

Σώτια Κατάρτα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας



Παράσχου 104, Αθήνα,
11475 Ελλάδα



<https://togetherinocd.gr>



(+30) 694 347 98 00



<https://www.linkedin.com/in/sotia-katara-9330b011b/>



info@togetherinocd.gr



Επαγγελματική Εμπειρία

2025-09 - Σήμερα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Ιδιωτικό Γραφείο, Αθήνα

- Συμβουλευτική υποστήριξη και ψυχοεκπαίδευση σε άτομα με ΙΨΔ και αγχώδεις διαταραχές
- Μέλος της Ελληνικής Εταιρείας Συμβουλευτικής

2025-09 - Σήμερα

Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας - Συνεργάτης

Ιατρείο Καθηγητή Ψυχιατρικής Γ. Αλεβιζόπουλου, Αθήνα

- Παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών και ψυχοεκπαίδευσης σε άτομα με ΙΨΔ και τις οικογένειές τους

2024-05 - 2025-06

Πρακτική Άσκηση

Roots Wellness Center, Αθήνα

- Παροχή ατομικής συμβουλευτικής υποστήριξης σε άτομα από διαφορετικά πολυτισμικά περιβάλλοντα

2024-05 - 2025-06

Πρακτική Άσκηση

Γραφείο Κλινικής Ψυχολόγου Δρ. Λιαμάκη, Αθήνα

Συμμετοχή στην παρακολούθηση περιστατικών ΙΨΔ υπό την εποπτεία της Ψυχολόγου

2018 - 2025

Executive Director

Arones Paper Agencies

- Διοίκηση και ανάπτυξη διεθνών συνεργασιών σε Ελλάδα & Κύπρο

2017 - 2018

Area Export Manager

Atlas Tapes, Αθήνα

- Ανάπτυξη εξαγωγικών συνεργασιών σε ευρωπαϊκές αγορές

2004 - 2016

Country Manager Greece & Cyprus

Sappi Europe SA, Αθήνα

- Επικεφαλής του ελληνικού γραφείου της πολυεθνικής εταιρείας παραγωγής χαρτιού, με ευθύνη για τις αγορές Ελλάδας & Κύπρου

2002 - 2004

Marketing Department

Υαλουργία ΓΙΟΥΛΑ, Αθήνα

- Συμμετοχή σε ανάπτυξη προϊόντων και στρατηγικές μάρκετινγκ

2001 - 2002

Marketing Communications & PR

Strategic International SA, Αθήνα

- Υλοποίηση επικοινωνιακών δράσεων για διεθνείς οργανισμούς (Pfizer, European Commission)

1998 - 1999

Publishing Department

Strategic International, Αθήνα

- Συνεργασία με διεθνή επιστημονικά περιοδικά (Harvard Business Review, Foreign Affairs)

1998-01 - 1998-06

Junior Assistant

Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο, Γραφείο Ευρωβουλευτού Κατερίνας Δασκαλάκη, Βρυξέλλες - Στρασβούργο

- Συμμετοχή σε Επιτροπές Εξωτερικών Υποθέσεων, Πολιτισμού και ΜΜΕ



ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Αναμένεται 2027

B.Sc.: Ψυχολογία

Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου – Κύπρος

2025-06

M.Sc.: Ψυχολογία

Hellenic American University - Αθήνα

- Διπλωματική εργασία: «Greek Mothers' Experiences of Parenting Adolescents with OCD in Greece: An Interpretative Phenomenological Analysis of Family Dynamics, Social Roles and Well Being»
Παρουσιάστηκε στο Συμπόσιο Έρευνας του Πανεπιστημίου (Μάιος 2025)
- GPA: 3.93/4.00
- Τελικός βαθμός: Summa Cum Laude – Άριστα μετ' Επταίνου

2001

M.Sc.: Πολιτικές Επιστήμες

London School of Economics (LSE) - Λονδίνο, Ηνωμένο Βασίλειο

- Διπλωματική εργασία: «Europeanization of Immigration Policy and Domestic Pressures: The Case of France and Germany»

2000-01

B.Sc.: Πολιτικές Επιστήμες & Γαλλικά

University of Surrey - Surrey, Ηνωμένο Βασίλειο

- Διπλωματική εργασία: «*Télé démocratie: Aspects et Perspectives d'une Démocratie Numérique*» – «Τηλεδημοκρατία: Θετικά και Αρνητικά Στοιχεία της Ψηφιακής Δημοκρατίας».
- Βραβείο Τμήματος Ευρωπαϊκών Σπουδών (2000)

1996-01

Απολυτήριο Λυκείου

Εκπαιδευτήρια Ζηρίδη - Μαρούσι

- Απολυτήριο Λυκείου με Διάκριση – Τελικός Βαθμός: 18,8/20



ΓΛΩΣΣΕΣ

- Ελληνικά (μητρική)
- Αγγλικά (άριστα)
- Γαλλικά (άριστα)
- Ισπανικά (άριστα)
- Ιταλικά (καλά)
- Γερμανικά (βασικά)



ΣΥΓΓΡΑΦΙΚΟ ΕΡΓΟ

Συγγραφέας του παιδικού βιβλίου «Ο ΚιΑΝάκης που έγινε πάλι Γιαννάκης», το οποίο αποσκοπεί στην ενδυνάμωση παιδιών με ΙΨΔ και την υποστήριξη των οικογενειών τους.



ΕΘΕΛΟΝΤΙΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

2021 – Αυγ. 2025

- Συμμετοχή στην πρώτη ελληνική, εθελοντική ομάδα για την ΙΨΔ που αποτελείται από πάσχοντες και ειδικούς ψυχικής υγείας.
- Παραγωγή επιστημονικά τεκμηριωμένου ενημερωτικού περιεχομένου για την ΙΨΔ που στοχεύει στην ευαισθητοποίηση του κοινού.
- Δράσεις ενημέρωσης και αποστιγματοποίησης της ΙΨΔ.
- Συμμετοχή στο πρώτο ελληνικό ντοκιμαντέρ για την ΙΨΔ: «OCD: Η Ασθένεια της Αμφιβολίας».