

Βιογραφικό

Όλγα Παπατριανταφύλλου Μ.Α
Mindfulness Teacher- Psychotherapist

Είναι ιδρύτρια του Mindfulness Institute (www.mindfulnessinstitute.gr), πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια Mindfulness από την Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου της Μασαχουσέτης και ψυχοθεραπεύτρια.

Σκοπός της είναι οι άνθρωποι να αποκτήσουν επίγνωση και να μπορούν να διαχειρίζονται το νευρικό τους σύστημα ώστε να ζουν με λιγότερο στρες, περισσότερη καθαρότητα νου και να βιώνουν ένα νέο τρόπο ύπαρξης αντί απλά να τον φαντάζονται.

Για αυτό έγραψε το e-book: *«Mindfulness: Τι θα κάνεις με τη ζωή σου;- Απλές λύσεις σε καθημερινά προβλήματα»*

Πάνω από 25 χρόνια εργάζεται με μεγάλες πολυεθνικές εταιρείες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό υποστηρίζοντας το ανθρώπινο δυναμικό και τα στελέχη τους στην ανάπτυξη δεξιοτήτων ανθεκτικότητας.

Εργάζεται με άτομα που πάσχουν από χρόνιες ασθένειες και τους φροντιστές τους ενσωματώνοντας το Mindfulness και τις πρακτικές του στις παρεμβάσεις της.

Έχει συμμετάσχει ως προσκεκλημένη ομιλήτρια σε συνέδρια, σε προγράμματα υποστήριξης ασθενών, σε Πανεπιστημιακά προγράμματα.

Άρθρα και συνεντεύξεις της έχουν παρουσιαστεί σε: Ναυτεμπορική, HR Case Study Series του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών, E.P.T., Huffington Post, Elle, Capital.gr, insider gr., E.E.Δ.Ε κ.ά.

Founder of Mindfulness Institute (www.mindfulnessinstitute.gr), Qualified Mindfulness Teacher (Medical School of University of Massachusetts) and psychotherapist.

Her purpose is for people to become more aware and be able to manage their nervous system so that they can live with more clarity of the mind and less stress.

She wrote the e-book “Mindfulness: What are you going to do with your life? Simple solutions to everyday problems”

She’s been working with large multinational companies in Greece and abroad for over 25 years, supporting executives in the development of resilience skills

She works with people suffering from chronic illness and their caregivers incorporating Mindfulness practices into her interventions

She has participated as a speaker in conferences, Associations and University programs.

Her articles and interviews have been presented in: Naftemporiki, HR Case Study Series of the Athens University of Economics, ERT, Huffington Post, Elle, Capital gr, Insider gr, EEDE