι κάτοχος Masters Diploma with Distinction στην Κλινική Ύπνοθεραπεία (Centre of Excellence, πιστοποιημένο από το φορέα πιστοποίησης επαγγελματικών προσόντων ABC CERTA AWARDS). Ακολούθως, έχει δίπλωμα με άριστα στο συνδυασμό της κλινικής ύπνοθεραπείας και της γνωσιακής συμπεριφορικής θεραπείας για την αντιμετώπιση του εργασιακού στρες (Hypnotherapy and Cognitive Techniques in Business Diploma with Distinction), αναγνωρισμένο από το φορέα πιστοποίησης επαγγελματικών προσόντων ABC Certa Awards, The Centre of Excellence). Επίσης, έχει ειδικευτεί στην Ερικσονιακή Κλινική Ύπνοθεραπεία (Ericksonian Hypnotherapy Certification – Sussex Hypnotherapy Centre), στην Conversational Hypnotherapy (Conversational Hypnotherapy Certification – Sussex Hypnotherapy Centre), στη θεραπεία εύρεσης λύσης (Solution Focused Model Certificate – Sussex Hypnotherapy Centre), καθώς και στην εφαρμογή της αποτελεσματικής Rewind Technique (Rewind Technique Certification – Sussex Hypnotherapy Centre).

Εν συνεχεία, έχει εκπαιδευτεί στη διαχείριση του πόνου (Pain Management Practitioner with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), στην αντιμετώπιση της αϋπνίας (Insomnia Practitioner with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), στη Διαχείριση του Θυμού και της Επιθετικότητας (Anger and Aggression Management with Distinction, The Centre of Excellence, ABC CERTA AWARDS), στη Συμβουλευτική και τη Συμβουλευτική Πένθους (Diploma in Counselling Skills and Diploma in Grief Counselling, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence, Counselling Practitioner – The Academy of Modern, Applied Psychology).

Ακολούθως, έχει εκπαιδευτεί στην ολιστική θεραπεία (Holistic Health Practitioner with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), στη θεραπεία μέσω της δημιουργικής γραφής (Journal Therapy Diploma with Distinction, ABC CERTA AWARDS),

στη σχεσιακή ψυχολογία (Relationship Psychology Diploma with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), καθώς και στη Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology Diploma with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence). Κατέχει δίπλωμα με άριστα στη συνδιαλεκτική ανάλυση του Eric Berne (Diploma with Distinction in Transactional Analysis, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), στη Θεραπεία Gestalt (Gestalt Therapy Diploma with Distinction, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence), καθώς και δίπλωμα με διάκριση στην ψυχανάλυση (Diploma with Distinction in Psychoanalysis, ABC CERTA AWARDS, The Centre of Excellence).

Επίσης, έχει μετεκπαιδευθεί στη Συνθετική Προσέγγιση και Φροντίδα (Integrating Care : Κατάθλιψη, Άγχος και Σωματική Νόσος. King's College, The CPD Certification Service), στη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Ψυχοθεραπεία για το Άγχος και την Κατάθλιψη (Reading University, με αναγνώρισης από το Royal College of General Practitioners RCGP, The CPD Certification Service), ενώ έχει λάβει Πιστοποιημένη Επαγγελματική Μετεκπαίδευση στη Διαχείριση του Στρες (Stress Management Certification - Expert Rating Global Certifications), καθώς και στη Διαχείριση του Στρες στον Εργασιακό Χώρο (Stress Awareness in the Workplace - High Speed Training). Ακόμα, έχει εκπαιδευτεί στο μοντέλο του επιδέξιου θεραπευτή του Gerald Egan (Certificate of Completion “The Fundamentals of Skilled Helping”, The Academy of Modern, Applied Psychology - Achology Professional Certification).

