

ΠΡΟΣΩΠΙΚΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ



ΚΑΡΟΥΚΗ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΑ

📍 ΔΕΡΒΕΝΑΚΙΩΝ 69, 12136 ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ, ΑΘΗΝΑ (Ελλάδα)

☎ 6937-055034

✉ kkarouki76@yahoo.gr

📅 Ημερομηνία γέννησης 26 Απρ 76 | 🇬🇷 Εθνικότητα Ελληνική

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

01/01/2001–Σήμερα

Προπονήτρια αντισφαίρισης –Υπεύθυνη Μαζικού Αθλητισμού.

Επιδιαιτησία σε ενωσιακά πρωταθλήματα. Οργάνωση και διεκπεραίωση ΟΠΕΝ και όλων των εσωτερικών τουρνουά συλλόγου αντισφαίρισης.

Επιχείρηση ή κλάδος Γυμναστικός όμιλος Περιστερίου "Γ.Παλάσκας", Περιστερί, Αθήνα (Ελλάδα)

01/06/2004–10/09/2004

Προϊσταμένη στη διεύθυνση υπηρεσιών θεατών (S.P.S.). Διαχείριση ανθρώπινου πλήθους. Διεύθυνση πληροφοριών (Information Booths)

Επιχείρηση ή κλάδος "ΑΘΗΝΑ 2004 " Ολυμπιακοί αγώνες, Αθήνα (Ελλάδα)

20/07/1997–22/08/1997

Ομαδάρχης και υπεύθυνη τμήματος αντισφαίρισης

Επιχείρηση ή κλάδος "OLYMPIC SPORT CAMP" Ν. Ευβοϊκός- Γραμματικό, Αττικής, Γραμματικό, Αττικής (Ελλάδα)

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ ΚΑΙ ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

2000

Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού - Ειδίκευση στην αντισφαίριση

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα (Ελλάδα)

08/10/2017–Σήμερα

Πρόγραμμα ετήσιας εξειδίκευσης στην ειδική αγωγή - Μαθησιακές δυσκολίες, διαταραχή ελλειμματικής προσοχής - υπερκινητικότητα, αυτισμός, συμβουλευτική γονέων, υποστηρικτικές τεχνολογικές πληροφορικής στην ειδική αγωγή

Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, Αθήνα (Ελλάδα)

24/06/2017–25/06/2017

2η Εκπαιδευτική Διημερίδα

Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης Ε.Φ.Ο.Α. - Αθλητικός ψυχολόγος Κ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΑΡΩΤΗΣ, Φιλοθέη (Ελλάδα)

01/04/2017

Αντιμετώπιση τραυματία - αθλητή

Ευρωπαϊκό Κολλέγιο Αθλητρίων, Αθήνα (Ελλάδα)

28/05/2016

BLS/AEIS provider course (καρδιοαναπνευστική αναζωογόνηση)

European resuscitation council, Αθήνα (Ελλάδα)

- 21/05/2016–22/05/2016 **19ο Σεμινάριο προπονητών αντισφαίρισης με εισηγητές τους MIGUEL CRESPO και CYRIL GENEVOIS - Προπονητές I.T.F.**
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Α.) και Σύνδεσμος Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος (Σ.Π.Α.Ε.) - Ηλιούπολη (Ελλάδα)
- 19/03/2016–20/03/2016 **1η Εκπαιδευτική Δημερίδα**
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Α.) και Σ.Π.Α.Ε.- Ηλιούπολη (Ελλάδα)
- 05/04/2015 **Πρόγραμμα εκπαίδευσης με θέμα "Επείγουσες καταστάσεις τραυματιών, αρχική εκτίμηση - Αντιμετώπιση", Διδασκαλία Χρήσης Φορητού Απινιδωτή**
Εθνικό Κέντρο Άμεσης Βοήθειας (Ε.Σ.Υ.), Αίγινα (Ελλάδα)
- 19/05/2012–20/05/2012 **18ο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος (Σ.Π.Α.Ε.) με εισηγητή τον JEAN PAUL LOTH**
Κινέττα- Αττική (Ελλάδα)
- 02/03/2012–04/03/2012 **Σεμινάριο Ανάπτυξης Αθλητών 11-14 ετών.**
I.T.F. και Τεχνική Διεύθυνση Ε.Φ.Ο.Α., Ηλιούπολη (Ελλάδα)
- 26/11/2011 **Σεμινάριο Αθλητικής Ψυχολογίας με θέμα "Τα κίνητρα στους αθλητές"**
Αθλητικός Ψυχολόγος Κ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΑΡΩΤΗΣ , Δάφνη (Ελλάδα)
- 12/11/2011 **Σεμινάριο Αθλητικής Ψυχολογίας με θέμα 'επικοινωνία προπονητή-αθλητών'**
Αθλητικός Ψυχολόγος Κ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΖΑΡΩΤΗΣ, Δάφνη (Ελλάδα)
- 03/12/2011–04/12/2011 **Σεμινάριο "TENNIS 10'S"**
Ε.Φ.Ο.Α. και Β' Ένωση Σωματείων Φίλαθλων Αντισφαίρισης , Χαϊδάρι (Ελλάδα)
- 15/10/2011–16/10/2011 **Σεμινάριο "PLAY TENNIS"**
Β' Ένωση Φίλαθλων Σωματείων Αντισφαίρισης σε συνεργασία με Ε.Φ.Ο.Α., Χαϊδάρι (Ελλάδα)
- 06/05/2011–08/05/2011 **Επιστημονικό Συνέδριο " Έρευνα και εφαρμογές στην αθλητική επιστήμη"**
Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών (Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού- ΤΕΦΑΑ), Στάδιο "ΕΙΡΗΝΗΣ ΚΑΙ ΦΙΛΙΑΣ" - ΑΘΗΝΑ (Ελλάδα)
- 13/05/2011–15/05/2011 **17ο Επιμορφωτικό Σεμινάριο Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος με εισηγητή τον FRANK VAN FRAAYENHOVEN Μέλος της Τεχνικής Επιτροπής της I.T.F. (International Tennis Federation)**

