

## **Δέσποινα Μαντέση**

### **Organization Development Facilitator | Human Resources Expert | Career Coach**

Η Δέσποινα είναι ψυχολόγος με βασικό ενδιαφέρον την εφαρμοσμένη ψυχολογία, δηλαδή την πρακτική εφαρμογή της επιστήμης της, στην καθημερινή ζωή. Η φιλοδοξία της είναι να υποστηρίξει άτομα και οργανισμούς να αναπτύσσονται διαρκώς, αξιοποιώντας τις ανθρώπινες δυνατότητές τους (γνωστικές, συναισθηματικές, κοινωνικές, διαπροσωπικές, κλπ.).

Τα πρώτα 20 χρόνια της καριέρας της δραστηριοποιήθηκε στο χώρο του HR (Human Resources), μια πορεία που τη βοήθησε να κατανοήσει σε βάθος το επιχειρηματικό περιβάλλον και τα ανθρώπινα συστήματα. Έχει εργαστεί σε διάφορους οργανισμούς και κλάδους (τραπεζικό, φαρμακευτικό, καταναλωτικό, συμβουλευτικό), και σε όλους, μέσα από διαφορετικούς ρόλους, επεδίωκε πάντα να αναδεικνύει την ανθρώπινη πλευρά των επιχειρήσεων.

Αυτή τη περίοδο συνεργάζεται με εταιρείες συνεισφέροντας στην ανάπτυξη και υλοποίηση σύγχρονων πρακτικών διοίκησης ανθρώπινου δυναμικού, που φιλοδοξούν να εξισορροπούν τις ανάγκες οργανισμού-εργαζομένων και να κινητοποιούν θετική συναισθηματική δέσμευση. Παρέχει επίσης συμβουλευτική υποστήριξη σε ατομικό επίπεδο για θέματα καριέρας, επαγγελματικής εξέλιξης και προσωπικής ανάπτυξης.

Σε ακαδημαϊκό επίπεδο, η Δέσποινα έχει πτυχίο Ψυχολογίας από το Πάντειο Πανεπιστήμιο και μεταπτυχιακό δίπλωμα στην Εργασιακή Ψυχολογία από το University of London (Birkbeck College). Έχει λάβει πιστοποίηση στη Θετική Ψυχολογία από την Ελληνική Εταιρεία Θετικής Ψυχολογίας και συνεχίζει την επαγγελματική της κατάρτιση στον τομέα της ψυχοθεραπείας RECBT (Rational Emotive Cognitive Behavioral Therapy), σε συνεργασία με το Albert Ellis Institute.