Έχει διδάξει στην ιδιωτική εκπαίδευση (κλινική ψυχολογία, ψυχοπαθολογία, συμβουλευτική, ψυχολογία αποκατάστασης, κλινική υποθεραπεία, γνωσιακή – συμπεριφορική θεραπεία). Επιπλέον, έχει εκπαιδευτεί στο Life Coaching (Master Life Coach, Certified Cognitive Behaviour Life Coach, Certified Confidence Life Coach, Certified Employee Performance Life Coach, Certified Entrepreneurship and Business Life Coach, Certified Goal Success Life Coach, Certified Group Life Coach, Certified Happiness Coach, Certified Health and Nutrition Life Coach, Certified Law of Attraction Life Coach, Certified Life Purpose Life Coach, Certified Life Story Life Coach, Certified Mindfulness Life Coach, Certified NLP Practitioner and Life Coach, Certified Professional Life Coach, Certified Professional Workshop Life Coach, Certified Purpose Quest Life Coach, Certified REBT Life Coach, Certified Therapeutic Art Life Coach, Certified Transformational Life Coach - Transformational Academy Coach Directory, The Centre of Excellence, The Academy of Modern, Applied Psychology), στη Θετική Ψυχολογία (Positive Psychology, Impact Consulting, The CPD Accreditation), στο Νευρογλωσσικό Προγραμματισμό – NLP Master Practitioner (American Hypnosis, Association, NLP Incorporated, The Priority Academy, The Centre of Excellence, ABNLP), στο Mindfulness, στη Λογικο - Ουμική Θεραπεία τους Albert Ellis (REBT), και στην Τεχνική Συναισθηματικής Απελευθέρωσης (Emotional Freedom Technique, EFT/TFT Master Practitioner, The Priority Academy, The Kew Training) και στο Διαλογισμό (Diploma in Meditation, Fabacademe, The CPD Standards Office, The Priority Academy). Παράλληλα, κατέχει και δεύτερο μεταπτυχιακό τίτλο στη Γλωσσολογία από το Πανεπιστήμιο Πατρών με ειδίκευση στην ανάλυση των προφορικών αφηγήσεων των ομιλητών.

Είναι σημαντικό να αναφερθεί ότι λαμβάνει χώρα στενή συνεργασία με καταρτισμένους ψυχιάτρους με ειδίκευση στη Γνωσιακή – Συμπεριφορική Θεραπεία και στην αντιμετώπιση του

αυτοκτονικού ιδεασμού σε περιπτώσεις που χρειάζεται παραπομπή ή περαιτέρω ψυχιατρική εκτίμηση του θεραπευόμενου, καθώς και σε περιπτώσεις που κρίνεται αναγκαία η λήψη φαρμακευτικής αγωγής.

Μέσα σε ένα κλίμα εμπιστοσύνης, κατανόησης, άνευ όρων αποδοχής και σεβασμού παρέχονται μια σειρά υπηρεσιών, όπως αντιμετώπιση άγχους, κατάθλιψης, κρίσεων πανικού, διαταραχής πανικού, αγοραφοβίας, ειδικών φοβιών, κοινωνικής φοβίας – κοινωνικού άγχους, ιδεοψυχαναγκαστικής διαταραχής, άγχους υγείας – υποχονδρίασης. Επίσης, ακολουθείται το μοντέλο της γνωσιακής – συμπεριφορικής θεραπείας για τη συμβουλευτική ζεύγους. Ακολουθώντας, υπάρχουν ειδικές παρεμβάσεις για την αντιμετώπιση της παχυσαρκίας, της αϋπνίας, τη διακοπής καπνίσματος, τη διαχείριση πόνου, το μετατραυματικό στρες, την αντιμετώπιση των σωματικών προβλημάτων, τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης, τη διαχείριση του θυμού, τη βελτίωση των διαπροσωπικών σχέσεων, τη διαχείριση των συγκρούσεων, την ανάπτυξη της διεκδικητικότητας και την επίτευξη αυτογνωσίας.

