

ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ



Προσωπικές Πληροφορίες

Όνοματεπώνυμο: Βαλαή Κωνσταντίνα

Διεύθυνση: Νικομάχου 54
Δάφνη
Τ.Κ 17237
Αθήνα

Τηλέφωνα: 698-2399783

Ημερομηνία Γέννησης 18/12/1987

Εκπαίδευση
2005
Απόφοιτη ενιαίου Λυκείου Ψαχνών Ευβοίας

2010
Τελειόφοιτη τμήματος Φυσικής Άσκησης και
Αθλητισμού, ΕΚΠΑ

Διπλώματα
2010
Δίπλωμα ειδίκευσης «Ολυμπιακές Σπουδές»
στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών

Μάρτιος 2010
Δίπλωμα επαγγελματία ναυαγοσώστη από τη
ΠΑ.ΣΧ.ΝΑ.

Μάρτιος 2009: personal & weight trainer certificate,

Aerobic instructor certificate & power plate
certificate απο την A.F.STUDIES

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2011: Pilates instructor certificate
από τη GRAFTS. ΓΝΩΣΕΙΣ ΠΑΝΩ ΣΕ:
reformer, Cadillac, chair, props και mat.

Επαγγελματική εμπειρία
Μαιος 2009, Μαιος 2010
Γυμνάστρια στα εκπαιδευτικά προγράμματα
Real Kid.

07-08/2009
Ομαδάρχισσα στη κατασκήνωση Sports Village

στο Γραμματικό Αττικής.

2009

Γυμνάστρια στο γυμναστήριο Power gym στην Καλλιθέα.

2009

Προπονήτρια Pilates στο στούντιο Freedom Health Club στη Καλλιθέα.

Προπονήτρια στο μηχάνημα Power Plate, το μηχάνημα με τη δόνηση.

Γραμματειακή υποστήριξη

2009

Προπονήτρια στο κολυμβητήριο στον Άγιο

Δημήτριο «ΔΕΛΦΙΣ» για εκμάθηση

κολύμβησης σε παιδιά νηπιακής ηλικίας.

Εκπαιδευτρια baby swimming. Γραμματειακή υποστήριξη

Παρακολούθηση Σεμιναρίων- Απρίλιος 2010: Πρόγραμμα Εκπαίδευσης με θέμα «Επείγουσες καταστάσεις αρχική εκτίμηση- αντιμετώπιση», που διοργάνωσε το ΕΚΑΒ.

- Νοέμβρης 2008: Πανελλήνιο Συνέδριο της

A.F. STUDIES

-Νοέμβρης 2008: «14th WORLD IASL Congress on Sports Law: «sports law: an Emerging Legal Order- Human Rights of Athletes».

-Μάρτιος 2008: « 9th International Congress of the Sports Medicine Association of Greece & 7th Greek-Cypriot Sports Medicine Congress.

- Δεκέμβριος 2008: Ενέργειες του 9ου συνεδρίου Αθλητικής Διοίκησης με θέμα « Το Ολυμπιακό Κίνημα στην Κοινωνία, η Συμβολή της Ελλάδας στο Ολυμπιακό Συνέδριο 2009»

- Ιούνιος 2008; Μονοήμερο σεμινάριο Βασικών Αρχών Ναυαγοσωστικής και Α` βοηθειών που διοργάνωσε η Πανελλήνια Σχολή Ναυαγοσωστικής στο ΤΕΦΑΑ Αθήνας.

- Νοέμβριος 2007: 3η Επιστημονική Ημερίδα Γυμναστικής «Βιοψυχοκινητική διαθεματικότητα στα γνωστικά αντικείμενα της γυμναστικής» που πραγματοποιήθηκε στο ΤΕΦΑΑ Αθηνών.

Ξένες Γλώσσες

Κάτοχος του διπλώματος DELF της Γαλλικής Γλώσσας.
Καλό επίπεδο γνώσης Αγγλικής γλώσσας.

Γνώσεις Η/Υ

Κάτοχος διπλώματος ECDL Core στα αντικείμενα, Βασικές έννοιες, Χρήση Η/Υ και Διαχείριση αρχείων, Επεξεργασία κειμένου (Word), Υπολογιστικά φύλλα (Excel), Βάσεις δεδομένων (Access), