

Σύντομο Βιογραφικό



Η Κατερίνα Μπουλούγαρη, είναι υποψήφια διδάκτορας της Ιατρικής Σχολής, του Πανεπιστημίου της Κρήτης με γνωστικό αντικείμενο, επικοινωνία ιατρού – ασθενή στα χρόνια αναπνευστικά νοσήματα, της Γενικής Ιατρικής στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας, στην Ιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου Κρήτης. Είναι απόφοιτος του Executive MBA του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών. Πιστοποιημένη εκπαιδεύτρια ενηλίκων και Coach του Ινστιτούτου HeartMath. Εισηγήτρια στο Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης & Αυτοδιοίκησης (Ε.Κ.Δ.Δ.Α) καθώς και στη Εθνική Σχολή Δημόσιας Διοίκησης (Ε.Σ.Δ.Δ.Α).

Στο επίκεντρο της έρευνάς της & των εκπαιδεύσεών της, βρίσκονται πάντα οι δεξιότητες επικοινωνίας και οι δεξιότητες της συναισθηματικής νοημοσύνης, για αυτορρύθμιση των συναισθημάτων και ανθεκτικότητα σε όλους τους τομείς. Ως πιστοποιημένη Coach του Ινστιτούτου HeartMath, μοιράζεται εργαλεία και πρακτικές του Ινστιτούτου, που βοηθούν τα άτομα να διαχειριστούν το στρες τους. Έχει διανύσει ως εκπαιδεύτρια, team facilitator και coach, χιλιάδες ώρες εκπαίδευσης στον ιδιωτικό & δημόσιο τομέα.

Στα πλαίσια της διδακτορικής της διατριβής, έχει εκπονήσει τον «Οδηγό Στοχαστικής Πρακτικής για γενικούς ιατρούς στις δεξιότητες επικοινωνίας, στις σύντομες παρεμβάσεις για αλλαγή συμπεριφοράς». Είναι συντάκτρια του εκπαιδευτικού εγχειριδίου, «Χτίζοντας Εμπιστοσύνη: Βελτίωση δεξιοτήτων επικοινωνίας», για τους σπουδαστές της Εθνικής Σχολής Δημόσιας Διοίκησης. Συμμετείχε στην ομάδα που σχεδίασε και υλοποίησε το εκπαιδευτικό πρόγραμμα, «Coaching Συνεργασίας και Αποτελεσματικότητας στη Δημόσια Διοίκηση», για το Εθνικό Κέντρο Δημόσιας Διοίκησης και Αυτοδιοίκησης (Ε.Κ.Δ.Δ.Α).

Επίσης είναι facilitator της διεθνούς δράσης WeAddHeart. Σε αυτή τη δράση, ομάδες από όλο τον κόσμο, συνέρχονται για να εξασκήσουν απλές αλλά ισχυρές τεχνικές διαλογισμού που επικεντρώνονται στην καρδιά. Οι τεχνικές αυτές είναι ένας τρόπος να βελτιώσουμε το επίπεδο της υγείας μας και της ευτυχίας μας αλλά και ένας πρακτικός τρόπος για την εξύψωση της συλλογικής συνείδησης με στόχο τη δημιουργία περισσότερης δικαιοσύνης, κατανόησης και ειρήνης στον κόσμο.