

## Βιογραφικό

Η Αντιγόνη Χριστοφόρου έχει γεννηθεί τον Οκτώβριο του 1966 στην Αθήνα. Σήμερα είναι παντρεμένη και έχει ένα παιδί. Σπούδασε ψυχολογία και εκπαιδεύτηκε στην προσωποκεντρική προσέγγιση. Τον Ιούλιο του 2003 απέκτησε τον μεταπτυχιακό τίτλο σπουδών στην Δραματοθεραπεία από το Ινστιτούτο Δραματοθεραπείας ΑΙΩΝ. Παράλληλα έχει εκπαιδευτεί στην τεχνική της προφορικής αφήγησης (Σάσα Βούλγαρη), στο θεατρικό παιχνίδι (Ξένια Καλογεροπούλου), και στον αυτοσχεδιασμό (Κώστας Γάκης – Ελένη Σκότη). Έχει πιστοποίηση στην Συστημική Αναπαράσταση. Έχει ολοκληρώσει τις σπουδές της παρακολουθώντας το Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Συντονιστών Ομάδων γονέων και ομάδων εφήβων, από τον Πανελλήνιο Σύνδεσμο Σχολών Γονέων. Έχει συμμετάσχει σε πολλά σεμινάρια Δραματοθεραπείας και σε σεμινάρια μέσω τεχνών με Έλληνες και ξένους συντονιστές (Dr. Sue Jennings, Robert Landy, Mooli Lahad, Moreno, Joseph Ofer Katzir, Α. Γιώτης, Στ. Κρασανάκης, Ε. Ζαφειροπούλου). Για 5 χρόνια εργαζόταν στο κέντρο απεξάρτησης «Θησέας», (Δήμος Καλλιθέας), με εφήβους τοξικομανείς και τις οικογένειές τους. Επίσης εργάστηκε 3 χρόνια στο ψυχοθεραπευτικό κέντρο «Οικογένεια» με εφήβους και ενήλικες. Από το 2007 εργάστηκε ως εξωτερικός συνεργάτης (εκπαιδύτρια) στον Εκπαιδευτικό Όμιλο «ΞΥΝΗ» στο Μεταπτυχιακό Τμήμα Ψυχολογίας του Mediterranean College.

Από το 2000 έως σήμερα εργάζεται μόνιμα ως Δραματοθεραπεύτρια στο Ψυχιατρικό Νοσοκομείο Αττικής «Δαφνί», στο Τμήμα Απεξάρτησης 18 ΑΝΩ.

Ανήκει στους Γιατρούς του Κόσμου στο πρόγραμμα «Μείωση της Βλάβης. Οι Δρόμοι της Αθήνας», φροντίζοντας χρήστες ουσιών. Έχει γράψει άρθρα σε πολλά περιοδικά και εφημερίδες. Έχει λάβει μέρος ως εισηγήτρια σε συνέδρια και ημερίδες στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Έχει καταχωρηθεί στην διεθνή εγκυκλοπαίδεια 'Who is Who' του εκδοτικού οίκου Verlag fuer Personenzyklopaedien AG.

Από το 2012 έχει δημιουργήσει και οργανώσει την μοναδική στην Ελλάδα «Θεατρική Ομάδα Απεξαρτημένων Αλκοολικών» που λειτουργεί με μεγάλη επιτυχία μέχρι σήμερα κάτω από την ομπρέλα του ΨΝΑ, δίνοντας θεατρικές παραστάσεις και μεταφέροντας μηνύματα για μια ζωή καθαρή από ουσίες και 'ότι δεν λέγεται πίνεται!'

Δίνει διαλέξεις σε σχολεία, συλλόγους και συντονίζει βιωματικά εργαστήρια Δραματοθεραπείας σε όλη την Ελλάδα.

Είναι γραμματέας του Συλλόγου Δραματοθεραπευτών και Παιγνιοθεραπευτών Ελλάδος, (ΕΔΠΕ)

Η Αντιγόνη Χριστοφόρου κάνει ατομικές συνεδρίες ψυχοθεραπείας με ενήλικες, εφήβους, και διατηρεί ομάδες Δραματοθεραπείας και Ψυχοθεραπείας. Επίσης εργάζεται ψυχοθεραπευτικά με χρήστες ουσιών, (αλκοόλ, ναρκωτικά), τις οικογένειές τους και το περιβάλλον τους.


✓Οι Ατομικές Συνεδρίες έχουν χαρακτήρα υποστηρικτικό, συμβουλευτικό και γίνονται στηριζόμενες κατά βάση στις μεθόδους της Δραματοθεραπείας και στην Προσωποκεντρική Προσέγγιση.

Έχει την επιλογή για θεραπεία όποιος αντιμετωπίζει θέματα που του δυσκολεύουν την καθημερινότητα, τις σχέσεις με τον εαυτό του και τις σχέσεις με τους άλλους, όποιος αντιλαμβάνεται ένα μοτίβο που τον εγκλωβίζει, κάθε ένας που βιώνει θέματα διαχείρισης προσωπικών και οικογενειακών κρίσεων, κρίσεις πανικού, άγχος και ανασφάλειες ή άλλες απρόσμενες ή επαναλαμβανόμενες εμπειρίες.

Στόχος είναι με την βοήθεια του Θεραπευτή ο άνθρωπος να αισθανθεί ασφάλεια, εμπιστοσύνη, ανακούφιση, να εκφράσει αυτό που τον δυσκολεύει, να αναγνωρίσει τα συναισθήματα του ,να βρει νέα σχήματα και επιλογές ,να δυναμώσει,

να κάνει αλλαγές και να βελτιώσει την αυτοεκτίμηση του, να επικοινωνήσει με ένα νέο προσωπικό τρόπο, ώστε να μπορεί να ανταπεξέλθει στις ανάγκες της ζωής.

Ο αριθμός και η συχνότητα των ατομικών συνεδριών καθορίζονται ανάλογα με το αίτημα του ατόμου που απευθύνεται για ατομική θεραπεία.

 Ομιλίες, ημερίδες (για τις εξαρτήσεις τα ναρκωτικά και το αλκοόλ-ή για την Δραματοθεραπεία). Ομαδικές ασκήσεις, βιωματικά εργαστήρια, μέθοδοι χαλάρωσης και αυτοβελτίωσης πάντα μέσα από την Δραματοθεραπεία.

Εάν επιθυμείτε να συνεργαστούμε για τα παραπάνω, δεν έχετε παρά να έρθετε σε επικοινωνία με τον “Μίτο της Αριάδνης ” και παρέα θα δημιουργήσουμε ένα πρόγραμμα σύμφωνα με τις ανάγκες σας .

Οι συναντήσεις με ανθρώπους που είναι αναζητητές έχουν πάντα ενδιαφέρον και μας κάνουν καλύτερους!!!