

Dr. Liza Varvogli

Psychologist-Psychotherapist

liza@varvogli.com τηλ. 210.689.68.75

Dr. Liza Varvogli is a psychologist and psychotherapist with postgraduate studies at Tufts, Northeastern and Harvard universities in the USA. She completed her doctoral and postdoctoral studies at Harvard University, USA.

Dr Varvogli has worked for ten years at Children's Hospital, the Harvard University Children's Hospital which is considered the best hospital for children in the world.

She has more than 30,000 hours of clinical experience with thousands of children, adolescents, families and adults.

She is a certified CBT and EMDR trauma therapist in Europe.

She is trained in Mindfulness and Body and Mind Medicine at Harvard's Benson Institute and has recently completed Harvard's certified Life Coaching and Motivational Interviewing program. She practices the profession of psychologist-psychotherapist privately.

Since 2009 Dr Varvogli has been teaching at the Kapodestrian Medical School, University of Athens in the postgraduate program "Stress Science and Health Promotion." Along with teaching she is involved in researching different aspects of stress in children, adolescents, and adults. She presents frequently at scientific conferences.

She recently became an associate professor of Psychology at American Hellenic University.

Dr. Liza Varvogli is also a teaching member of the UNESCO Chair of Adolescent Health and Medicine as well as a member of the Editorial Board of a new UNESCO journal for parents of adolescents.

She has rich published work with more than 80 scientific articles published in world-renowned scientific journals and 30+ best-selling books on parenting and adult self-improvement. She is married and has four children.

Selected Published Articles

Stress Management Methods in Children and Adolescents: Past, Present, and Future (2023)
<https://karger.com/hrp/article/96/1/97/835393/Stress-Management-Methods-in-Children-and>

Stress Management and Health Promotion in a Sample of Women With Intimate Partner Violence: A Randomized Controlled Trial
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0886260516658759>

An 8-Week Stress Management Program for Older Women: A Pilot Randomized Controlled Trial (2016)

Papageorgiou, Foteini, Liza Varvogli, Theodora Oikonomidi, George P. Chrousos, and Christina Darviri. "Psychology." *Psychology*, vol. 7, no. 6, 2016, pp. 829-835.

Teacher Stress Inventory: validation of the Greek version and perceived stress levels among 3,447 educators

Ntina Kourmoussi, Christina Darviri, Liza Varvogli, and Evangelos C Alexopoulos (2015)
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4358647/>

"Validation of the Greek Version of the "Job Stress Measure""

<https://www.scirp.org/Journal/papercitationdetails?paperid=49796&journalid=148>

Sakketou, Angeliki, Michael Galanakis, Liza Varvogli, George Chrousos, and Christina Darviri. "Psychology." Psychology, vol. 5, no. 13, 2014.

Stress management techniques: evidence-based procedures that reduce stress and promote health

Varvogli Liza & Darviri Christina (2011).

Parenting Books in Greek

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 0-12 Μηνών

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 1-3 Ετών

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 3-6 Ετών

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 6-9 Ετών

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 9-12 Ετών

Καταπληκτική Μαμά: Πρακτικές Συμβουλές Για Μαμάδες Με Παιδιά 12-18 Ετών

Καταπληκτικός Μπαμπάς: Πρακτικές Συμβουλές Για Να Χτίσετε Μια Γερή Σχέση Με Το Παιδί Σας

Εφηβεία, Σεξ Και Σχέσεις

Η Καταπληκτική Μαμά Καλλιεργεί Στο Παιδί Συναισθηματική Νοημοσύνη

Καταπληκτικός Γονιός: 20 Πρακτικές Συμβουλές Για Να Το Πετύχεις

Self-help Books In Greek

Ανακάλυψε Τους Θησαυρούς Που Κρύβεις Μέσα Σου

Χτίσε Αυτοπεποίθηση, Πίστεψε Στον Πολύτιμο Εαυτό Σου

Η Τέχνη Του Να Βάζεις Όρια Και Να Λες "Όχι"

Mindfulness: Βρες Τον Εαυτό Σου, Βρες Την Ευτυχία Σου

50 Τεχνικές Για Να Διαχειριστείς Το Άγχος Και Το Στρες

Ο Νάρκισσος Στη Ζωή Σου – Βγες Από Τα Δίχτυα Των Τοξικών Ανθρώπων

Βάλε Τέλος Στις Αρνητικές Σκέψεις Με Θετικές Επιβεβαιώσεις

Διώξε Τα Αρνητικά Συναισθήματα Με Θεραπευτικές Τεχνικές Γείωσης

Σχέσεις, Βρες Τον Άνθρωπο Που Ονειρεύεσαι

Εννέα Αρχαίοι Έλληνες Φιλόσοφοι Σου Δείχνουν Τον Δρόμο Για Την Ευτυχία

Το Ηφαίστειο Που Βράζει, Μάθε Να Διαχειρίζεσαι Τον Θυμό Σου

Όλα Του Γάμου Δύσκολα... Λύσεις Για Πετυχημένο Γάμο!

Συναισθηματικά Βαμπίρ

Social media:

Facebook: Δρ Λίζα Βάρβογλη <https://www.facebook.com/lvarvogli>

Instagram: @drlizavarvogli και @katapliktikimama

TikTok: Δρ Λίζα Βάρβογλη

YouTube: Dr Liza Varvogli