Αλεξάνδρα Λιζάρδη
PsychMSc, CounsPGCE, SocScienBA
BACP & BPS Membership

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας & Πρώιμης Παρέμβασης

+30 6942929123
a.lizardi@yahoo.gr
linkedin.com/in/alexandra-lizardi

Επαγγελματική Εμπειρία

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας, Κέντρο Ειδικών Θεραπειών, Αθήνα *Σέπτ. 2025-*

- Παροχή ατομικών και ομαδικών ψυχοεκπαιδευτικών παρεμβάσεων σε παιδιά και εφήβους, με στόχο την ανάπτυξη κοινωνικών και συναισθηματικών δεξιοτήτων
- Συμβουλευτική γονέων για την κατανόηση διαγνώσεων, συμπεριφορών και την ενίσχυση της επικοινωνίας με το παιδί

Σύμβουλος Πρώιμης Παρέμβασης, LDN London, Λονδίνο *Αύγ. 2018 – Αύγ. 2025*

Παροχή άμεσης υποστήριξης σε περισσότερα από 200 παιδιά με Ειδικές Εκπαιδευτικές Ανάγκες (κυρίως Αυτισμό) και τις οικογένειές τους, υιοθετώντας μια συνθετική ανθρωποκεντρική και Γνωσιοσυμπεριφορική προσέγγιση με στόχο την ευημερία όλης της οικογένειας και την ενσωμάτωσή τους στην κοινωνία

Άμεση Εργασία με Οικογένειες με παιδιά ΑΜΕΑ 0-5 χρονών

- Portage: Επισκέψεις κατ'οίκον καθορίζοντας εξατομικευμένους στόχους (σε μικρά βήματα): Οπτικό Πρόγραμμα, Μοντελοποίηση, Backchaining για την της επικοινωνίας και της διάδρασης, την ενίσχυση της μάθησης και της ανάπτυξης δεξιοτήτων, με στόχο την υιοθέτηση μιας λειτουργικής οικογενειακής ρουτίνας
- STAR & SMART+: Παρακολούθηση και αναγνώριση των δυνατοτήτων του παιδιού αλλά και περιοχών που χρήζουν ανάπτυξης και στοχοθεσία με δημιουργία πρακτικών πλάνων δράσης και αξιολόγηση προόδου μέσω της μεθόδου «Αξιολόγηση ► Σχεδιασμός ► Εφαρμογή ► Ανασκόπηση».
- Αξιολόγηση, Στοχοθεσία και Παρεμβάσεις: Κινητοποιητική Συνέντευξη, Ανάλυση Συμπεριφοράς, Διδασκαλία Κοινωνικών Δεξιοτήτων, Θετική Ανατροφή, Τεχνικές CBT (Άσκηση Αποδοχής, Αναπνοές, STOPP, Αναδιαμόρφωση Γνωσιακών Σχημάτων)
- Workshops για γονείς: Επικοινωνία & Αλληλεπίδραση, Διαχείριση Προκλητικών Συμπεριφορών, Συναισθηματική Ρύθμιση, Θετική Ψυχολογία & Θεσική Γονεικότητα, Πρακτικές Εκπαίδευσης σε Ρουτίνες Ύπνου & Διατροφής, Διαλογισμός
- Ομάδες γονέων: Πλαίσιο στήριξης γονέων για την κατανόηση και αποδοχή της διάγνωσης Αυτισμού, ενίσχυση της αυτογνωσίας και την ψυχοεκπαίδευση για την υποστήριξη της καθημερινότητάς τους.

Συνεργασία με Επαγγελματίες & Υπηρεσίες

- Συμμετοχή σε Ομάδες Συζήτησης περιστατικών ευάλωτων οικογενειών με θεραπευτές & Κοινωνικούς Λειτουργούς για την αναγνώριση παιδιών με σύνθετες ανάγκες και ζητήματα προστασίας ανηλίκων.
- Μέλος των Ομάδων Υποστήριξης Οικογενειών των τριών τοπικών Κοινοτικών Κέντρων του Westminster, συνεργαζόμενη με υπηρεσίες όπως Family Lives, The Stefanou Foundation, Home Start, Parent Child+.

Κλινική & Ομαδική Εποπτεία

- Μηνιαία εποπτεία για ανασκόπηση περιστατικών, αναπροσαρμογή πλάνων δράσης και αξιολόγηση προόδου.
- Κλινική εποπτεία με Ψυχοθεραπευτή CBT για την αυτοβελτίωση και διατήρηση επαγγελματικών ορίων.

- Εποπτεία προσωπικού που εργάζεται με παιδιά, παρακολούθηση προόδου και ανάληψη στοχευμένης δράσης

Σχεδιασμός & Υλοποίηση Προγραμμάτων

- Συνεργασία με θεραπευτές NHS (Λογοθεραπευτές, Εργοθεραπευτές, Ψυχολόγους) για εξατομικευμένη και στοχευμένη παρέμβαση σε ευάλωτες οικογένειες και οικογένειες ΑΜΕΑ
- Στοχοθεσία: Αξιολόγηση εκπαιδευτικών πλάνων, συντονισμός υπηρεσιών, παρουσίαση εκθέσεων προόδου.
- Ανάπτυξη Υλικού: Δημιουργία ερωτηματολογίων αξιολόγησης για την πρόοδο των οικογενειών και τη δέσμευσή τους στις υπηρεσίες.

Υποστήριξη Οικογενειών ΑΜΕΑ

- Υποστήριξη περισσότερων απο 60 οικογενειών ΑΜΕΑ για θέματα όπως στέγαση, μετανάστευση, ενδοοικογενειακή βία, σχολικός αποκλεισμός: Εκπαίδευση γονέων σε προσαρμοσμένες στρατηγικές διαχείρισης συμπεριφορών & Συνεργασία με Κοινωνικές Υπηρεσίες για την προστασία ευάλωτων παιδιών.

Καθηγήτρια Αγγλικών *Σεπ. 2004 – Ιούν. 2016*

- Διδασκαλία Αγγλικών σε μαθητές 7-17 ετών, προετοιμασία για εξετάσεις.
- Υποστήριξη μαθητών με δυσλεξία για την ενίσχυση της αυτοεκτίμησής τους και της σχολικής τους απόδοσης

Υπάλληλος Γραφείου, Βοηθός HR *Σεπ. 2008 – Ιούν. 2016*

- Υ.Π.Α. Ελευθέριος Βενιζέλος, Alpha Bank, Geniki Bank, Allseas Marine S.A.

Εκπαίδευση

Συμβουλευτική Ψυχικής Υγείας, ΚΕ.ΨΥ.ΣΥ, (Μέλος τιυ BACP) *Νοε. 2021 – 2024*

- Συνθετική Συμβουλευτική: Προσωποκεντρική, Ψυχαναλυτική, CBT, Gestalt.
- Συμβουλευτική για Γονείς, Παιδιά & Οικογένειες.
- Διαχείριση Άγχους, Πένθους, Διατροφικών Διαταραχών, Σεξουαλικών Διαταραχών.

MSc Ψυχολογία (ισοδύναμο με το προπτυχιακό)– Northumbria University, UK (Μέλος του BPS) Οκτ 2021-Δεκ 2024

- Γνωσιακή & Αναπτυξιακή Ψυχολογία, Βιολογία του Εγκεφάλου, Εξελιγκτική Ψυχολογία και Ατομικές Διαφορές, Κοινωνική & Στατιστική, Ψυχομετρία
- Διπλωματική Εργασία: Ο αντίκτυπος της παιδικής συναισθηματικής κακοποίησης στην ψυχική υγεία ανδρών & γυναικών στην πρώιμη ενήλικη ζωή.

PGCE Συμβουλευτική – University of Edinburgh, UK *Σεπ. 2016 – Αύγ. 2017*

- Θεωρία & Εποπτευόμενη Πρακτική άσκηση: Συμβουλευτική Προσωποκεντρική & Ψυχοδυναμική Προσέγγισης

Διεθνείς και Ευρωπαικές Σπουδές, Πάντειο Πανεπιστήμιο *Σεπ. 2002 – Σεπ. 2008*

- Μαθήματα: Διεθνής & Ευρωπαϊκή Προστασία Ανθρωπίνων Δικαιωμάτων, Ανθρωπιστικό Δίκαιο, Διεθνές Δίκαιο

Πρόσθετη Κατάρτιση & Επαγγελματική Ανάπτυξη

- Ομαδική Συμβουλευτική, Gestalt Centre, UK *Μάιος 2024 – Οκτ. 2024*
- Ψυχοπαθολογία, ΕΚ.Ι.ΣΥΠ *Μάιος 2024 – Οκτ. 2024*
- Θετική Ψυχολογία, City University, UK *Οκτ. 2019 – Ιούλ. 2021*

Γλώσσες & Δεξιότητες

Αγγλικά (Proficiency)	Γαλλικά (Sorbonne II)	Γερμανικά (Zertifikat Deutsch)	Office, SPSS