



ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

Ελλάδα

ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΚΑΙ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ

- Επαγγελματίας Παίκτρια Πετοσφαίρισης στην Α1 Εθνική Κατηγορία Volleyleague Γυναικών.
- Pilates Instructor σε Studio Pilates (Personal & Mini Group)
- Δυναμικά προγράμματα cross-training, functional training & προπόνηση ηλεκτρομυοδιέγερσης (EMS) σε μεγάλη αλυσίδα γυμναστηρίων.
- Pilates Instructor σε ατομικές συνεδρίες.
- Personal Training
- Προπονήτρια Προαγωνιστικού τμήματος Ακαδημιών Πετοσφαίρισης.
- Σε γυμναστήριο για την επίβλεψη οργάνων και δημιουργία προγραμμάτων στους ασκούμενους.
- Γυμνάστρια σε "Ολοήμερο καλοκαιρινό σχολείο" (Summer Camp).
- Πρακτική Άσκηση ως Προπονήτρια Πετοσφαίρισης σε Σωματείο στις Αναπτυξιακές Ηλικίες.
- Πρακτική Άσκηση ως Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής σε Σχολείο Πρωτοβάθμιας & Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης.
- Ομαδικά Δυναμικά Προγράμματα σε Γυμναστήριο

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

09/2015 – 09/2019 – Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Ειδικότητα Πετοσφαίρισης, Θεσσαλονίκη, Ελλάδα
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΣΧΟΛΗΣ ΕΠΙΣΤΗΜΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ & ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ – Αριστοτέλειο Πανεπιστήμιο Θεσσαλονίκης

12/02/2021 – 01/08/2021

PILATES INSTRUCTOR (MAT, PROPS, REFORMER, CANDILLAC, CHAIR, ARC) – Studio One by OMEGA ACADEMY

29/04/2020

CERTIFICATE OF COMPLETION THE COURSE "ABSOLUTE SPEED" – EXOS

18/08/2020

CERTIFICATE OF COMPLETION THE COURSE "ENERGY SYSTEMS DEVELOPMENT" – EXOS

12/12/2020

CERTIFICATE OF ATTENDANCE ON THE 1 HOUR EDUCATIONAL WEBINAR "VIRTUAL TRAINING - A NEW ERA IN FITNESS INDUSTRY" – HNFC Academy and the National Academy of Sports Medicine (USA) entitled

01/04/2021

MENTAL TOUGHNESS – NASM (National Academy of Sport Medicine)

Τομέας/-είς σπουδών

- (a) Personal Skills Development - Decision making skills, (b) Personal Skills Development - Teamworking skills, (c) Entrepreneurship, (d) Coaching in Sports, (e) Sports Marketing, (f) Sports Management

ΓΛΩΣΣΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣΜητρική γλώσσα/-ες: **ΕΛΛΗΝΙΚΑ**

Άλλη/-ες γλώσσα/-ες:

	ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ		ΟΜΙΛΙΑ		ΓΡΑΦΗ
	Ακρόαση	Ανάγνωση	Παραγωγή λόγου	Επικοινωνία λόγου	
ΑΓΓΛΙΚΑ	B2	B2	B1	B1	B1

Επίπεδα: A1 και A2: Βασικός χρήστης· B1 και B2: Ανεξάρτητος χρήστης· C1 και C2: Έμπειρος χρήστης

ΑΔΕΙΑ ΟΔΗΓΗΣΗΣ

Άδεια οδήγησης: A1

Άδεια οδήγησης: A2

Άδεια οδήγησης: B

ΣΥΝΕΔΡΙΑ ΚΑΙ ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ**Παρακολούθηση Επιστημονικών Συνεδρίων - Ημερίδων**

- Σεμινάρια «Health & Fitness Experts Digital Meeting», διοργάνωση του Διεθνούς Εκπαιδευτικού Οργανισμού « Studio One by Omega». 5-6 Δεκεμβρίου 2020, 25-26 Ιανουαρίου 2021 & 04-05 Σεπτεμβρίου 2021.
- 3ο Διεθνές Συνέδριο στη "Λειτουργική Διαχείριση Τραυματισμένων Αθλητών και Ασκουμένων" (ΛΕΙ.Δ ΙΑ.Τ.Α.Α) του ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ. 6-7 Νοεμβρίου 2020.
- 27ο Διεθνές e-Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού. Κομοτηνή. 12-14 Ιουνίου 2020.
- 22ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού από την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος. Θεσσαλονίκη 12-14 Απριλίου 2019.
- 21ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού από την Ένωση Γυμναστών Βορείου Ελλάδος. Θεσσαλονίκη 27-29 Απριλίου 2018.
- Επιστημονική Ημερίδα «Αθλητικές κακώσεις, Από τη βιολογική θεραπεία στην πλήρη αποκατάσταση» από το Ορθοπαιδικό Κέντρο "TheMIS". Θεσσαλονίκη 10 Μαρτίου 2018.
- Ημερίδα της Ελληνικής Εταιρίας Εμβιομηχανικής (ΕΛΕΜΒΙΟ) με Θέμα: «Εμβιομηχανική Γόνατος». Θεσσαλονίκη 27 Ιανουαρίου 2018.

● ΟΡΓΑΝΩΤΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Οργανωτικές δεξιότητες

- Διοικητικές ικανότητες επικοινωνίας και ικανότητα διοίκησης ομάδας
- Διευθέτηση συγκρούσεων και λήψη αποφάσεων
- Επίλυση Προβλημάτων
- Αξιολόγηση παραγόμενου έργου
- Ικανότητα ανάθεσης καθηκόντων και αρμοδιοτήτων
- Ικανότητα προσωπικής οργάνωσης του χώρου και του χρόνου
- Δεξιότητες διαχείρισης & οργάνωσης
- Ευελιξία

● ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΚΕΣ ΚΑΙ ΔΙΑΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Επικοινωνιακές και διαπροσωπικές δεξιότητες

- Άριστες Προφορικές & Γραπτές επικοινωνιακές δεξιότητες
- Ευγενική
- Κοινωνική
- Ομαδική & Συνεργάσιμη
- Χιούμορ
- Ενεργητική
- Ενσυναίσθηση
- Καλή Ακροατρια
- Δεκτική στην Ανατροφοδότηση/Επικοδομητική Κριτική
- Αυτοεπίγνωση
- Αυτοπεποίθηση
- Αυτορρύθμιση
- Υπομονή & Επιμονή
- Ανοιχτόμυαλη
- Δημιουργική Σκέψη
- Ικανότητες Επιρροής
- Προσαρμοστικότητα