

# Thera|Office



## Παρουσίαση Εφαρμογής Οδηγίες Χρήσης

---

Οργάνωσε το ιδιωτικό σου γραφείο  
εύκολα, καθαρά και επαγγελματικά.



Φτιαγμένο από ψυχολόγους,  
για ψυχολόγους.

# ΤΙ ΕΊΝΑΙ ΤΟ THERAOFFICE;

Το TheraOffice είναι μια εφαρμογή διαχείρισης ιδιωτικού γραφείου, σχεδιασμένη ειδικά για ψυχολόγους και επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

Στόχος του είναι να συγκεντρώνει σε ένα ενιαίο, καθαρό και εύχρηστο περιβάλλον τις βασικές λειτουργίες της καθημερινής επαγγελματικής πρακτικής, όπως τη διαχείριση θεραπευόμενων, τα ραντεβού, τις σημειώσεις, τα οικονομικά στοιχεία και τις θεραπευτικές ασκήσεις.

Έτσι, η οργάνωση του γραφείου γίνεται πιο απλή, γρήγορη και συγκεντρωμένη — χωρίς την ανάγκη για διαφορετικές εφαρμογές και αρχεία.

Η ιδέα γεννήθηκε μέσα από την εμπειρία του ίδιου του χώρου της ψυχολογίας και την ανάγκη για ένα εργαλείο που να είναι πραγματικά προσαρμοσμένο στον τρόπο που εργάζονται οι ψυχολόγοι και οι επαγγελματίες ψυχικής υγείας.

## ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΕΜΑΣ

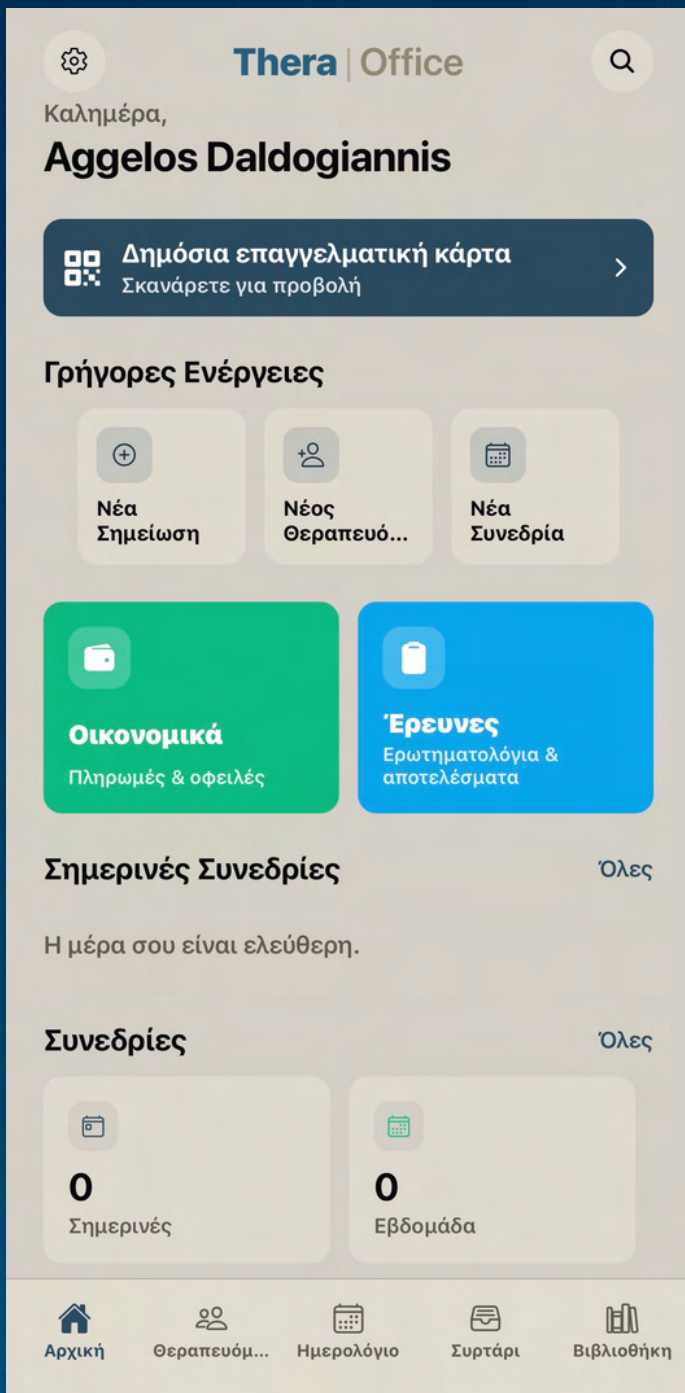


Ονομάζομαι Άγγελος Δαλδογιάννης και είμαι ψυχολόγος, απόφοιτος του Τμήματος Ψυχολογίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Μακεδονίας. Παράλληλα, συνεχίζω την εκπαίδευσή μου στην προσέγγιση Gestalt, εξελίσσοντας διαρκώς τη γνώση και την εμπειρία μου στον χώρο της ψυχοθεραπείας.

Δημιούργησα το TheraOffice με σκοπό να προσφέρω στους ψυχολόγους και στους επαγγελματίες ψυχικής υγείας ένα σύγχρονο, οργανωμένο και εύχρηστο εργαλείο για την καθημερινή διαχείριση του ιδιωτικού τους γραφείου.

Η ιδέα ήταν να συγκεντρωθούν σε μία εφαρμογή λειτουργίες που συχνά βρίσκονται διασκορπισμένες σε διαφορετικά αρχεία και εργαλεία, ώστε ο επαγγελματίας να αφιερώνει λιγότερο χρόνο στη διαχείριση και περισσότερο στη θεραπευτική διαδικασία.

Στόχος μου είναι το TheraOffice να συνεχίσει να εξελίσσεται μαζί με τις πραγματικές ανάγκες των ανθρώπων που το χρησιμοποιούν.



Η αρχική οθόνη του TheraOffice έχει σχεδιαστεί ώστε να σου προσφέρει άμεση και οργανωμένη εικόνα της καθημερινής σου δραστηριότητας.

Μέσα από ένα ενιαίο περιβάλλον μπορείς να έχεις γρήγορη πρόσβαση σε βασικές ενέργειες, όπως δημιουργία νέας σημείωσης, προσθήκη θεραπευόμενου και προγραμματισμός νέας συνεδρίας.

Παράλληλα, προβάλλονται βασικές ενότητες της εφαρμογής, όπως τα οικονομικά, οι έρευνες, οι σημερινές συνεδρίες και τα συνοπτικά στοιχεία της εβδομάδας.

Στόχος της αρχικής οθόνης είναι να λειτουργεί ως το κεντρικό σημείο οργάνωσης του γραφείου σου, ώστε να βρίσκεις άμεσα όσα χρειάζεσαι, με καθαρότητα, ταχύτητα και ευχρηστία.

- Γρήγορες Ενέργειες — Δημιούργησε άμεσα νέα σημείωση, θεραπευόμενο ή συνεδρία.
- Δημόσια επαγγελματική κάρτα — Πρόβαλε εύκολα τα επαγγελματικά σου στοιχεία μέσω QR.
- Οικονομικά — Δες πληρωμές, οφειλές και βασική οικονομική εικόνα.
- Έρευνες — Πρόσβαση σε ερωτηματολόγια και αποτελέσματα.
- Σημερινές Συνεδρίες — Δες άμεσα το πρόγραμμα της ημέρας σου.
- Συνοπτική δραστηριότητα — Παρακολούθησε τις συνεδρίες της ημέρας και της εβδομάδας.
- Κεντρική πλοήγηση — Μετάβαση σε θεραπευόμενους, ημερολόγιο, συρτάρι και βιβλιοθήκη.

# ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΩΝ

Η ενότητα Θεραπευόμενοι συγκεντρώνει σε ένα σημείο τις βασικές πληροφορίες και την πορεία κάθε θεραπευόμενου.

Μπορείς να προσθέτεις νέα προφίλ, να οργανώνεις στοιχεία και σημειώσεις, να έχεις πρόσβαση στο ιστορικό συνεδριών και να βρίσκεις γρήγορα ό,τι χρειάζεσαι για κάθε περίπτωση.

Η δομή έχει σχεδιαστεί ώστε η πληροφορία να παραμένει οργανωμένη και εύκολα προσβάσιμη, χωρίς περιττή πολυπλοκότητα.

## Θεραπευόμενοι

Αναζήτηση θεραπευόμενων, ετικετών, ε...

Όλα

Ενεργοί

Σε παύση

Πιο πρόσφατοι

ΔΚ

Δημήτρης Κ.

>

Χ

Νέος Θεραπευόμενος

Αποθήκευση

Επιλογή φωτογραφίας

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ \*

Θανάσης Π.

EMAIL

example@gmail.com

PHONE

69785784457

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΕΠΕΙΓΟΥΣΑ ΕΠΑΦΗ

ΠΡΟΤΙΜΩΜΕΝΗ ΓΛΩΣΣΑ

—

ΧΡΩΜΑ

ΕΤΙΚΕΤΕΣ

Αγχος

+ Νέο tag

Κρατήστε πατημένο ένα custom tag για διαγραφή.

Για να προσθέσεις έναν νέο θεραπευόμενο, πήγαινε στην ενότητα Θεραπευόμενοι και επίλεξε Νέος Θεραπευόμενος.

Συμπλήρωσε τα βασικά στοιχεία του θεραπευόμενου και, εφόσον το επιθυμείς, πρόσθεσε tags για πιο εύκολη οργάνωση και κατηγοριοποίηση.

Μόλις ολοκληρώσεις τα στοιχεία, επίλεξε Αποθήκευση για να δημιουργηθεί το νέο προφίλ.

# ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Για να δημιουργήσεις μια νέα συνεδρία, μπορείς είτε να πατήσεις Νέα Συνεδρία από την αρχική οθόνη είτε να την προσθέσεις μέσα από το Ημερολόγιο.

Στο παράθυρο που ανοίγει, επιλέγεις τον θεραπευόμενο, την ημερομηνία, την διάρκεια και την ώρα της συνεδρίας.

Αν η συνεδρία είναι διαδικτυακή, ενεργοποιείς την αντίστοιχη επιλογή και προσθέτεις τον σύνδεσμο της online συνάντησης.

Προαιρετικά, μπορείς να προσθέσεις και tag συνεδρίας για πιο εύκολη οργάνωση.

Όταν ολοκληρώσεις, πάτησε Αποθήκευση και η συνεδρία θα προστεθεί στο πρόγραμμά σου.

×

Νέα Συνεδρία

Αποθήκευση

ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΣ

Θανάσης Π.

ΤΙΤΛΟΣ

Συνεδρία

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ

Πέμ, 27 Αυγούστου 2026

ΩΡΑ

11:20 AM

Διάρκεια 60 λεπτά

12h

24h

09

10

11

12

10

15

20

25

30

π.μ.

