



## ΕΡΗ ΤΖΑΒΕΛΑ

Ψυχολόγος MSc

ΗΜ/ΝΙΑ ΓΕΝΝΗΣΗΣ: 05.05.1980 | ΕΘΝΙΚΟΤΗΤΑ: Ελληνική | ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ: Ψυχολόγος

### ΑΚΑΔΗΜΑΪΚΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- 2003 – 2004 **University College London** | Department of Clinical Psychology  
MSc in Theoretical Psychoanalytic Studies  
Second Class Honours, Upper Division (2:1)
- 1998 – 2003 **Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης** | Τμήμα Ψυχολογίας  
Πτυχίο Ψυχολογίας | 'Λίαν Καλώς' 8/10
- 02/2001 – 06/2001 **Universidad Autonoma de Barcelona**  
Πρόγραμμα ανταλλαγής φοιτητών 'Socrates Erasmus'
- 1995 – 1998 **2ο Γενικό Λύκειο** | Καλαμαριά – Θεσσαλονίκη  
'Άριστα' 18.7/20.0

### ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

- 10/2006 – σήμερα **Ιδιωτικό Γραφείο Ψυχολόγου – Ψυχοθεραπεύτριας**  
Έδρες: Ν. Ψυχικό, Αθήνα & Κέντρο, Θεσσαλονίκη | [www.tzavela.gr](http://www.tzavela.gr)  
Αντικείμενο: Ατομική ψυχοθεραπεία ενηλίκων | Συμβουλευτική γονέων και εφήβων | Συμβουλευτική ζευγαριού
- 01/2014 – 10/2015 **Υπουργείο Πολιτισμού, Παιδείας & Θρησκευμάτων**  
Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα 'Ζώνες Εκπαιδευτικής Προτεραιότητας' (Ζ.Ε.Π.)  
Θέση: Σχολική Ψυχολόγος Μονάδων Χαμηλών Κοινωνικών Δεικτών  
Αντικείμενο: Σχεδιασμός, εφαρμογή και αξιολόγηση δειγματικών παρεμβάσεων Συμβουλευτική Γονέων, Μαθητών και Εκπαιδευτικών | Επιμόρφωση και εποπτεία εκπαιδευτικών
- 10/2007 – 01/2011 **Κοινωνική Υπηρεσία Δήμου Βριλησίων**  
Θέση: Ψυχολόγος, Επιστημονικός Συνεργάτης  
Αντικείμενο: Ψυχολογική υποστήριξη και συμβουλευτική ενηλίκων και εφήβων Σχολές γονέων | Διοργάνωση εκδηλώσεων πρόληψης ψυχικής υγείας (40h/week)
- 06/2006 – 02/2007 **ALFAMEDICA S.A.** | [www.alfamedica.gr](http://www.alfamedica.gr)  
Θέση: Υπεύθυνη Προσωπικού και Επικοινωνίας
- 02/2006 – 06/2007 **I.E.K. Νέας Σμύρνης** | **Οίκος Τυφλών** – Πρόγραμμα Τειρεσίας  
Αντικείμενο: Ψυχολογική υποστήριξη σε άτομα με προβλήματα όρασης
- 09/2005 – 07/2006 **Παιδικός Όμιλος 'Γύρω-Γύρω Όλοι'**  
Αντικείμενο: Συμβουλευτική γονέων με παιδιά προσχολικής ή σχολικής ηλικίας
- 10/2003 – 02/2004 **British Institute of Psychoanalysis London**  
Θέση: Library Assistant'



