Βιογραφικό Σημείωμα

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ ΒΑΡΣΑΜΑ



Τραπεζουντος 29, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
6973725774
panagiotavar@gmail.com

Ημερομηνία γέννησης 04/04/1993| ΕθνικότηταΕλληνική

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

17/10/20 — ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ, ΝΕΟΤΕΡΕΣ ΜΕΘΟΔΟΙ ΚΑΙ ΤΕΧΝΟΛΟΓΙΕΣ ΣΤΗΝ ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΗ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ ΤΟΥ ΣΑΚΧΑΡΩΔΗ ΔΙΑΒΗΤΗ, ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ: ΙΑΤΡΙΚΗ ΣΧΟΛΗ ΑΠΘ

18/10/19-30 /09 /20ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΟ: ΚΛΙΝΙΚΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ, Θεσσαλονίκη
Πανεπιστήμιο: ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ

ΕΙΔΙΚΟΣ ΑΘΛΗΤΙΚΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ,
0404/19-25/05/19Θεσσαλονίκη
Φορέας: INTERNATIONAL SOCIETY OF SPORTS NUTRITION

(3/ 11/2018- 6/07/2019) — Psychology, Consulting and Life Coaching
Επιμορφωτικό Σεμινάριο 90 ωρών. Πανεπιστήμιο Αιγαίου, Ελλάδα.

- Προπονητική ζωής.

COGNITIVE BEHAVIOURAL COUNSELLING AND THERAPY

2/03/19-06/06/19 — Κέντρο Εκπαίδευσης & Αντιμετώπισης Διατροφικών Διαταραχών,Θεσσαλονίκη
Θέμα: "Master Practitioner Programme in Eating Disorders & Obesity" (120 ώρες)

21/1/19- 17/3/19 — Κέντρο Συνεχιζόμενης Μάθησης και Εκπαίδευσης, Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης,
Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
Εκπαίδευση Ενηλίκων του Προγράμματος Επιμόρφωσης 'ΕΕΕΔΒΜ',

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

1/6/21- έως τώρα	Ιδιοκτήτρια/Υπεύθυνη Διαιτολόγος του Διαιτολογικου Γραφείου <<Healthy Project MoreThanDiet>>, Ανδρούτσου 1, Περιοχή Β. Όλγας, Θεσσαλονίκη
16/10/19-συνεχίζεται	Καθηγήτρια Διατροφής στον εκπαιδευτικό όμιλο Σχολές Δέλτα Βορείου Ελλάδος
03/07/19-03/07/20	Διατροφολόγος στο Διαιτολογικό γραφείο του κ. Παπαδόπουλου Λάζαρου, Θεσσαλονίκη Κίμωνος Βόγα 62
1/7/21-συνεχίζεται	Επιστημονική Συνεργάτης του Πανεπιστημιακού Νοσοκομείου ΑΧΕΠΑ, στο διαβητολογικό Ιατρείο
15/01/19 - συνεχίζεται	Υλοποίηση Project: Εκπαίδευση για τη Διατροφή σε δημοτικά σχολεία του νομού Θεσσαλονίκης, εγκεκριμένο από το Υπουργείο Παιδείας Θέμα: «μαθαίνω να τρώω υγιεινά μέσω βιωματικών δραστηριοτήτων δραστηριότητες»
11/4/20-εως τώρα	Αρθρογράφηση στην εφημερίδα Karfitsa Συμμετοχή σε τηλεοπτική εκπομπή ως Διαιτολόγος, στο Κανάλι Εγνατία, εκπομπή :Όψεις και Απόψεις
7/12/18	Απόκτηση άδειας ασκήσεως επαγγέλματος
25/4/18	Δημοσίευση άρθρου στο ιντερνετικό περιοδικό CLICKATLIFE.GR και στο ONNEWS.GRμε θέμα <Δοκιμάστε εννιά γευστικά και θρεπτικά σνακ από την ειδικό>,
21/5/18-30/7/18	Παροχή διατροφικών συμβουλών σε αθλητικό όμιλο pink-ponk με την επωνυμία kozasports
11/7/18	Αρθογραφία στο Καλοκαιρινό Τεύχος του Περιοδικού <BIGNEWS> , Θέμα <Κυτταρίτιδα ο εχθρός της γυναίκας>
20/08/2018-20/11/2018	Παροχή διατροφικών συμβουλών – Διατροφικών προγραμμάτων στην ομάδα μπάσκετ Ε.Κ Σταυρούπολης
1/10/17-31/03/18	Εκπόνηση πρακτικής άσκησης στο διαιτολογικό γραφείο Δια..της Τροφής Δια ..της Τροφής, Λ.Κηφισίας 235, Κηφισιά, Δ.Πέτσιος