μ.μ.

ΔΙΑΡΚΕΙΑ

30 λεπτά

45 λεπτά

50 λεπτά

60 λεπτά

📍 Διαδικτυακή συνεδρία

Συνεδρία δια ζώσης

ΤΑΓΚΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Αύγουστος 2026

+

Πέμπτη 27 Αυγούστου

Όλα

Σήμερα

Προγραμματισμένες

→ Επόμεν

Ημέρα

Εβδομάδα

Μήνας

ΔΕΥ

ΤΡΤ

ΤΕΤ

ΠΕΜ

ΠΑΡ

ΣΑΒ

ΚΥΡ

24

25

26

27

28

29

30

☰ Λίστα

🕒 Σχεδιάγραμμα

27 ΑΥΓ

11:20 π μ

60 min

📅

Θανάσης Π.

Συνεδρία · Συμβουλευτική

Προγραμματισμένες

📍 Δια ζώσης

🏠 Αρχική

👤 Θεραπευόμε...

📅 Ημερολόγιο

📁 Συρτάρι

📖 Βιβλιοθήκη

Η προγραμματισμένη συνεδρία εμφανίζεται στην αρχική οθόνη, ώστε να βλέπεις άμεσα ποιο είναι το επόμενο ραντεβού σου και σε πόση ώρα ξεκινά.

Μόλις η συνεδρία ξεκινήσει, η κάρτα αλλάζει σε «Σε εξέλιξη» και εμφανίζει το χρονόμετρο, τον χρόνο που έχει περάσει και τον χρόνο που απομένει.

Από το ίδιο σημείο μπορείς επίσης να πατήσεις **Σημείωση** και να καταγράψεις άμεσα ό,τι χρειάζεσαι κατά τη διάρκεια της συνεδρίας.



Για να ολοκληρώσεις μια συνεδρία, άνοιξε τη συγκεκριμένη συνεδρία και επίλεξε Ολοκλήρωση Συνεδρίας.

Από εκεί μπορείς να καταχωρήσεις:

- Κατάσταση συνεδρίας: επίλεξε αν ολοκληρώθηκε, αν ο θεραπευόμενος δεν προσήλθε, αν ακυρώθηκε ή αν χρειάζεται αναπρογραμματισμός. Με την επιλογή Αναπρογραμματίστηκε μπορείς να ορίσεις νέα ημερομηνία και ώρα.
- Τύπο συνεδρίας: επίλεξε αν πραγματοποιήθηκε δια ζώσης ή διαδικτυακά.
- Πληρωμή: δήλωσε αν η συνεδρία πληρώθηκε, παραμένει απλήρωτη, ήταν δωρεάν ή έγινε μερική πληρωμή. Στη Μερική ανοίγει πεδίο όπου καταχωρείς το ποσό που πληρώθηκε.
- Σημειώσεις: πρόσθεσε οποιαδήποτε πληροφορία θέλεις να κρατήσεις για τη συγκεκριμένη συνεδρία.

Μπορείς επίσης να μεταβείς απευθείας στις Σημειώσεις, στην Καρτέλα Θεραπευόμενου ή να χρησιμοποιήσεις τις επιλογές υπενθύμισης.

Όταν ολοκληρώσεις τις επιλογές σου, πάτησε Αποθήκευση.

Αύγουστος 2026

Πέμπτη 27 Αυγούστου

Όλα

Σήμερα

Προγραμματισμένες

→ Επόμεν

Ολοκλήρωση Συνεδρίας

Ολοκληρώθηκε

Θανάσης Π. · 11:20πμ

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Συμβουλευτική

Υπενθύμιση

Επεξεργασία ώρας

Θυμηθείτε

Σημειώσεις

Καρτέλα θεραπευόμενου

ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Προγραμματισμένη

Ολοκληρώθηκε

Δεν προσήλθε

Ακυρώθηκε

Αναπρογραμματίστηκε

ΤΥΠΟΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Δια ζώσης

Διαδικτυακά

ΠΛΗΡΩΜΗ

Πληρώθηκε

Απλήρωτη

Μερική

Δωρεάν

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Αποθήκευση

Αύγουστος 2026

Ολοκλήρωση Συνεδρίας

Προγραμματισμένη

Θανάσης Π. · 11:20πμ

ΕΤΙΚΕΤΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ

Συμβουλευτική

Υπενθύμιση

Επεξεργασία ώρας

Θυμηθείτε

Σημειώσεις

Καρτέλα θεραπευόμενου

Δια ζώσης

Διαδικτυακά

ΠΛΗΡΩΜΗ

Πληρώθηκε

Απλήρωτη

Μερική

Δωρεάν

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ (€)

20

ΑΝΑΜΕΝΟΜΕΝΟ ΠΟΣΟ (€)

60

Υπόλοιπο

€40.00

ΤΡΟΠΟΣ

Κάρτα

Μετρητά

Μεταφορά

ΣΗΜΕΙΩΣΕΙΣ

Αποθήκευση

# ΑΠΟΣΤΟΛΗ ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗΣ

Το κουρπί Υπενθύμιση βρίσκεται μέσα στην καρτέλα της συνεδρίας και σου επιτρέπει να στείλεις γρήγορα ενημέρωση στον θεραπευόμενο.

Πατώντας το, επιλέγεις την εφαρμογή email που θέλεις να χρησιμοποιήσεις και ανακατευθύνεσαι αυτόματα σε ένα έτοιμο μήνυμα.

Το email περιλαμβάνει ήδη τα βασικά στοιχεία του θεραπευτή και τις λεπτομέρειες της συνεδρίας, όπως ημερομηνία, ώρα και τρόπο διεξαγωγής.

Το μόνο που χρειάζεται να κάνεις είναι να πατήσεις Αποστολή. Μόλις σταλεί η υπενθύμιση, στο Ημερολόγιο εμφανίζεται ένα μικρό σύμβολο δίπλα στη συνεδρία, ώστε να γνωρίζεις εύκολα ότι η ενημέρωση έχει ήδη σταλεί.

### Ολοκλήρωση Συνεδρίας

Θανάσης Π. · 10:00 μμ

Υπενθύμιση

Επεξεργασία ώρας

Θυμηθείτε

Σημειώσεις

Καρτέλα θεραπευόμενου

Προγραμματισμένη

### Επιλογή εφαρμογής email

Με ποια εφαρμογή θέλετε να στείλετε την υπενθύμιση;

Προεπιλεγμένη εφαρμογή

Gmail

Outlook

Yahoo Mail

Άκυρο

example@gmail.com

Από theraofficeeu@gmail.com

Υπενθύμιση συνεδρίας

Γεια σας Θανάσης Π.

Σας υπενθυμίζουμε ότι έχετε προγραμματισμένη συνεδρία με τον/την θεραπευτή/τριά σας.

17

Ημερομηνία: Πέμπτη 27 Αυγούστου 2026

Ωρα: 6:20 μμ

Τρόπος διεξαγωγής: Δια ζώσης

Αν χρειάζεται να τροποποιήσετε ή να ακυρώσετε το ραντεβού σας, παρακαλούμε επικοινωνήστε μαζί μας εγκαίρως.

Σας ευχαριστούμε και σας ευχόμαστε μια όμορφη ημέρα.

Με εκτίμηση,  
Άγγελος Δαλδογιάννης

27 ΑΥΓ

6:20 μμ

60 min

**Θανάσης Π.**

Συνεδρία · Συμβουλευτική

Προγραμματισμένες

Δια ζώσης

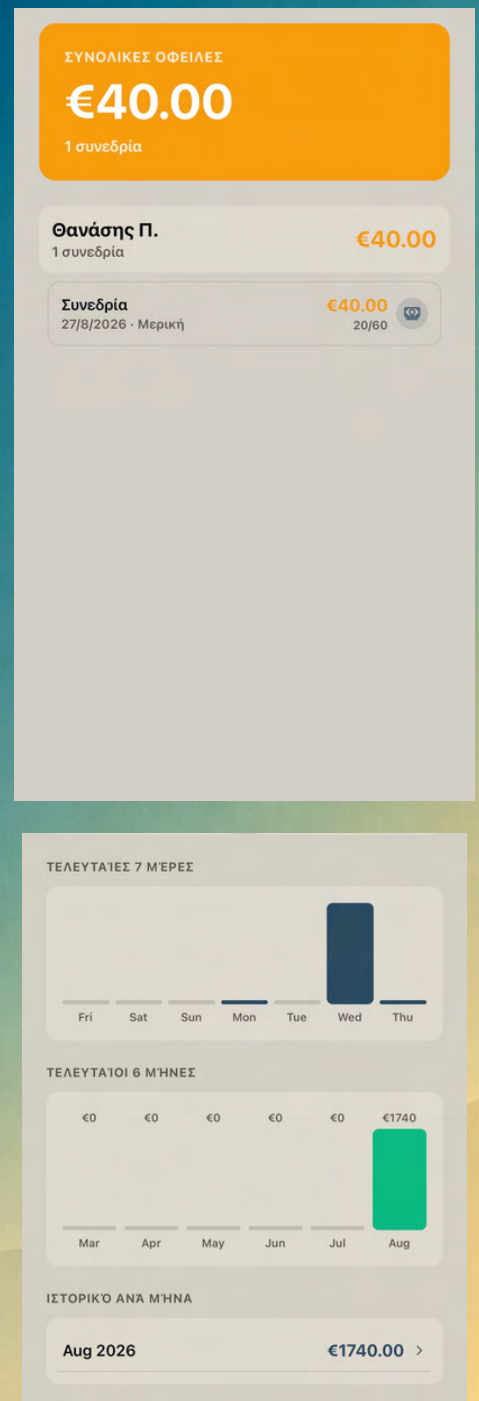
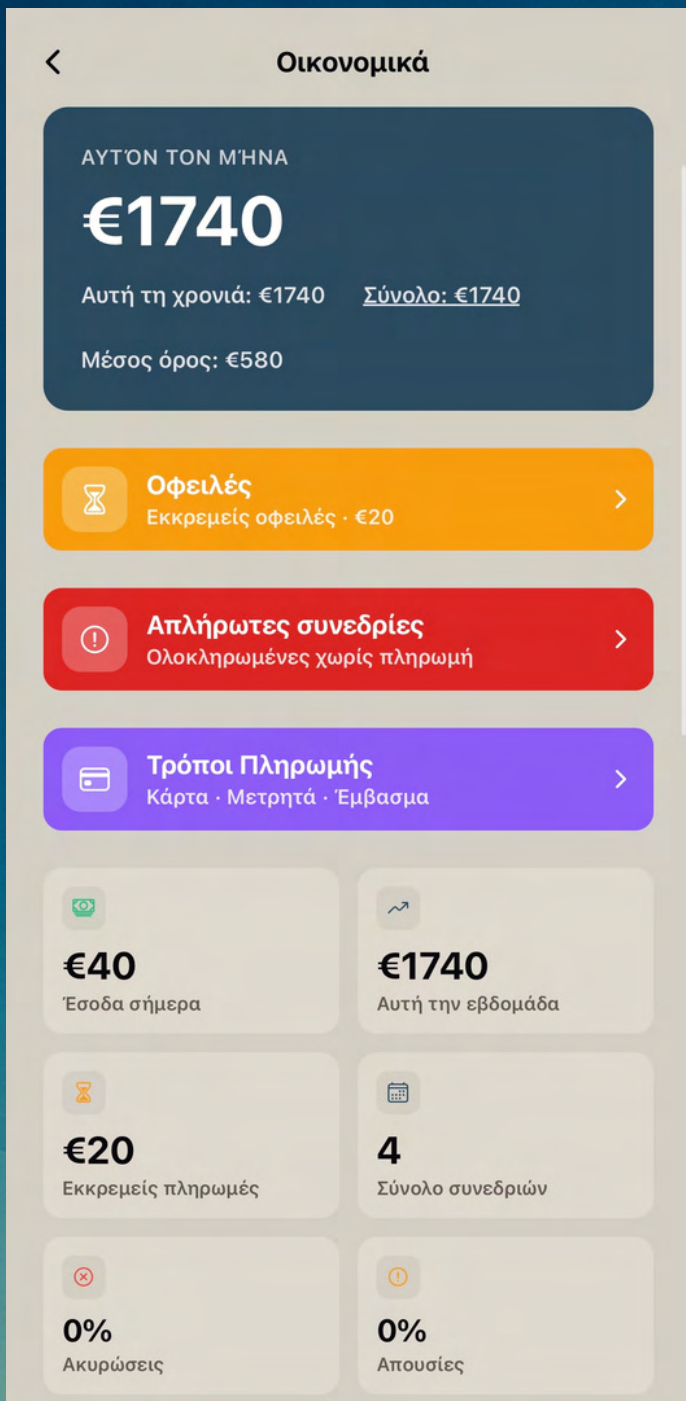
# ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ

Η ενότητα Οικονομικά σου δίνει μια συνολική εικόνα της οικονομικής δραστηριότητας του γραφείου σου. Μπορείς να παρακολουθείς:

- τα έσοδα της ημέρας, της εβδομάδας, του μήνα και συνολικά,
- τις εκκρεμείς οφειλές,
- τις απλήρωτες συνεδρίες,
- τους τρόπους πληρωμής,
- το σύνολο των συνεδριών,
- καθώς και ποσοστά ακυρώσεων και απουσιών.

Μέσα από τα γραφήματα μπορείς επίσης να βλέπεις την πορεία των εσόδων σου σε διαφορετικές χρονικές περιόδους και να ανατρέχεις στο ιστορικό ανά μήνα.

Στην ενότητα Οφειλές εμφανίζονται αναλυτικά οι θεραπευόμενοι και οι συνεδρίες για τις οποίες υπάρχει υπόλοιπο, ώστε να γνωρίζεις τι εκκρεμεί και ποιο ποσό απομένει.



# ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΗΜΕΙΩΣΕΩΝ

Μπορείς να προσθέσεις σημειώσεις είτε από την Αρχική Οθόνη είτε μέσα από την Καρτέλα Θεραπευόμενου.

Οι σημειώσεις οργανώνονται σε διαφορετικές ενότητες, ανάλογα με το περιεχόμενό τους, ώστε να ξεχωρίζεις εύκολα μια παρέμβαση, ένα αίτημα, στοιχεία από το ιστορικό ή την πρόοδο του θεραπευόμενου.

Έτσι, οι πληροφορίες παραμένουν πιο καθαρές, οργανωμένες και εύκολα προσβάσιμες.

✕ Νέα Σημείωση Αποθήκευση

ΘΕΡΑΠΕΥΟΜΕΝΟΣ/Η  
Θανάσης Π.

ΗΜΕΡΟΜΗΝΙΑ ΣΥΝΕΔΡΙΑΣ  
Πέμπτη 27 Αυγούστου 2026

ΕΝΟΤΗΤΕΣ + Ενότητα

● Παρόν πρόβλημα

Γράψε ό,τι θέλεις...

**Κατηγορία**

- Παρόν πρόβλημα
- Αίτημα
- Πρόοδος
- Παρέμβαση
- Φαινομενολογική παρατήρηση
- Παρατήρηση
- Σχέδιο επόμενης συνεδρίας
- Ιστορικό
- Τραύμα
- Άλλο

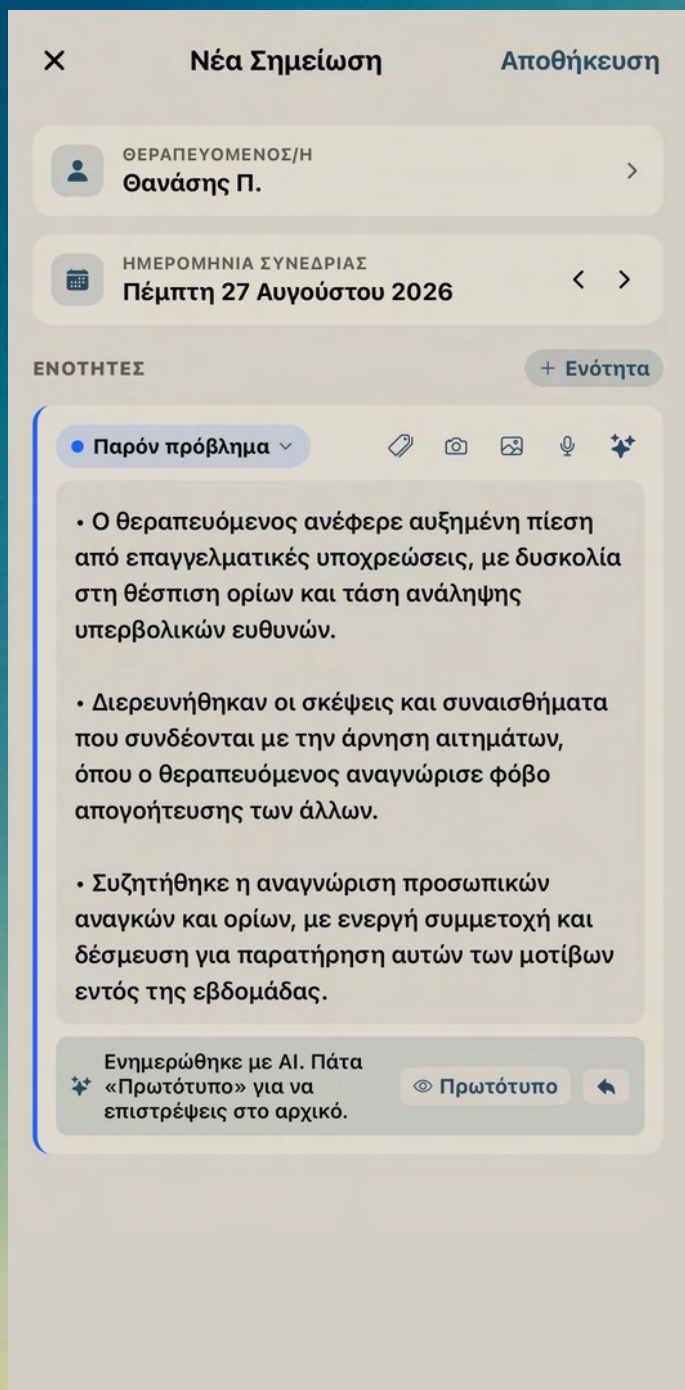
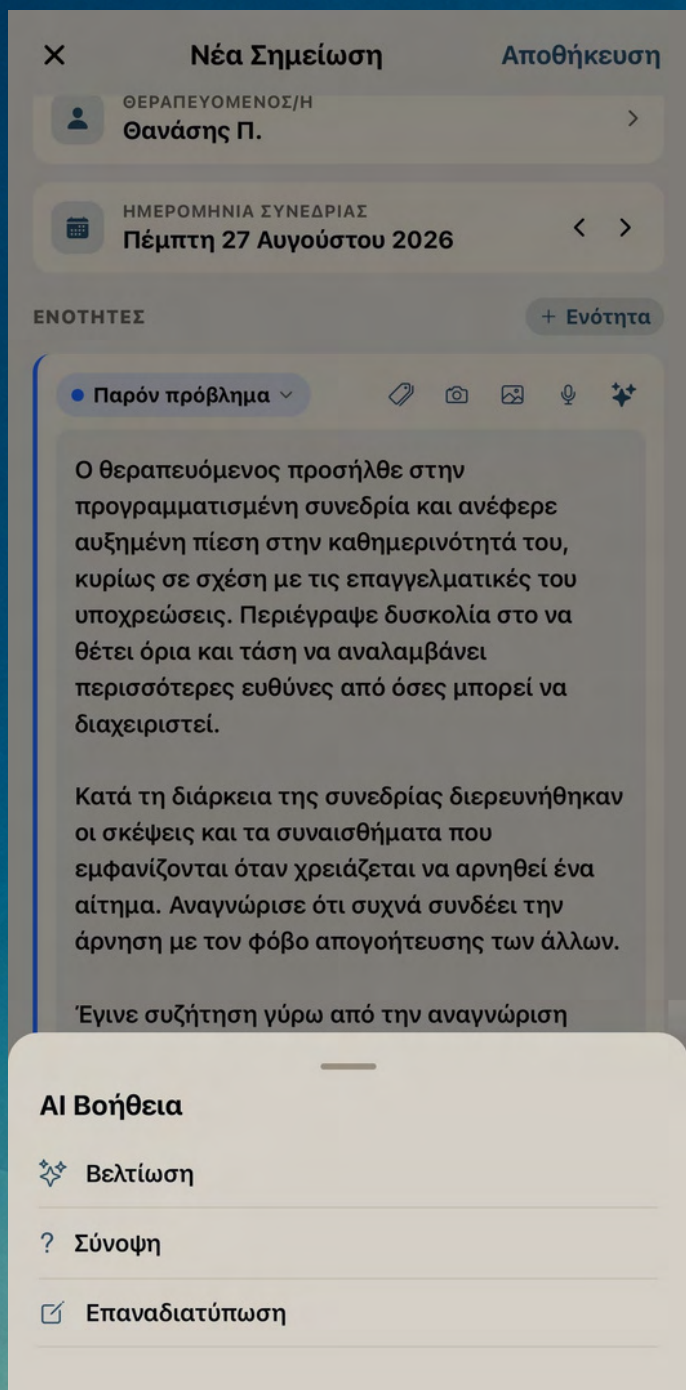
Στις Σημειώσεις μπορείς να προσθέσεις διαφορετικού τύπου περιεχόμενο, όπως κείμενο, φωτογραφίες, εικόνες ή φωνητική καταγραφή, ώστε να οργανώνεις τις πληροφορίες με τον τρόπο που σε εξυπηρετεί.