## ΕΡΗ ΤΖΑΒΕΛΑ

Ψυχολόγος MSc

### ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ, ΠΟΝΗΜΑΤΑ & ΕΡΓΑΣΙΕΣ

- 11/2015 **Συγγραφή τεχνο-κριτικού σημειώματος** για την ατομική έκθεση του εικαστικού Βασίλη Ζωγράφου με τίτλο ‘Missing’ στην Eleftheria Tseliou Art Gallery, Αθήνα
- 04/2015 – σήμερα **Συγγραφή βιβλίου** με θέμα: ‘Εφηβεία’ (προς έκδοση εντός του 2018)
- 02/2004 – 09/2004 **Εκπόνηση διπλωματικής εργασίας** μεταπτυχιακών σπουδών με θέμα: “Psychoanalytic contributions to the understanding of the mourning process and its cinematic representation in Kieslowski’s ‘Three Colors: Blue’”
- 04/2002 – 02/2003 **Εκπόνηση διπλωματικής εργασίας** προπτυχιακών σπουδών με θέμα: ‘Ψυχοφυσιολογική αντιμετώπιση της κεφαλαλγίας μέσω εκπαίδευσης σε τεχνικές διαχείρισης του στρες και ασκήσεις χαλάρωσης’

### ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ

- 10/2015 Τζαβέλα, Ε 2015, “Προ-εφηβεία και Σεξουαλικότητα – Ενημερώνω το Παιδί μου για το Σεξ”, Efiveia.gr, 15 Οκτωβρίου 2015, <<http://efiveia.gr/proefiveia-kai-sexualikotita-enimerono-to-paidi-mou-gia-to-sex/>>
- 06/2015 Τζαβέλα, Ε 2015, “Γονείς και Έφηβοι: Τα Θεμέλια για τη Διατήρηση μιας Υγιούς και Ουσιαστικής Σχέσης”, Efiveia.gr, 30 Ιουνίου 2015, <<http://efiveia.gr/goneis-kai-efivoi-ta-themelia-gia-ti-diatirisi-mias-igiou-s-kai-ousiastikis-sxesis/>>
- 05/2015 Τζαβέλα, Ε 2015, “Η Επίδραση της Οικονομικής Κρίσης στους Εφήβους”, Efiveia.gr, 26 Μαΐου 2015, <<http://efiveia.gr/i-epidras-i-oikonomikis-krisis-stous-efivous/>>
- 05/2015 Τζαβέλα, Ε 2015, “Αντικοινωνική Διαταραχή της Προσωπικότητας”, 30 Ημέρες Υγείας, Τεύχος 105, p. 56-57
- 03/2015 Τζαβέλα, Ε 2015, “Πώς μια Ωραία Σιλουέτα Επηρεάζει τη Ψυχολογία μας”, 30 Ημέρες Υγείας, Τεύχος 104, p. 18-19
- 03/2014 Τζαβέλα, Ε 2014, “Οι Λόγοι που Οδηγούν στον Εθισμό”, 30 Ημέρες Υγείας, Τεύχος 98, p. 8-9, <<http://www.30imeres.gr/magazines/mag.98/index1.html#p=8>>
- 01/2014 Τζαβέλα, Ε 2014, “Οικονομική Κρίση & Έφηβοι”, 30 Ημέρες Υγείας, Τεύχος 97, p. 54-55, <<http://www.30imeres.gr/magazines/t.%2097/index4.html#p=54>>
- 12/2012 Τζαβέλα, Ε 2012, “Η Επιλογή Συντρόφου Καθρέφτης της Αυτοεκτίμησής μας”, Lifespeed, 18 Δεκεμβρίου 2012, <<http://www.lifespeed.gr/articles/12564>>
- 02/2012 Τζαβέλα, Ε 2012, “Βασικά Προβλήματα που Προκύπτουν στην Εφηβεία – Προβληματικές Συμπεριφορές των Εφήβων και Αποτελεσματικοί Τρόποι Αντιμετώπισης τους”, 1ο ΕΠΑ.Α. Δάφνης, Φεβρουάριος 2012, <http://1epal-dafnis.att.sch.gr/bima/paidag/simadika/psyxo6.htm>