Επιπροσθέτως, παρέχεται η δυνατότητα διεξαγωγής διαδικτυακών συνεδριών για θεραπευόμενους που διαμένουν εκτός Αθηνών ή στο εξωτερικό μέσω της εφαρμογής skype. Τέλος, είναι σημαντικό να τονιστεί ότι για όλες τις υπηρεσίες που προσφέρονται υφίσταται πλήρης νομική υποστήριξη και εκπροσώπηση και επαγγελματική κάλυψη μέσω της αγγλικής εταιρείας νομικής και επαγγελματικής ασφάλισης BGI.uk Newline Insurance Company (professional liability insurance, professional indemnity & malpractice insurance). **Η τιμή της συνεδρίας ανέρχεται στα 50 ευρώ, ενώ διευκολύνσεις λαμβάνουν χώρα για φοιτητές, ανέργους και άτομα που ανήκουν σε ευπαθείς κοινωνικές ομάδες.**

**Ο Κων/νος Βαλαβάνης αποτελεί μέλος των παρακάτω έγκριτων συλλόγων:**

#### **ΜΕΛΟΣ ΣΥΛΛΟΓΩΝ (PROFESSIONAL BODY MEMBERSHIPS)**

- Βρετανικός Σύλλογος Ψυχολόγων (British Psychological Society – BPS)
- Αμερικανικός Σύλλογος Ψυχολόγων (American Psychological Association – APA)
- Επαγγελματικό Μέλος (Professional Member) της Αμερικανικής Εταιρείας Συμβουλευτικής (American Counseling Association – ACA)
- Διεθνής Ένωση Εφαρμοσμένης Ψυχολογίας (International Association of Applied Psychology – IAAP)
- Αμερικανική Ακαδημία Κλινικής Ψυχολογίας (American Academy of Clinical Psychology – AACPSY)
- Βρετανικός / Διεθνής Σύλλογος Ψυχοθεραπευτών (National / International Council of Psychotherapists – NCH / ICH)
- Βρετανική Ένωση Ψυχοθεραπευτών (National Society of Psychotherapists - NSPsy)
- Πιστοποιημένο μέλος του CNHC (Complementary and Natural Health Care Council - Professional Standards Authority)
- Έγκριτο Μέλος και Πιστοποιημένος Επόπτης (Senior Member & Registered Accredited Supervisor) του Συλλόγου Πιστοποιημένων Συμβούλων, Coaches, Ψυχοθεραπευτών και

Κλινικών Υποθεραπευτών (Accredited Counsellors, Coaches, Psychotherapists and Hypnotherapists – ACCPH)

- Διεθνές Μέλος της Εταιρείας Συμβουλευτικής της Αυστραλίας (Australian Counselling Association – ACA)
- Πιστοποιημένο Μέλος του Αμερικανικού Συλλόγου Νευρογλωσσικού Προγραμματισμού (American Board of Neuro-Linguistic Programming – ABNLP)
- Επαγγελματικό Μέλος (Professional member) της Αμερικανικής Ένωσης Κλινικής Ύπνωσης (American Hypnosis Association – AHA)
- Έγκριτο Μέλος της Διεθνούς Ένωσης Κλινικής Υποθεραπείας (International Hypnosis Association)
- Διεθνής Ένωση Ολιστικών Θεραπειών (International Association of Holistic Therapies – IAHT)
- Έγκριτο μέλος της Διεθνούς Ένωσης Πιστοποιημένων Θεραπευτών Ολιστικής Ιατρικής (International Practitioners of Holistic Medicine - IPHM)
- Επαγγελματικό μέλος της Διεθνούς Ένωσης Θεραπευτών (International Association of Therapists - IAOTH)
- Επαγγελματικό Μέλος (Professional Member) του Διεθνούς Ινστιτούτου Συμπληρωματικών Θεραπευτών (International Institute of Complementary Therapists – IICP)
- Επαγγελματικό Μέλος (Professional Member) της Ένωσης Επαγγελματιών Κλινικών Υποθεραπευτών (Professional Hypnotherapy Practitioners Association – PHPA)
- Μέλος της ένωσης για τους πιστοποιημένους coaches (Transformation Coaches Directory, Transformation Coaching Academy)
- Πιστοποιημένο μέλος του Συλλόγου Συμπληρωματικών Θεραπευτών (Complementary Therapists Association - CThA)