Παράλληλα, το TheraOffice διαθέτει AI Βοήθεια για την επεξεργασία του κειμένου σου. Μπορείς να επιλέξεις:

- Βελτίωση, για πιο καθαρή και οργανωμένη διατύπωση.
- Σύνοψη, για να κρατήσεις τα βασικά σημεία μιας μεγαλύτερης σημείωσης.
- Επαναδιατύπωση, για να αποδοθεί το ίδιο περιεχόμενο με διαφορετικό και πιο δομημένο τρόπο.

Μετά την επεξεργασία μπορείς να δεις το πρωτότυπο κείμενο ή να επιστρέψεις σε αυτό, αν το επιθυμείς.

Επιπλέον, οι σημειώσεις μπορούν να εξαχθούν σε PDF ή να εκτυπωθούν, ώστε να μπορείς να τις αποθηκεύσεις ή να τις χρησιμοποιήσεις εκτός της εφαρμογής.

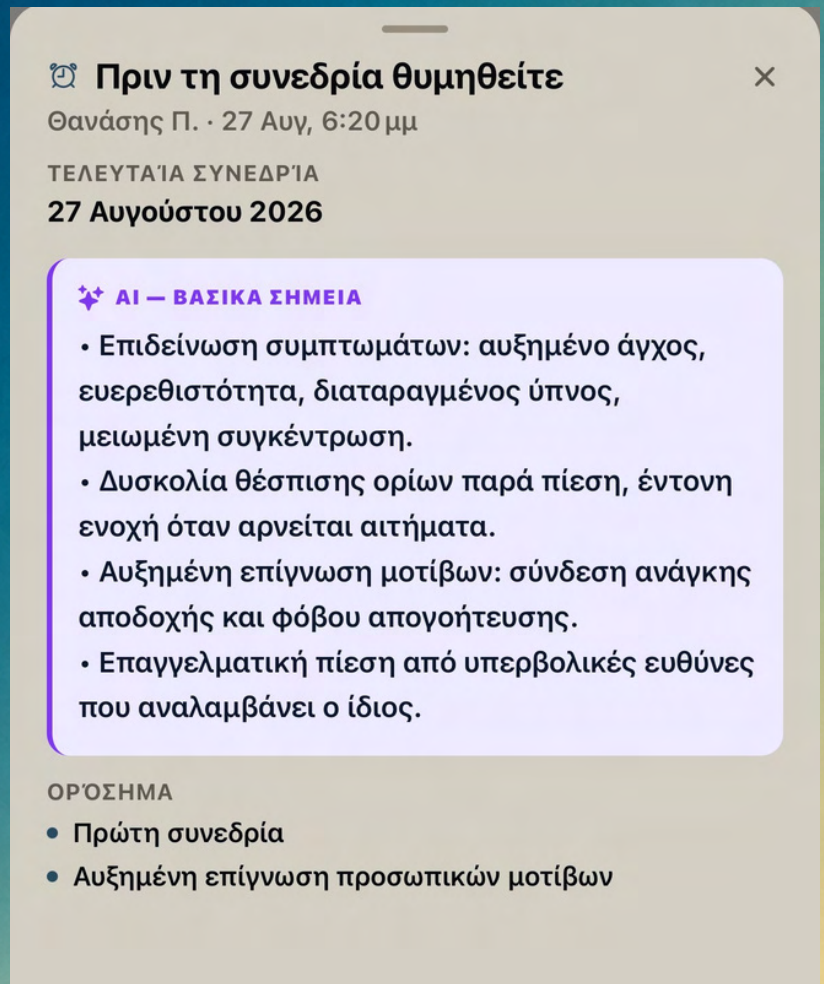
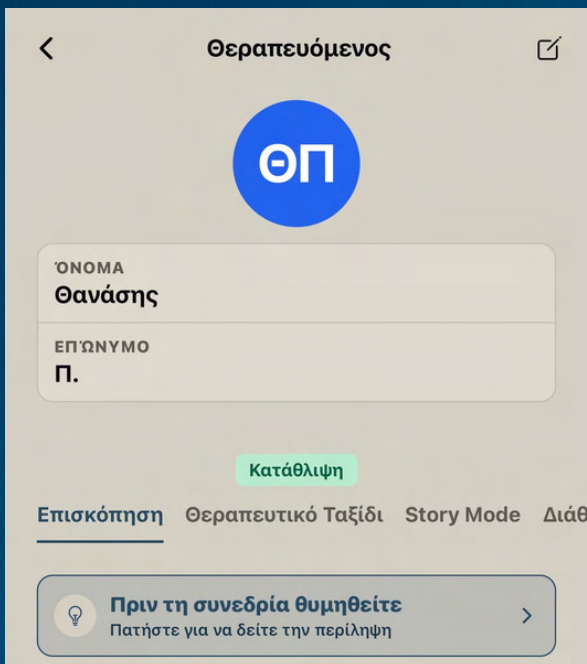


# «ΘΥΜΗΘΕΙΤΕ ΠΡΙΝ ΤΗ ΣΥΝΕΔΡΙΑ»

Η λειτουργία «Θυμηθείτε πριν τη συνεδρία» είναι διαθέσιμη τόσο στην κάρτα της επόμενης συνεδρίας στην αρχική οθόνη όσο και μέσα από την καρτέλα του θεραπευόμενου.

Με τη βοήθεια AI, το TheraOffice διαβάζει τις προηγούμενες σημειώσεις και εντοπίζει τα πιο σημαντικά σημεία της θεραπευτικής διαδικασίας.

Έτσι δημιουργεί μια σύντομη υπενθύμιση με τα βασικά θέματα, τις πρόσφατες εξελίξεις και όσα αξίζει να έχεις κατά νου, ώστε να θυμάσαι εύκολα πού είχατε αφήσει τη διαδικασία στην προηγούμενη συνεδρία.



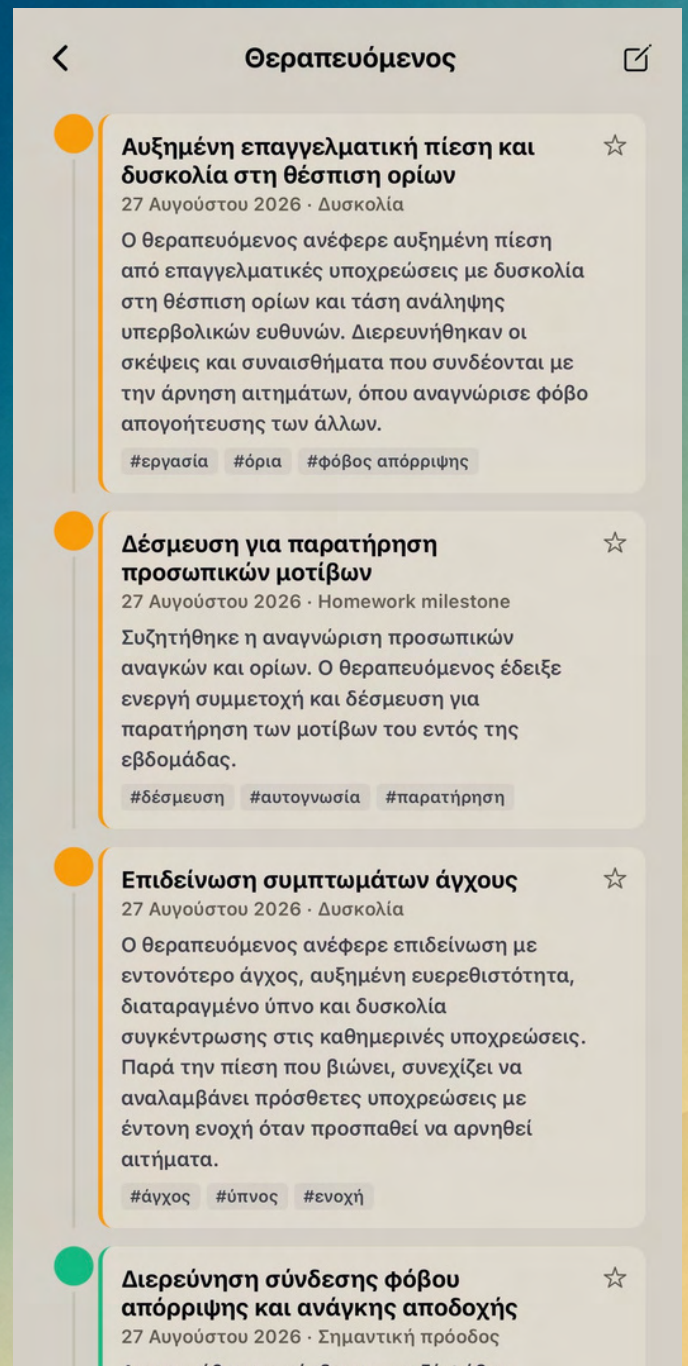
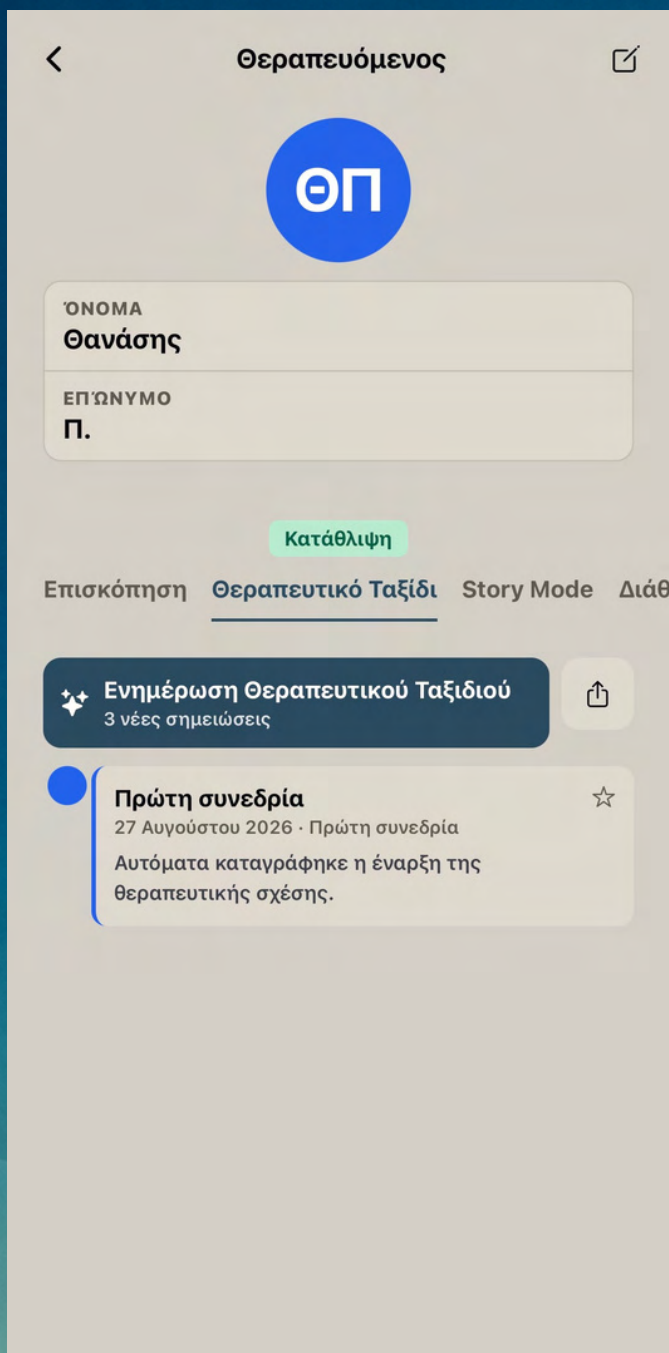
# ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟ ΤΑΞΙΔΙ - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Το Θεραπευτικό Ταξίδι παρουσιάζει την πορεία κάθε θεραπευόμενου σε χρονολογική σειρά, συγκεντρώνοντας σημαντικά στοιχεία σε ένα ενιαίο timeline.