## EPH TZABEΛA

Ψυχολόγος MSc

- 05/2011 Τζαβέλα, Ε 2011, “12 Top Απαντήσεις... για Εξουθενωμένους Γονείς”, Γονείς και Παιδί
- 08/2011 Τζαβέλα, Ε 2011, “Παιδί και Αυτοπεποίθηση: Δεν Κολλάω Πουθενά”, Γονείς και Παιδί
- 11/2010 Τζαβέλα, Ε 2010, ‘Ενισχύοντας την Αυτοεκτίμηση του Παιδιού μου’, Ο Δρόμος για τη Θεραπεία, 20 Νοεμβρίου 2010, <<http://www.dromostherapeia.gr/paidi-efivos/enishiontas-tin-aitoektimisi-tou-paidiou-mou.html>>
- 11/2010 Τζαβέλα, Ε 2010, ‘Διαζύγιο: Οδηγίες προς Ναυτιλλομένους...’, Life and Health
- 01/2010 Τζαβέλα, Ε 2010, ‘Το Κοινωνικό Στίγμα του Καρκίνου’, Ο Δρόμος για τη Θεραπεία, 18 Ιανουαρίου 2010, <<http://www.dromostherapeia.gr/pathiseis-kai-psihologia/to-koinoniko-stigma-tou-karkinou.html>>

### ΕΙΣΗΓΗΣΕΙΣ & ΔΙΑΛΕΞΕΙΣ

- 09/2012 – 06/2015 Σεμινάρια Κινηματογραφιστών ‘**Camera in Action**’  
Οργάνωση – Παραγωγή: Κατερίνα Μαραγκουδάκη  
Εισηγήτρια τριών αυτόνομων διαλέξεων με θέματα:  
Ψυχαναλυτική Προσέγγιση στο ‘Wild Strawberries’ του Ingmar Bergman  
Ψυχαναλυτική Προσέγγιση στο ‘Three Colors: Blue’ του Krzysztof Kieslowski  
Ψυχαναλυτική Προσέγγιση στο ‘Caché’ του Michael Haneke
- 11/2013 – 05/2014 **ΔΕΛΤΑ Group Security** | [www.delta-group.gr](http://www.delta-group.gr)  
Εισηγήτρια κύκλου έξι τριώρων σεμιναρίων ψυχολογικής υποστήριξης και αξιολόγησης προσωπικού με θέματα:  
Διαχείριση Στρες | Εργασιακό Άγχος | Προσαρμογή & Ψυχική Ασθένεια  
Προσωπικότητα & Εργασία | Διαχείριση Ομάδας | Διαχείριση Κρίσεων
- 09/2012 – 11/2012 **Σεμινάρια Εξέλιξης ‘ΟΔΟΣ’** | Θέατρο ‘Οlvio’  
Εισηγήτρια διαλέξεων με θέμα: ‘Ψυχανάλυση και Κινηματογράφος’
- 02/2012 **New York College** | [www.nyc.gr](http://www.nyc.gr)  
Εισηγήτρια δύο διημερίδων του Τμήματος Ψυχολογίας με θέματα:  
Ψυχανάλυση και Ψυχοσωματικές Διαταραχές | Ψυχανάλυση και Πένθος
- 10/2007 **Κ.Ε.Ε. ΠΕΙΡΑΙΑ – Ι.Δ.ΕΚ.Ε.** | [www.kee.ideke.edu.gr](http://www.kee.ideke.edu.gr)  
Βιωματικό σεμινάριο ψυχολογίας για ομάδα κρατούμενων στις Φυλακές Κορυδαλλού

### ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ, ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗ & ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

- 11/2017 – 04/2018 **Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών**  
Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης  
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: ‘Κινηματογραφοθεραπεία (Cinematheapy)’



## EPH TZABELA

Ψυχολόγος MSc

- 09/2017 – 01/2018 **Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών**  
Κέντρο Συνεχιζόμενης Εκπαίδευσης και Διά Βίου Μάθησης  
Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα: 'Διαχείριση Χωρισμού-Διαζυγίου Γονέων'
- 22–23/10/2016 **Βορειοελλαδική Ψυχαναλυτική Εταιρεία**  
Ελληνική Εταιρεία Ψυχαναλυτικής Ψυχοθεραπείας  
Ψυχαναλυτικό Συμπόσιο: 'Ψυχανάλυση & Δημιουργικότητα'
- 24–25/04/2015 **Ελληνική Ψυχοσωματική Εταιρεία**  
Workshop με θέμα: 'Μνήμη Σώματος'
- 09/2012 – 06/2014 **Ελληνική Ψυχοσωματική Εταιρεία**  
Σεμινάριο στη 'Ψυχοσωματική': Α' & Β' κύκλος (20 x 2h)
- 09/2012 – 06/2014 **Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία**  
Εισαγωγικές διαλέξεις στη 'Ψυχανάλυση': Α' & Β' κύκλος (20 x 2h)
- 10/2013 – 12/2013 **Α' Ψυχιατρική Κλινική ΕΚΠΑ**  
Μετεκπαιδευτικό σεμινάριο με θέμα: 'Ψυχιατρική της Εφηβείας' (36h)
- 04 – 05/05/2012 **Ελληνική Ψυχοσωματική Εταιρεία**  
Workshop με θέμα: 'Μορφές ψυχαναλυτικής θεραπευτικής τεχνικής σε σωματικά πάσχοντες ασθενείς'
- 10/2011 – 06/2013 **Γενικό Νοσοκομείο Παιδών Πεντέλης | Τμήμα Παιδοψυχιατρικής**  
Σεμινάριο με θέμα: 'Εισαγωγή σε ψυχαναλυτικές έννοιες': Α' & Β' κύκλος (δύορες συναντήσεις κάθε 15 μέρες)
- 10/2010 – 05/2012 **Πανεπιστημιακή Παιδοψυχιατρική Κλινική Παιδών 'Αγία Σοφία'**  
Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία  
Εταιρεία για τη Ψυχική Υγεία των Βρεφών  
Σεμινάριο με θέμα: 'Ψυχική υγεία των βρεφών και των νηπίων: Α' & Β' κύκλος (δύορες συναντήσεις κάθε 15 μέρες)
- 20/03/2010 **Institute of Psychiatry Maudsley**  
Σεμινάριο με θέμα: 'Behavioural Activation for Depression' (Dr David Veale)
- 23/11/2007 **Ελληνική Εταιρεία Ψυχοκοινωνικής Ογκολογίας**  
Workshop με θέμα: 'Ομαδικό Ψυχόδραμα και Ογκολογικός Ασθενής'
- 09–11/11/07 **Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία**  
3ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Ψυχολογίας και Ψυχολογίας της Υγείας
- 21/10/2007 **Πανελλήνιος Ψυχολογικός Σύλλογος**  
Σεμινάριο με θέμα: 'Ενδονοσοκομειακή νοσηλεία παιδιών και εφήβων – Ψυχολογικές επιπτώσεις και παρεμβάσεις – Στήριξη της οικογένειας'
- 10/2007 – 09/2008 **Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας 'Αίων'**  
Εκπαίδευση στη 'Δραματοθεραπεία' (2h ανά εβδομάδα)  
Επιστημονικός Υπεύθυνος: Στέλιος Κρασσανάκης (Ψυχίατρος, Δραματοθεραπευτής, Σκηνοθέτης)



