

ΣΥΝΤΟΜΟ ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΝΙΚΗΣ ΜΗΤΣΑΚΟΥ



Η Νίκη Μητσάκου γεννήθηκε στην Αθήνα. Ζει και εργάζεται στη Γλυφάδα. Είναι παντρεμένη και μητέρα τριών παιδιών.

Είναι απόφοιτος του Τμήματος Φιλοσοφίας-Παιδαγωγικής-Ψυχολογίας της Φιλοσοφικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών με ειδίκευση στην Ψυχολογία. Είναι κάτοχος του μεταπτυχιακού τίτλου Μ.Α. Α.Τ. (Master of Arts in Art Psychotherapy) από το "Κέντρο Τέχνης και Ψυχοθεραπείας", το οποίο είναι μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης Ψυχοθεραπείας (European Association for Psychotherapy, EAP). Επίσης, είναι κάτοχος του Ευρωπαϊκού Πιστοποιητικού Ψυχοθεραπείας (European Certificate of Psychotherapy, ECP) από την ίδια ένωση (EAP).

Είναι πτυχιούχος πιάνου με πολυετή εμπειρία στη διδασκαλία μουσικής αγωγής και πιάνου. Έχει πενταετείς σπουδές κλασικού και μοντέρνου χορού. Είναι μέλος του Ελληνικού Κέντρου της Διεθνούς Ένωσης Κουκλοθεάτρου UNIMA Hellas, και έχει δώσει πολυάριθμες παραστάσεις σε σχολεία ως κουκλοποιός-κουκλοπαίχτρια. Έχει φοιτήσει για ένα έτος στην Ανώτερη Δραματική Σχολή «Εμπρός» επί καλλιτεχνικής διεύθυνσης Τάσου Μπαντή και έχει παρακολουθήσει το μονοετές σεμινάριο θεατρικού παιχνιδιού του Λάκη Κουρετζή στο «Θέατρο Ημέρας».

Η εκπαιδευτική και επαγγελματική της κατάρτιση έχει εμπλουτιστεί μέσα από σειρά σεμιναρίων, οργανωμένων από έγκριτους φορείς με εισηγητές καταξιωμένους επιστήμονες, θεραπευτές και καλλιτέχνες, και με ποικίλη θεματολογία:

- Ευαισθητοποίηση σχετικά με την επικοινωνία των δύο φύλων
- Σύνδεση των μύθων με τη δημιουργικότητα
- Θεραπευτική δύναμη των εικαστικών τεχνών μέσα από τη δημιουργική έκφραση και επίδρασή τους στο ειδικό παιδί
- Μελέτη της δομής της οικογένειας μέσω γενεογραμμάτων
- Εκμάθηση τρόπων απασχόλησης και δημιουργικής έκφρασης ατόμων με ειδικές ανάγκες μέσα από το παιχνίδι, το δράμα και τη μουσική
- Τεχνική πιάνου και ερμηνεία μουσικών κομματιών
- Μουσικοπαιδαγωγικά συστήματα Orff και Dalcroze
- Μουσικοθεραπεία
- Θεατρικός αυτοσχεδιασμός
- Θεραπευτική επίδραση των παραμυθιών

Έχοντας αφομοιώσει τις γνώσεις και την εμπειρία των πολυετών σπουδών και ειδικής εκπαίδευσης στην Ψυχολογία και στην Τέχνη, η Νίκη Μητσάκου δημιούργησε την πρωτοποριακή μέθοδο **arts4therapy**, την οποία εφαρμόζει σε όλους τους πληθυσμούς

(παιδιά, εφήβους, ενήλικες) με τους οποίους εργάζεται. Τη μέθοδο αυτή εφάρμοσε για πρώτη φορά στη νευροψυχιατρική κλινική «Γαλήνειον Μέλαθρον» σε ομάδα ενηλίκων ατόμων διαφόρων ηλικιών (18-70 ετών) που πάσχουν από ψυχωσικές διαταραχές, ενσωματώνοντας στην Εικαστική Θεραπεία (Art Therapy) τις γνώσεις και την εμπειρία της στη μουσική, στο θέατρο και στο θεατρικό παιχνίδι.

Έχει εργαστεί ως ψυχολόγος στους παιδικούς σταθμούς «Αυλαία», «Φεγγαρόστρατα» και «Η Δική μας Παρέα», εφαρμόζοντας τις αρχές της Art Therapy. Έχει δώσει διαλέξεις και έχει συμμετάσχει σε ανοιχτές συζητήσεις με θέματα που απασχολούν τους γονείς της προσχολικής, σχολικής και εφηβικής ηλικίας, όπως: «Μικρές συμβουλές προς όλους εμάς, τους γονείς», «Προβλήματα ύπνου», «Το επιθετικό παιδί», «Σεξουαλικότητα και διαπαιδαγώγηση», «Διατροφικές διαταραχές», «Εφηβεία», «Βία επιθετικότητα & παραβατική συμπεριφορά», «Αλκοόλ: ουσία εξάρτησης», «Φυσιολογικοί φόβοι & νευρωσικά άγχη».

Επίσης, έχει εργαστεί ως μουσικοπαιδαγωγός, δασκάλα κουκλοθεάτρου και εμπυχώτρια θεατρικού και εικαστικού παιχνιδιού σε παιδιά σχολικής ηλικίας, δίνοντας έμφαση στη δημιουργικότητα που απελευθερώνεται μέσω της Τέχνης.

Από το 2012 διατηρεί το δικό της γραφείο ως Ψυχοθεραπεύτρια μέσω Τέχνης / Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας. Το 2014 ίδρυσε το **Θεραπευτικό Καλλιτεχνικό Κέντρο Γλυφάδας arts4therapy (www.arts4therapy.gr)**, στο οποίο, συνεργαζόμενη με παιδοψυχίατρο, λογοθεραπεύτρια, εργοθεραπευτή, ειδική παιδαγωγό και δάσκαλο φωνητικής αγωγής, προσφέροντας θεραπευτικές και καλλιτεχνικές υπηρεσίες σε παιδιά, εφήβους και ενήλικες.