Το AI διαβάζει τις σημειώσεις και βοηθά στην αναγνώριση σημαντικών γεγονότων από τη θεραπευτική πορεία. Εσύ επιλέγεις ποια γεγονότα θέλεις να κρατήσεις, ώστε το timeline να παραμένει οργανωμένο και προσαρμοσμένο σε όσα θεωρείς σημαντικά.

Μπορεί να περιλαμβάνει στοιχεία όπως συνεδρίες, σημειώσεις, θεραπευτικές εργασίες και σημαντικά γεγονότα, όλα ταξινομημένα χρονικά.

Το Θεραπευτικό Ταξίδι μπορεί επίσης να εξαχθεί σε PDF ή να εκτυπωθεί, ώστε να μπορείς να το αποθηκεύσεις ή να το χρησιμοποιήσεις και εκτός της εφαρμογής.



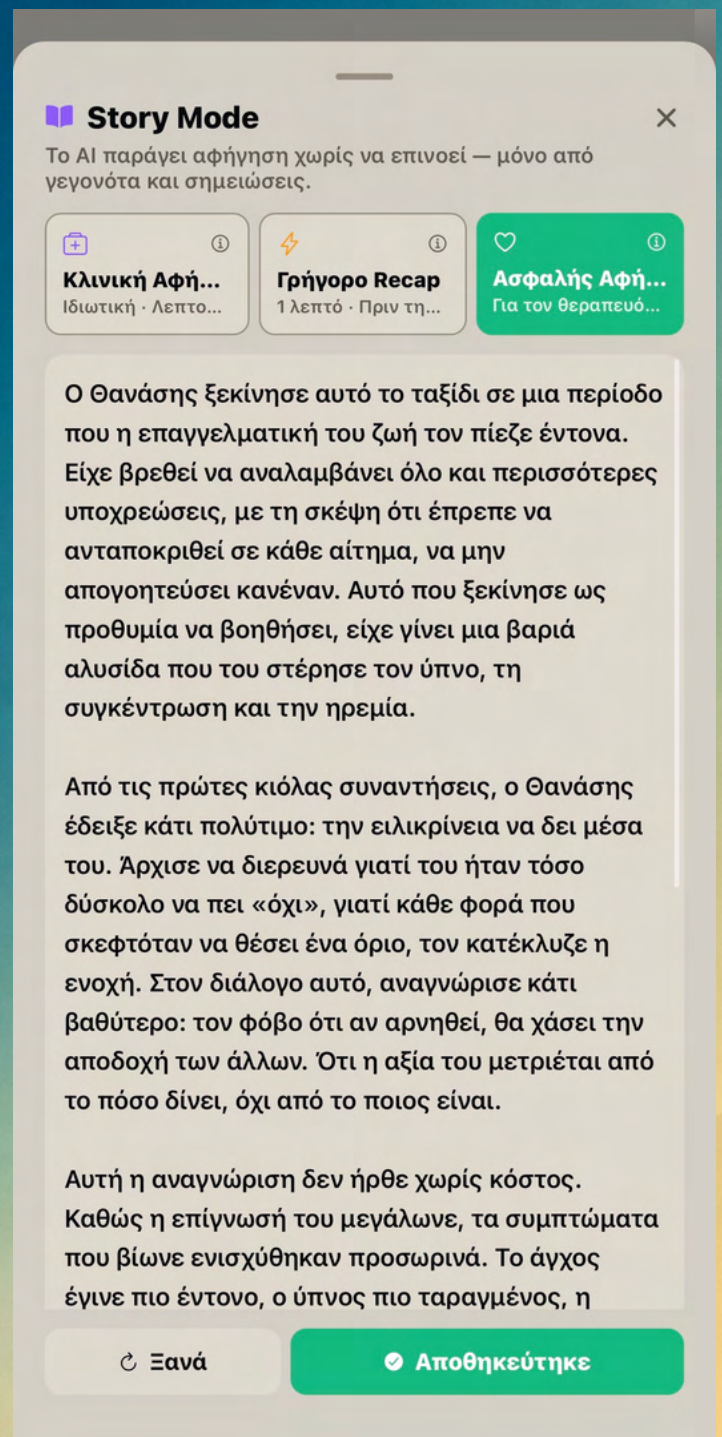
# STORY MODE - ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑ

Το Story Mode χρησιμοποιεί AI για να διαβάζει τις σημειώσεις και τα καταγεγραμμένα γεγονότα του θεραπευόμενου και να τα μετατρέπει σε μια ενιαία, φυσική αφήγηση. Αντί να βλέπεις τις πληροφορίες αποσπασματικά, μπορείς να παρακολουθείς την πορεία του θεραπευόμενου σαν μια συνεχόμενη ιστορία, με χρονολογική και πιο κατανοητή ροή.

Μπορείς να επιλέξεις διαφορετικό τρόπο παρουσίασης, ανάλογα με το τι χρειάζεσαι:

- Κλινική Αφήγηση, για πιο αναλυτική και επαγγελματική παρουσίαση.
- Γρήγορο Recap, για σύντομη αποτύπωση των βασικών σημείων.
- Ασφαλής Αφήγηση, για πιο προσεκτικά διατυπωμένο κείμενο κατάλληλο για παρουσίαση στον θεραπευόμενο.

Το AI βασίζεται στις πληροφορίες που έχουν ήδη καταγραφεί και οργανώνει το υλικό σε πιο φυσική και ευανάγνωστη μορφή, χωρίς να χρειάζεται να διαβάζεις κάθε σημείωση ξεχωριστά.



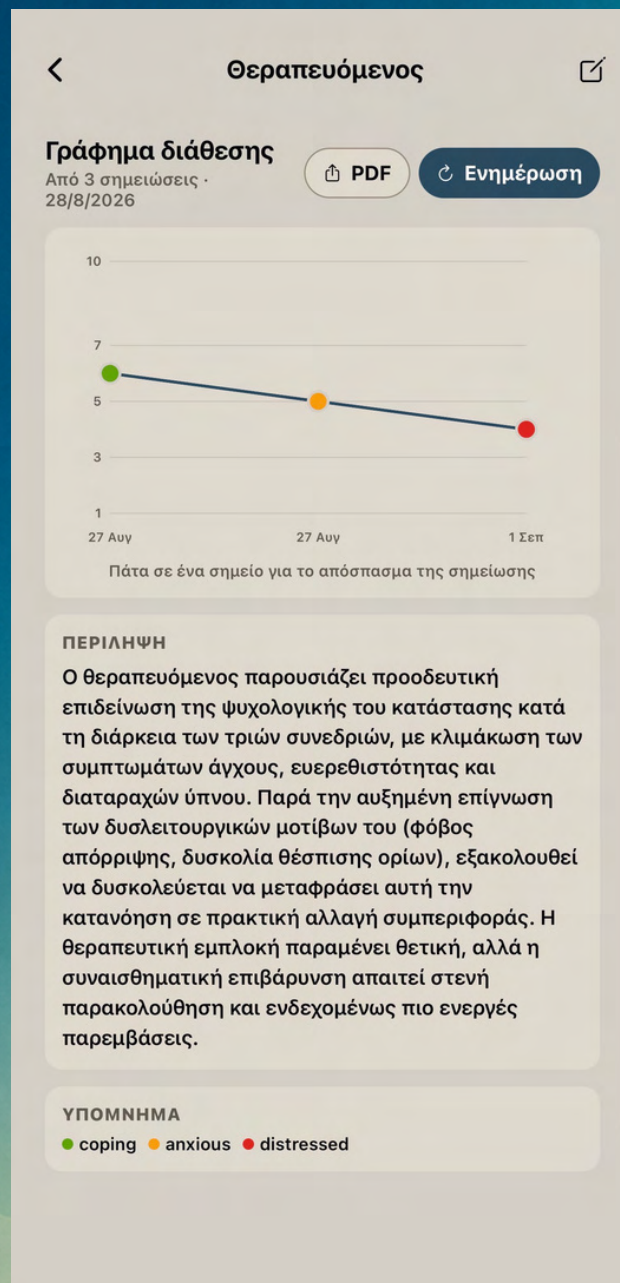
# MOOD GRAPH (ΓΡΑΦΗΜΑ ΔΙΑΘΕΣΗΣ)

Το Mood Graph δημιουργεί μια οπτική εικόνα της συναισθηματικής πορείας του θεραπευόμενου μέσα στον χρόνο.

Με βάση τις σημειώσεις, το TheraOffice εντοπίζει με ΑΙ βασικές ενδείξεις διάθεσης και τις αποτυπώνει σε γράφημα, ώστε να μπορείς να παρακολουθείς πιο εύκολα τις μεταβολές από συνεδρία σε συνεδρία.

Κάθε σημείο του γραφήματος αντιστοιχεί σε καταγεγραμμένη παρατήρηση και μπορείς να το επιλέξεις για να δεις το σχετικό απόσπασμα της σημείωσης.

