

Σύντομο Βιογραφικό

Δρ. Λίζα Βάρβογλη

Ψυχολόγος-Ψυχοθεραπεύτρια

liza@varvogli.com τηλ. 210.689.68.75

Η Δρ. Λίζα Βάρβογλη είναι ψυχολόγος και ψυχοθεραπεύτρια με μεταπτυχιακές σπουδές στα πανεπιστήμια Tufts, Northeastern και Harvard των ΗΠΑ. Ολοκλήρωσε τη διδακτορική και μεταδιδακτορική της εκπαίδευση στο πανεπιστήμιο Harvard των ΗΠΑ.

Έχει εργαστεί για δέκα χρόνια στο Children's Hospital, το πανεπιστημιακό παιδιατρικό νοσοκομείο του Harvard που θεωρείται το καλύτερο νοσοκομείο για παιδιά στον κόσμο.

Έχει περισσότερες από 30.000 ώρες κλινικής εμπειρίας με χιλιάδες παιδιά, εφήβους, οικογένειες και ενήλικες.

Είναι πιστοποιημένη θεραπεύτρια CBT καθώς και ψυχικού τραύματος EMDR στην Ευρώπη.

Έχει εκπαιδευτεί στο Mindfulness και στο Body and Mind Medicine στο Benson Institute του Harvard. Πρόσφατα ολοκλήρωσε το πιστοποιημένο πρόγραμμα Life Coaching και Παρακινητικής Συνέντευξης (Motivational Interviewing) του Harvard. Εξασκεί το επάγγελμα της ψυχολόγου-ψυχοθεραπεύτριας ιδιωτικά.

Τα τελευταία 14 χρόνια διδάσκει στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα «Επιστήμη του Στρες και Προαγωγή της Υγείας», συμμετέχοντας σε έρευνες και επιστημονικά συνέδρια.

Πρόσφατα έγινε αναπληρώτρια καθηγήτρια Ψυχολογίας στο American Hellenic University.

Η Δρ. Λίζα Βάρβογλη είναι επίσης διδακτικό μέλος της Έδρας της UNESCO Εφηβικής Υγείας και Ιατρικής καθώς και μέλος της Συντακτικής Επιτροπής ενός νέου περιοδικού της UNESCO για γονείς εφήβων.

Έχει πλούσιο συγγραφικό έργο με περισσότερα από 80 επιστημονικά άρθρα δημοσιευμένα σε παγκόσμια έγκυρα επιστημονικά περιοδικά και 30+ ευπώλητα βιβλία για ανατροφή παιδιών και αυτοβελτίωση ενηλίκων. Είναι παντρεμένη και έχει τέσσερα παιδιά.

Επιλεγμένες Επιστημονικές Δημοσιεύσεις

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).

Βιβλία για Γονείς και Ανατροφή Παιδιών

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

Βιβλία για Αυτοβοήθεια και Αυτοβελτίωση

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

Θα τη βρείτε στα social media:

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

Instagram: @drlizavarvogligr και @katapliktikimama

TikTok: Δρ Λίζα Βάρβογλη

YouTube: Dr Liza Varvogli