## ΕΡΗ ΤΖΑΒΕΛΑ

Ψυχολόγος MSc

- 02/2006 – 06/2007 **Εκπαίδευση στο ‘Ψυχόδραμα’**  
Συν-θεραπεύτρια ‘Ατομικού Ψυχαναλυτικού Ψυχοδράματος’ (2h ανά εβδομάδα)  
Συντονιστής: Γεώργιος Σταθόπουλος (Κλινικός Ψυχολόγος, Ψυχοθεραπευτής)
- 10/2004 – 06/2005 **Ινστιτούτο Ψυχολογίας και Υγείας**  
Μετεκπαίδευση κλινικής κατάρτισης στην ‘Ατομική Ψυχοθεραπεία Ενηλίκων’ (8h ανά εβδομάδα)  
Τεχνικές κλινικής συνέντευξης και θεραπείας | Ομάδες εποπτείας κλινικών περιστατικών Ψυχοδιαγνωστική | Σεμινάρια δεοντολογίας | Άσκηση στα κλινικά τεστ | Σεμινάριο στις διαταραχές διατροφής
- 09/2004 – 06/2005 **Γ’ Ψυχιατρική Κλινική Α.Π.Θ Γ.Ν. ΑΧΕΠΑ**  
Εθελοντική εργασία στο πλαίσιο της ‘Θεραπευτικής Ομάδας’  
Κλινικό Σεμινάριο | Σεμινάριο Κοινωνικής Ψυχιατρικής | Παρουσίαση Περιστατικού | Σεμινάριο Γνωστικής Συμπεριφορικής Θεραπείας | Σεμινάριο Σεξουαλικών & Διατροφικών Διαταραχών | Σεμινάριο Παιδοψυχιατρικής
- 02–05/12/2004 **1st Int. Conference of the Psychological Society of Northern Greece**  
Workshop με θέμα: ‘Eating Disorders, Body Image and Care’
- 27–31/10/2004 **Ελληνική Ψυχαναλυτική Εταιρεία**  
6th Delphi International Psychoanalytic Symposium
- 21–24/10/2004 **Ελληνική Ψυχολογική Εταιρεία**  
1ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχολογίας της Υγείας
- 01/2004 – 04/2004 **Psychotherapy Unit of Maudsley Hospital London**  
Τακτική παρακολούθηση αναλυτικής παρουσίασης κλινικών περιστατικών
- 25/01/2003 **Σύλλογος Ελλήνων Ψυχολόγων**  
Workshop με θέμα: ‘Μορφές Εφηβείας Σήμερα’
- 19–23/04/2002 **Ελληνική Ψυχιατρική Εταιρεία**  
17ο Πανελλήνιο Συνέδριο Ψυχιατρικής
- ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΨΥΧΑΝΑΛΥΤΙΚΗ ΘΕΡΑΠΕΙΑ**
- 11/2008 – 01/2016 **Ατομική ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία ‘πρόσωπο με πρόσωπο’ με τον Ψυχολόγο, Μέλος της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας,**  
**κ. Κωνσταντίνο Καπετανάκη**
- 02/2007 – 02/2008 **Ατομική ψυχαναλυτική ψυχοθεραπεία ‘πρόσωπο με πρόσωπο’ με τον Ψυχίατρο, Διδάσκοντα Ψυχαναλυτή της Ελληνικής Ψυχαναλυτικής Εταιρείας,**  
**κ. Βασίλη Δημόπουλο**



## **ΕΡΗ ΤΖΑΒΕΛΑ**

Ψυχολόγος MSc

### **ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ**

<b>Αγγλικά</b>	UL:C1; UR:C1; SSI:C1; SSP:B2; W:C1
<b>Γερμανικά</b>	UL:A2; UR:B1; SSI:A2; SSP:A2; W:A2
<b>Ισπανικά</b>	UL:A1; UR:A1; SSI:A1; SSP:A1; W:A1

### **ΔΙΑΠΙΣΤΕΥΣΕΙΣ & ΣΥΛΛΟΓΙΚΟΤΗΤΕΣ**

2003 – σήμερα	Κάτοχος Άδειας Ασκήσεως Επαγγέλματος Ψυχολόγου
2006 – σήμερα	Μέλος του ‘Πανελληνίου Ψυχολογικού Συλλόγου’
2006 – σήμερα	Μέλος του ‘Συλλόγου Ελλήνων Ψυχολόγων’
2004 – σήμερα	Graduate Member of ‘The British Psychological Society’