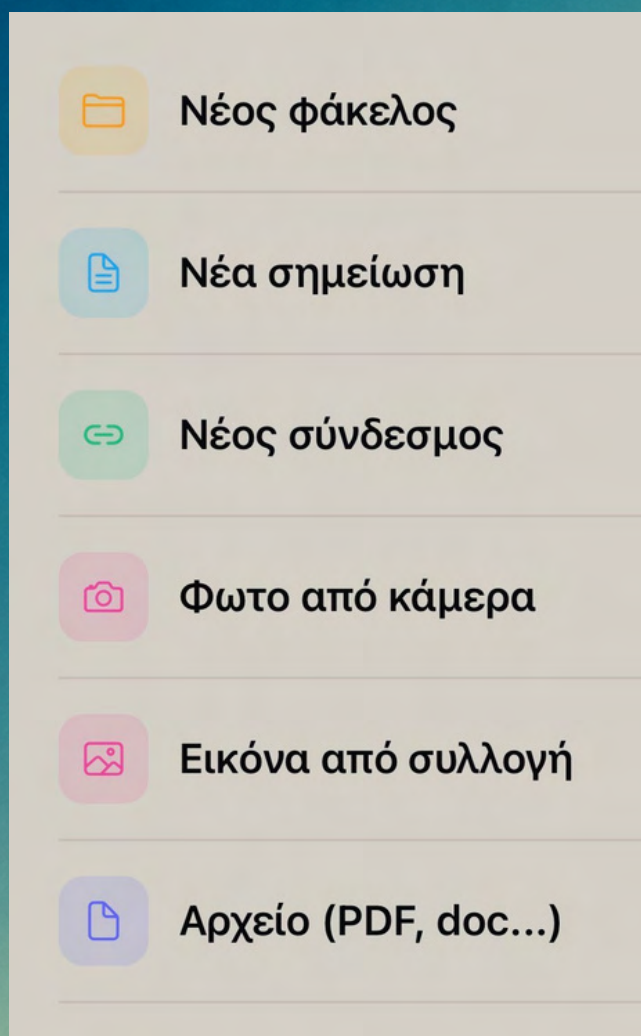
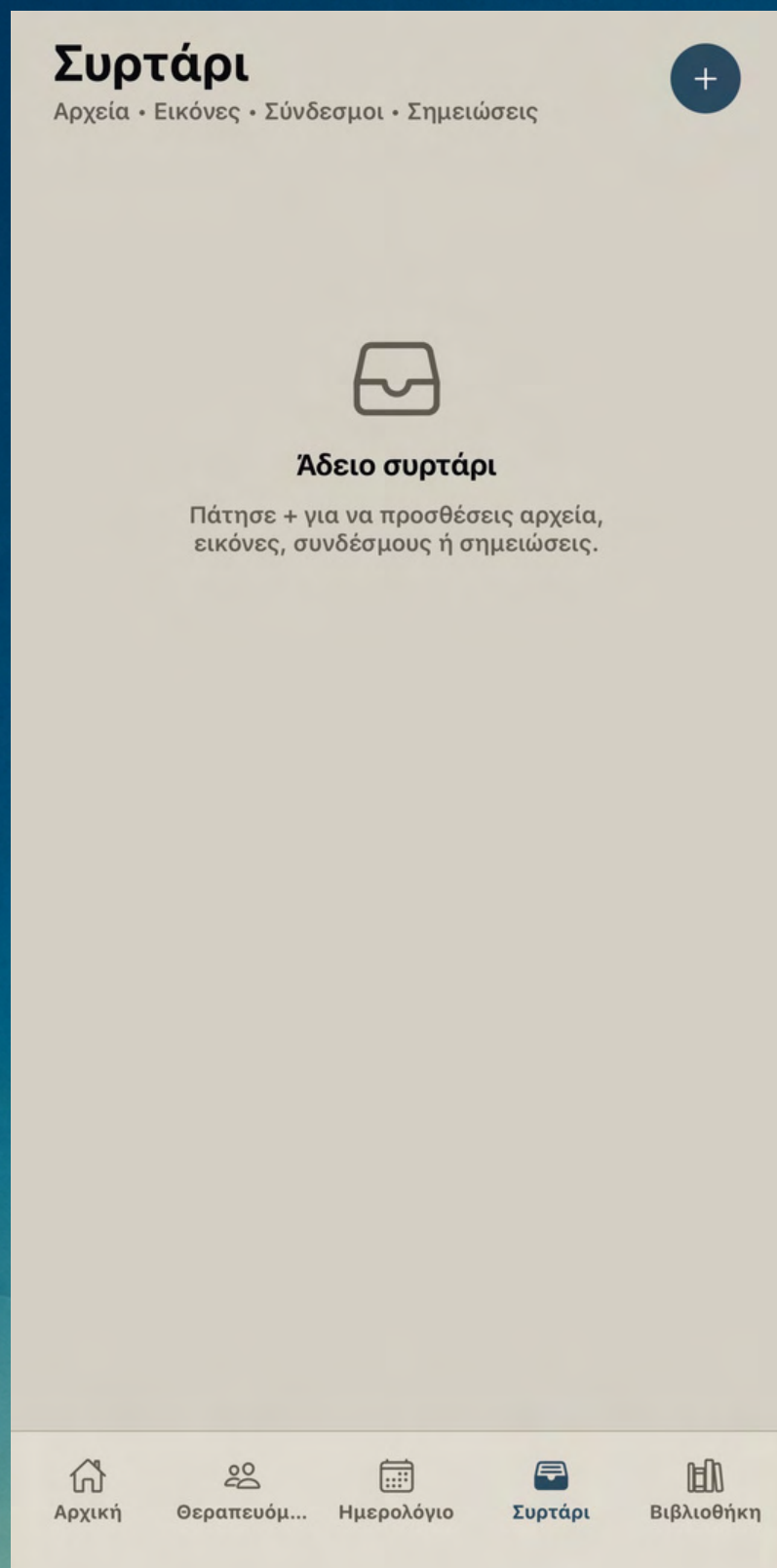
Παράλληλα, δημιουργείται μια σύντομη περίληψη της πορείας, ενώ το γράφημα μπορεί να εξαχθεί σε PDF για αποθήκευση ή εκτύπωση.



# ΣΥΡΤΑΡΙ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Το Συρτάρι λειτουργεί ως προσωπικός χώρος αποθήκευσης για τον θεραπευτή.

Μπορείς να προσθέτεις και να οργανώνεις αρχεία, έγγραφα, φωτογραφίες, συνδέσμους και άλλο χρήσιμο υλικό, ώστε να έχεις συγκεντρωμένα σε ένα σημείο όλα όσα χρειάζεσαι για την καθημερινή σου πρακτική.

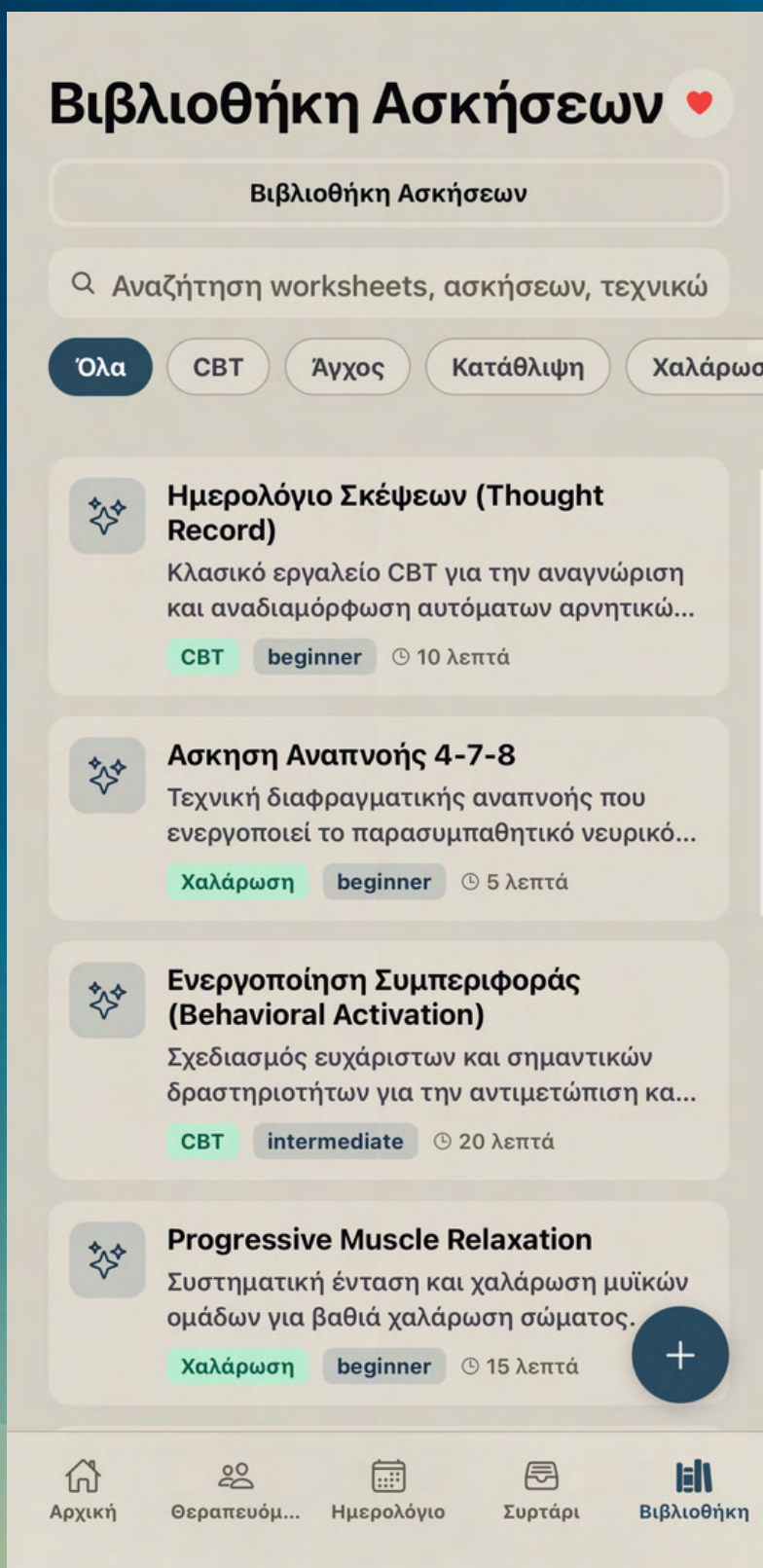


# ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

Η Βιβλιοθήκη Ασκήσεων περιλαμβάνει ήδη έτοιμες θεραπευτικές ασκήσεις που μπορείς να χρησιμοποιήσεις άμεσα.

Παράλληλα, μπορείς να προσθέσεις δικές σου ασκήσεις, να τις οργανώσεις και να τις κατηγοριοποιήσεις με tags, ώστε να βρίσκεις εύκολα μια άσκηση με βάση το είδος της, τη θεραπευτική προσέγγιση ή το πρόβλημα στο οποίο απευθύνεται.

Κάθε άσκηση μπορεί επίσης να εκτυπωθεί ή να σταλεί, ώστε να μπορείς να τη μοιραστείς εύκολα με τον θεραπευόμενο.



# ΠΡΟΦΙΛ ΘΕΡΑΠΕΥΤΗ

Μέσα από τις Ρυθμίσεις, μπορείς να διαμορφώσεις το Προφίλ Θεραπευτή με όσα στοιχεία επιθυμείς.

Μπορείς να προσθέσεις, μεταξύ άλλων, φωτογραφία προφίλ, πτυχία, ειδικεύσεις, επαγγελματική εμπειρία, στοιχεία επικοινωνίας και διευθύνσεις.