2013 – 2018

Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας

ΘέμαΠτυχιακής: Thegut-brainaxis: nutritionandwellness

2011- 2012

Απολυτήριο Λυκείου

ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΚΟΛΛΕΓΙΟ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ

Βαθμός: 17.2/20

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μητρική γλώσσα: Ελληνικά

Λοιπές γλώσσες

	ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ		ΟΜΙΛΙΑ		ΓΡΑΦΗ
	Προφορική	Γραπτή (ανάγνωση)	Επικοινωνία	Προφορική έκφραση	
Γαλλικά	Βασική Γνώση	Βασική Γνώση	Βασική Γνώση	Βασική Γνώση	Βασική Γνώση
	DELFA1. INSTITUT FRANCAIS DE THESSALONIQUE				
Αγγλικά	Καλή Γνώση	Καλή Γνώση	Καλή Γνώση	Καλή Γνώση	ΚΑΛΗ ΓΝΩΣΗ

Επικοινωνιακές δεξιότητες

Κοινωνική
Καλές Επικοινωνιακές Δεξιότητες
Καλή Ακροάτρια
Προσαρμοστική

Ψηφιακές δεξιότητες

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ				
Επεξεργασία δεδομένων	Επικοινωνία	Δημιουργία Περιεχομένου	Ασφάλεια	Επίλυση προβλημάτων
Έμπειρος Χρήστης	Έμπειρος Χρήστης	Έμπειρος Χρήστης	Έμπειρος Χρήστης	ΈΜΠΕΙΡΟΣ ΧΡΗΣΤΗΣ

UNICERT PRIMARY (Word, Excel, Internet Explorer)

- καλός χειρισμός του Office (επεξεργασία κειμένου, λογιστικά φύλλα, παρουσιάσεις)
- καλή γνώση λογισμικού επεξεργασίας φωτογραφιών, που απέκτησα ως ερασιτέχνης φωτογράφος

Άλλες δεξιότητες

- Ποίηση. Συμμετοχή στο ετήσιο ημερολόγιο με τίτλο «Αχ ! Έρωτα…». Εκδόσεις Βεργίνα.
- PingPong. Ατομικές Διακρίσεις και επιλογή ως πολύτιμης παίκτριας από το Κλιμάκιο Θεσσαλονίκης.
- Ζωγραφική.
- Χορός.

ΠΡΟΣΘΕΤΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ

Συνέδρια

- 17/04/19: ΙΕΚ PASTER, Θεσσαλονίκη
  Διεκπεραίωση και Εισήγηση δια εμού του σεμιναρίου, Θέμα: <<Το έντερο ως δεύτερος εγκέφαλος>>
- 24-25 / 11/2018: www.dyoforum.gr, Θεσσαλονίκη , Θέμα: "**4ο Φόρουμ Υγείας 2018**"
- **14 ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας, 3 ο Πανελλήνιο Συνέδριο Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού,** , Ελληνική Εταιρία Κλινικής Διατροφής και Μεταβολισμού
  Αθήνα : 24-26 Νοεμβρίου 2017
- **2η Παγκρήτια Ημερίδα Διατροφής**, ΕΔΔΕ Κρήτης.
  Ηράκλειο: 16 Οκτωβρίου.
- **Διατροφή και Ευεξία, Πρόλαβε το Διαβήτη ΤΩΡΑ**, Τμήμα Διατροφής και Διαιτολογίας του ΤΕΙ Κρήτης,σε συνεργασία με την 7η ΥΠΕΚ Κρήτης, το Δήμο Σητείας,τοΠα.Γ.Ν.Η., το ΓΝ-ΚΥ Σητείας, τον Ιατρικό Σύλλογο Σητείας και τους Γιατρούς του Αιγαίου-Πα.Γ.Ν.Η.
  Σητεία: 26 Ιουνίου 2015
- **10 ο Πανελλήνιο Ιατρικό Συνέδριο Παχυσαρκίας**, Ελληνική Ιατρική Εταιρία Παχυσαρκίας.
  Αθήνα : 20 – 22 Φεβρουαρίου 2014.
- **8th DIETS-EDAD CONFERENCE "Health 2020:Supporting vulnerable groups"**,HELLENIC DIETETIC ASSOCIATION and EFAD
  Αθήνα: 9-12 Οκτωβρίου 2014.