Σύνδεσμος Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος(ΣΠΑΕ), Καμένα Βούρλα(Ελλάδα)

- 22/05/2009–24/05/2009 **14ο Σεμινάριο Επιμορφωτικό Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος με Εισηγητή τον KEITH REYNOLDS**
Καμένα Βούρλα(Ελλάδα)
- 07/06/2009–08/06/2009 **Επιμορφωτικό Σεμινάριο προπονητών (PLAY + STAY)**
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης + I.T.F.
- 25/05/2001–27/05/2001 **Σεμινάριο "Αναψυχή και Εμπυχωτές" στα πλαίσια του 5ου Πανελληνίου Συνεδρίου Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής**
Αθήνα (Ελλάδα)
- 27/05/2001 **Σεμινάριο "Επίδεση Αθλητικών Κακώσεων"**
Πανελλήνια Ένωση Πτυχιούχων Φυσικής Αγωγής, Αθήνα (Ελλάδα)
- 30/01/2001 **Επιστημονική Ημερίδα Αθλητικού Δικαίου για τον Αθλητισμό και τα Ανθρώπινα Δικαιώματα**
Ελληνικό Κέντρο Αθλητικού Δικαίου, Αθήνα (Ελλάδα)
- 26/01/2000–28/01/2000 **Σεμινάριο Αγωνιστικού Τένις και Τένις Αναψυχής**
Ελληνική Φίλαθλη Ομοσπονδία Αντισφαίρισης (Ε.Φ.Ο.Α.), ΑΓΙΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ (Ελλάδα)
- 13/05/2000–16/05/2000 **Σεμινάριο Επιδιδαιτησίας Αντισφαίρισης (LEVEL 1) I.T.F.**
International Tennis Federation, Αθήνα (Ελλάδα)
- 11/02/2000–13/02/2000 **Σεμινάριο "MINI TENNIS" με εισηγητή τον JEAN CLAUDE MARCHON**
Σύνδεσμος Προπονητών Αντισφαίρισης Ελλάδος σε συνεργασία με Ε.Φ.Ο.Α., ΑΓΙΟΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ (Ελλάδα)
- 20/09/1997 **Σεμινάριο Βασικής Καρδιοαναπνευτικής Αναζωογόνησης**
Ελληνική Εταιρία Πρώτων Βοηθειών, Αθήνα (Ελλάδα)

ΑΤΟΜΙΚΕΣ ΔΕΞΙΟΤΗΤΕΣ

Μητρική(ές) γλώσσα(ες) Ελληνικά

Λοιπές γλώσσες

αγγλικά

ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ		ΟΜΙΛΙΑ		ΓΡΑΦΗ
Προφορική	Γραπτή (ανάγνωση)	Επικοινωνία	Προφορική έκφραση	
C2	C2	C2	C2	C2
Proficiency Certificate of English				

Επίπεδα: A1 και A2: Βασικός χρήστης - B1 και B2: Ανεξάρτητος χρήστης - C1 και C2: Έμπειρος χρήστης
Κοινό Ευρωπαϊκό Πλαίσιο Αναφοράς για Γλώσσες

Επαγγελματικές δεξιότητες

- Βελτίωση του κλίματος στο εργασιακό περιβάλλον.
- Καλύτερος συντονισμός
- Μείωση των λαθών
- Αντιμετώπιση προβλημάτων
- Καλή διαχείριση έκτακτων καταστάσεων

Ψηφιακή δεξιότητα

ΑΥΤΟΑΞΙΟΛΟΓΗΣΗ				
Επεξεργασία δεδομένων	Επικοινωνία	Δημιουργία Περιεχομένου	Ασφάλεια	Επίλυση προβλημάτων
Ανεξάρτητος χρήστης	Έμπειρος χρήστης	Βασικός χρήστης	Ανεξάρτητος χρήστης	Βασικός χρήστης

Ψηφιακές δεξιότητες - Πίνακας αυτοαξιολόγησης

ΛΕΙΤ. ΣΥΣΤΗΜΑΤΑ- ECDL CORE CERTIFICATE (WINDOWS)
MS OFFICE- ECDL CORE CERTIFICATE (WORD-EXEL-ACCES)
ΕΦΑΡ. ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ- ECDL CORE CERTIFICATE (INTERNET)

Λοιπές δεξιότητες

Συμμετοχή σε εθελοντικά προγράμματα:

- **ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ: 2017, 2016, 2015, 2014 - Λαϊκός Δρόμος Περιστερίου**
- **1998 - Βοηθός προπονητή σε πρόγραμμα θεραπευτικής ιππασίας για παιδιά με ειδικές ανάγκες (Κ.Ε.Ι. Π.- Κέντρο εκπαιδευτικής ιππασίας)**
- **1998 - Συμμετοχή στην τελετή έναρξης - λήξης του Παγκοσμίου Πρωταθλήματος άρσης βαρών**
- **1997 - Συμμετοχή στην τελετή έναρξης - λήξης του 6ου Παγκοσμίου Πρωταθλήματος στίβου**
- **1996 - Συμμετοχή στην λαμπαδηδρομία της 100ης Ολυμπιάδας**