Εσύ επιλέγεις ποια από αυτά τα στοιχεία θέλεις να εμφανίζονται.

Οι πληροφορίες που έχεις ορίσει μπορούν να προβάλλονται αυτόματα στα αρχεία που εξαγεις ή εκτυπώνεις, καθώς και στην ψηφιακή επαγγελματική σου κάρτα, ώστε η παρουσίασή σου να παραμένει ολοκληρωμένη και επαγγελματική.

<

Προφίλ Θεραπευτή

Αποθήκευση



Φωτογραφία



Λογότυπο

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ

Άγγελος Δαλδογιάννης

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ ΤΙΤΛΟΣ

Ψυχολόγος , Ψυχοθεραπευτής Gestalt

ΑΔΕΙΑ ΕΞΑΣΚΗΣΕΩΣ

ΕΜΠΕΙΡΙΑ (Έτη)

ΠΤΥΧΙΑ

Πτυχίο Ψυχολογίας, Πανεπιστήμιο Δυτικής Μακεδονίας ✕

Απόφοιτος Τμήματος Θεσσαλονίκης , Gestalt Foundation ✕

Προσθήκη πτυχίου... + ✕

ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΣΕΙΣ

Προσθήκη πιστοποίησης... + ✕

ΕΙΔΙΚΕΥΣΕΙΣ

Προσθήκη ειδίκευσης... + ✕

ΓΛΩΣΣΕΣ

Προσθήκη γλώσσας... + ✕

Thera | Office

Άγγελος Δαλδογιάννης  
Ψυχολόγος , Ψυχοθεραπευτής Gestalt  
aggelosdalogiannispsychology@gmail.com · 6987948224

Ημερολόγιο Σκέψεων (Thought Record)

CBT, Άγχος, Κατάθλιψη · 10 min · beginner

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

Κλασικό εργαλείο CBT για την αναγνώριση και αναδιαμόρφωση αυτόματων αρνητικών σκέψεων.

ΟΔΗΓΙΕΣ

1. Κατέγραψε την κατάσταση/γεγονός

2. Σημείωσε τα συναισθήματα (0-100%)

3. Εντόπισε την αυτόματη σκέψη

4. Βρες αποδείξεις υπέρ και κατά

5. Διατύπωσε μια πιο ισορροπημένη σκέψη

6. Επανεκτίμησε τα συναισθήματα

ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΟΣ ΣΤΟΧΟΣ

Αναγνώριση και αμφισβήτηση γνωσιακών παραμορφώσεων. Ενίσχυση της γνωσιακής ευελιξίας.

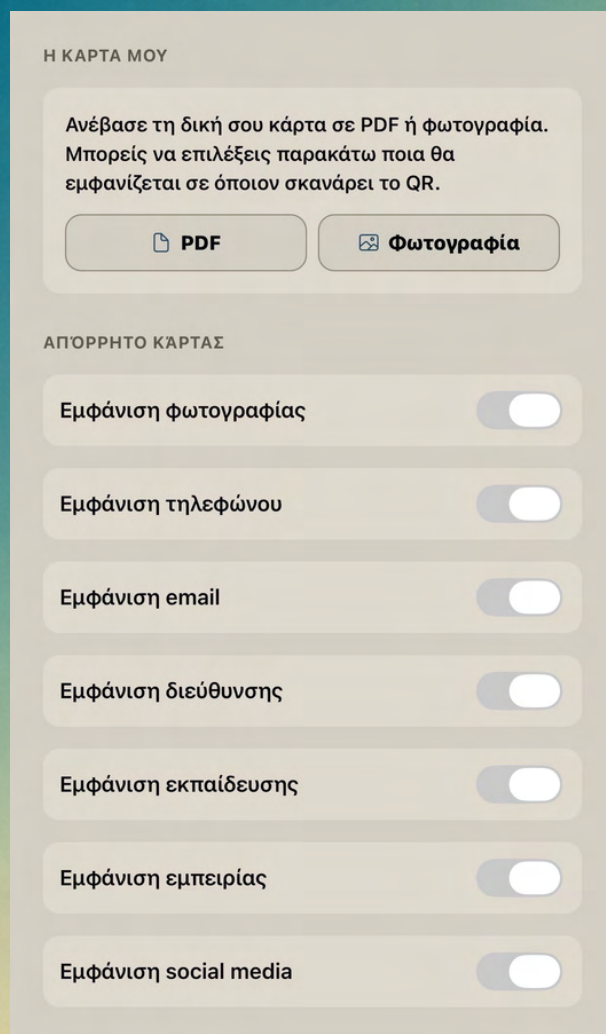
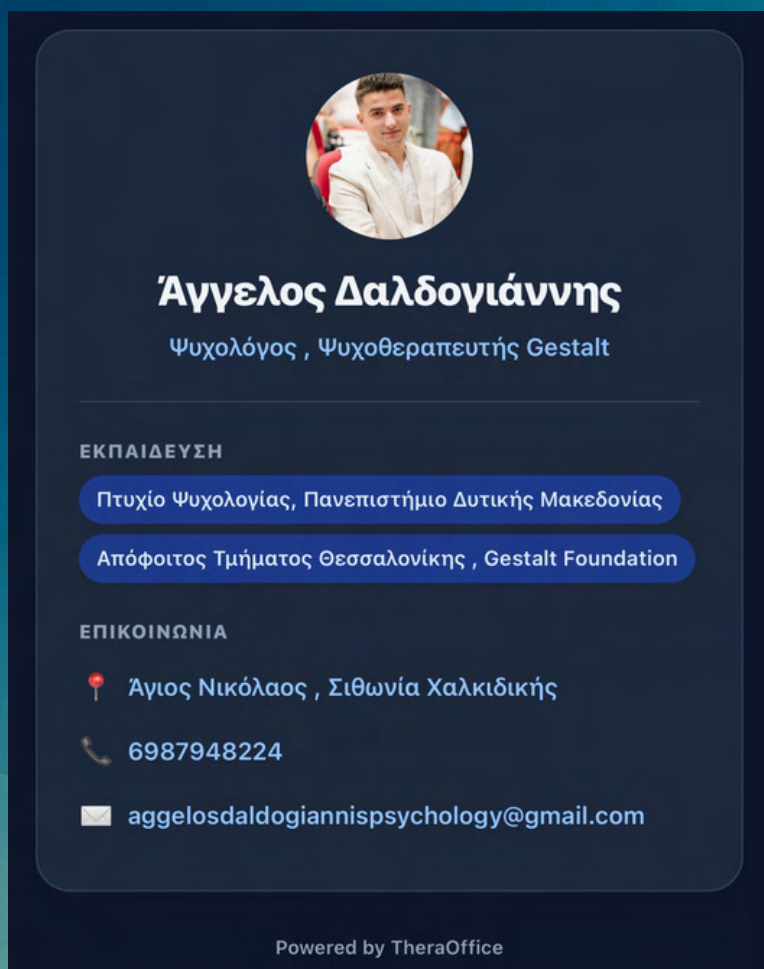
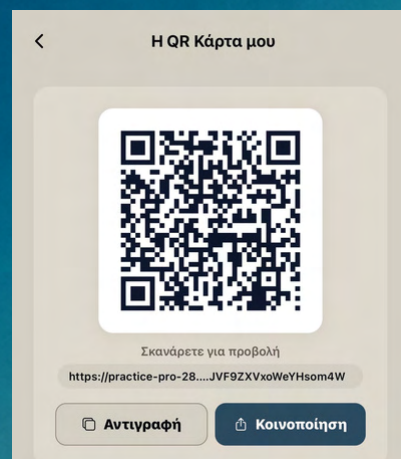
thought-record   γνώσιακή-αναδόμηση

# ΨΗΦΙΑΚΉ ΚΑΡΤΑ QR

Η ψηφιακή κάρτα QR δημιουργείται αυτόματα με βάση τα στοιχεία που έχει συμπληρώσει στο Προφίλ Θεραπευτή και είναι προσβάσιμη μέσα από την Αρχική Οθόνη.

Εναλλακτικά, ο θεραπευτής μπορεί να προσθέσει και τη δική του επαγγελματική κάρτα.

Μέσα από τις Ρυθμίσεις, μπορεί να επιλέξει ποια κάρτα θέλει να εμφανίζεται και ποια στοιχεία θα περιλαμβάνει, ώστε η κάρτα να προσαρμόζεται στις δικές του επαγγελματικές ανάγκες.



# ΈΡΕΥΝΕΣ & ΕΡΩΤΗΜΑΤΟΛΟΓΙΑ

Η ενότητα Έρευνες & Ερωτηματολόγια σου επιτρέπει να δημιουργείς και να διαχειρίζεσαι έρευνες απευθείας μέσα από το TheraOffice.

Μπορείς να ορίσεις τίτλο, περιγραφή, σκοπό, στοιχεία επικοινωνίας, κείμενο συγκατάθεσης, περίοδο διατήρησης δεδομένων και τις βασικές ρυθμίσεις συμμετοχής.

Κατά τη δημιουργία των ερωτήσεων έχεις διαθέσιμους διαφορετικούς τύπους, όπως:

- πολλαπλή επιλογή,
- dropdown,
- κλίμακα Likert,
- αριθμητική βαθμολογία,
- Ναι / Όχι,
- σύντομο κείμενο,
- ανοιχτή απάντηση,
- αριθμό.

Μπορείς επίσης να επιλέξεις αν η έρευνα θα είναι ανώνυμη, με ψευδώνυμο ή επώνυμη, αν θα επιτρέπονται πολλαπλές υποβολές, καθώς και ημερομηνίες ανοίγματος και κλεισίματος.

Πατώντας Δημοσίευση, δημιουργείται αυτόματα ένα μοναδικό link για την έρευνα, το οποίο μπορείς να αντιγράψεις και να το στείλεις στους συμμετέχοντες με όποιον τρόπο θέλεις, ώστε να ανοίξουν την έρευνα και να υποβάλουν τις απαντήσεις τους.

×

Νέα Έρευνα

ΠΡΟΧΕΙΡΟ

Πληροφορίες

Ερωτήσεις (0)

Αποτελέσματα

ΤΙΤΛΟΣ \*

π.χ. Άγχος στους νέους 2026

ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ

ΣΚΟΠΟΣ ΤΗΣ ΕΡΕΥΝΑΣ

ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

π.χ. researcher@uni.gr

ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΔΙΑΤΗΡΗΣΗΣ ΔΕΔΟΜΕΝΩΝ

π.χ. 24 μήνες

ΚΕΙΜΕΝΟ ΣΥΓΚΑΤΑΘΕΣΗΣ

Συμφωνώ να συμμετάσχω σε αυτή την έρευνα ανώνυμα. Οι απαντήσεις μου θα χρησιμοποιηθούν αποκλειστικά για ερευνητικούς σκοπούς.

Τύπος Ερώτησης

ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ

☐

 Πολλαπλής επιλογής (μία)

☒

 Πολλαπλής επιλογής (πολλές)

≡

 Dropdown

Κλίμακα Likert

☆

 Βαθμολογία (αριθμητική)

⇒

 Ναι / Όχι

Aa

 Σύντομο κείμενο (απάντηση)

Ανοιχτή απάντηση

Αριθμός

ΤΡΟΠΟΣ ΑΝΩΝΥΜΙΑΣ

Ανώνυμο

Ψευδώνυμο

Επώνυμο

Δεν αποθηκεύεται κανένα αναγνωριστικό συμμετέχοντα.

☒

 Αποτροπή διπλών υποβολών

ΜΕΓΙΣΤΟΣ ΑΡΙΘΜΟΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΩΝ

χωρίς όριο

①

 Πρόκειται για το ΣΥΝΟΛΙΚΟ πλήθος υποβολών στην έρευνα (όχι ανά άτομο). Ο περιορισμός ανά άτομο ελέγχεται από την «Αποτροπή διπλών υποβολών» παραπάνω.

☐

 Εμφάνιση λογοτύπου & στοιχείων

Θα εμφανίζεται λογότυπο TheraOffice + όνομα ερευνητή στην κορυφή της δημόσιας σελίδας και του PDF.

ΑΝΟΙΓΜΑ

ΚΛΕΙΣΙΜΟ

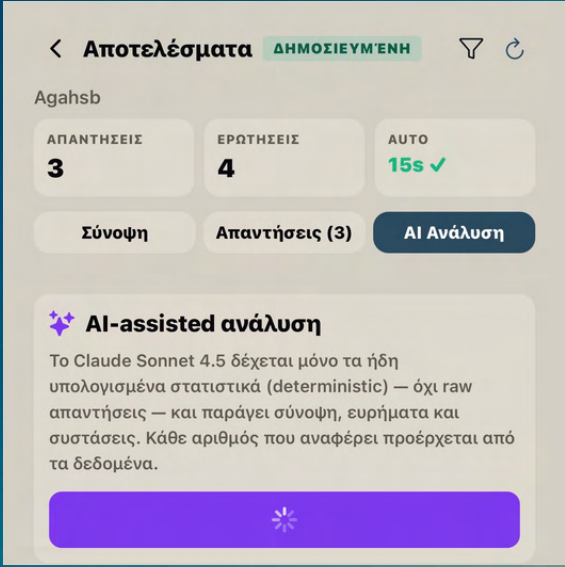
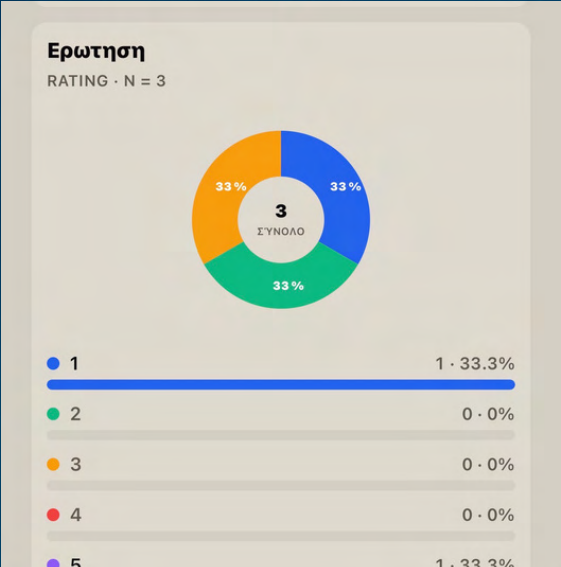
Επιλέξτε ημ/νία

Επιλέξτε ημ/νία

Μόλις υποβληθεί μια νέα απάντηση, μπορείς να τη βλέπεις άμεσα και ζωντανά από το κινητό σου, χωρίς να χρειάζεται να περιμένεις για ενημέρωση των αποτελεσμάτων.

Στα Αποτελέσματα εμφανίζονται αυτόματα γραφήματα, ποσοστά και στατιστικά για κάθε ερώτηση, ώστε να έχεις καθαρή εικόνα των απαντήσεων.

Παράλληλα, η AI Ανάλυση χρησιμοποιεί τα ήδη υπολογισμένα στατιστικά και δημιουργεί σύνοψη, βασικά ευρήματα, προτάσεις και περιορισμούς, βοηθώντας στην πιο γρήγορη κατανόηση των αποτελεσμάτων.



**ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ**

- Απαιτείται σημαντική αύξηση του μεγέθους δείγματος (τουλάχιστον 30 συμμετέχοντες) για να εξαχθούν αξιόπιστα συμπεράσματα.
- Διερεύνηση των λόγων πίσω από την πολωμένη κατανομή των βαθμολογιών (1 vs 5-6) στην ερώτηση rating.
- Εξέταση αν η ομοφωνία στην ερώτηση ναι/όχι (100% Yes) αντανάκλα πραγματική συναίνεση ή προκατάληψη δειγματοληψίας.
- Προσθήκη ανοικτών ερωτήσεων για ποιοτική κατανόηση των απαντήσεων.

**ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΟΙ**

- Το μέγεθος δείγματος είναι εξαιρετικά μικρό (n=3), οπότε τα ευρήματα είναι προκαταρκτικά και δεν μπορούν να γενικευθούν.
- Με 3 απαντήσεις, κάθε συμμετέχων αντιπροσωπεύει 33.3% του δείγματος, καθιστώντας τα ποσοστά ευάλωτα σε ακραίες τιμές.
- Η υψηλή τυπική απόκλιση (2.16) στην ερώτηση βαθμολόγησης υποδηλώνει μεγάλη διασπορά απόψεων, αλλά δεν μπορεί να αξιολογηθεί αξιόπιστα με τρεις παρατηρήσεις.
- Δεν υπάρχουν δεδομένα ανοικτών ερωτήσεων για θεματική ανάλυση.

**ΣΥΝΟΨΗ · AI**

Η ανάλυση βασίζεται σε 3 απαντήσεις ερωτηματολογίου με 4 ερωτήσεις. Όλοι οι συμμετέχοντες απάντησαν σε όλες τις ερωτήσεις (0% παράλειψη). Τα ευρήματα είναι προκαταρκτικά λόγω του πολύ μικρού δείγματος και δεν επιτρέπουν γενικεύσεις.

**ΒΑΣΙΚΑ ΕΥΡΗΜΑΤΑ**

- Στην πρώτη ερώτηση πολλαπλής επιλογής, το 66.7% (2 από 3) επέλεξε 'Option 1' και το 33.3% (1 από 3) επέλεξε 'Option 2'.
- Στην ερώτηση βαθμολόγησης, η μέση τιμή ήταν 4.0 με διάμεσο 5.0, εύρος από 1.0 έως 6.0 και τυπική απόκλιση 2.16.
- Οι βαθμολογίες κατανεμήθηκαν ισομερώς: 33.3% έδωσε βαθμό 1, 33.3% βαθμό 5 και 33.3% βαθμό 6.
- Στην ερώτηση dropdown, το 66.7% (2 από 3) επέλεξε 'Option 1' και το 33.3% (1 από 3) επέλεξε 'Option 2'.
- Στην ερώτηση ναι/όχι, το 100.0% (3 από 3) απάντησε 'Yes' και το 0.0% απάντησε 'No'.

## ΡΥΘΜΙΣΕΙΣ ΚΑΙ ΒΟΗΘΕΙΑ

Στις Ρυθμίσεις υπάρχουν επιπλέον επιλογές για τη διαχείριση και την υποστήριξη της εφαρμογής.

Η Εξαγωγή επιλεγμένων σου επιτρέπει να επιλέγεις ακριβώς ποια στοιχεία θέλεις να εμφανίζονται στο αρχείο που θα εξαγάγεις ή θα εκτυπώσεις, ώστε κάθε έγγραφο να προσαρμόζεται στις ανάγκες σου.

Μέσα από τη Βοήθεια & Οδηγίες μπορείς να βρεις πληροφορίες για τη χρήση της εφαρμογής, ενώ η ΑΙ Υποστήριξη σου επιτρέπει να ζητήσεις βοήθεια σχετικά με λειτουργίες του TheraOffice.

Τέλος, μέσα από τα Σχόλια & Προτάσεις μπορείς να στείλεις feedback και ιδέες για τη βελτίωση της εφαρμογής.



Εξαγωγή επιλεγμένων



Βοήθεια & Οδηγίες



ΑΙ Υποστήριξη



Σχόλια & Προτάσεις



# ΑΣΦΑΛΕΙΑ & ΑΠΪΟΡΡΗΤΟ



Το TheraOffice έχει σχεδιαστεί με έμφαση στην προστασία των προσωπικών και επαγγελματικών δεδομένων και στη συμμόρφωση με τις απαιτήσεις του GDPR.

Η εφαρμογή δεν χρησιμοποιεί δεδομένα για διαφημιστικό tracking και οι πληροφορίες που καταχωρούνται χρησιμοποιούνται για τη λειτουργία των αντίστοιχων εργαλείων της εφαρμογής.

Τα στοιχεία πληρωμής δεν αποθηκεύονται ούτε επεξεργάζονται από το TheraOffice. Οι συνδρομές πραγματοποιούνται μέσω των ασφαλών συστημάτων πληρωμών του Apple App Store και του Google Play.

Ο χρήστης μπορεί επίσης να προχωρήσει σε οριστική διαγραφή του λογαριασμού του, μαζί με τα δεδομένα που συνδέονται με αυτόν.

Το AI λειτουργεί υποστηρικτικά μέσα στην εφαρμογή, για εργασίες όπως οργάνωση, επεξεργασία και σύνοψη περιεχομένου, και δεν αντικαθιστά την επαγγελματική κρίση του θεραπευτή.

Το TheraOffice έχει σχεδιαστεί ώστε φωτογραφίες, έγγραφα και άλλο ευαίσθητο υλικό να διαχειρίζονται με ασφάλεια και με έμφαση στην προστασία της ιδιωτικότητας.



**Το TheraOffice είναι ήδη διαθέσιμο στο Apple App Store, ενώ η έκδοση για Android έρχεται πολύ σύντομα.**

Η εφαρμογή προσφέρει 14 ημέρες δωρεάν δοκιμή, ώστε κάθε επαγγελματίας να μπορεί να γνωρίσει τις λειτουργίες της και να δει πώς μπορεί να ενταχθεί στην καθημερινή οργάνωση του γραφείου του.

Για νέα, ενημερώσεις και παρουσιάσεις λειτουργιών μπορείς να ακολουθήσεις το TheraOffice στα επίσημα προφίλ του:

**Instagram:** @theraofficeeu

**Facebook:** TheraOffice

theraofficeeu@gmail.com



Περισσότερη φροντίδα. Λιγότερη διαχείριση.

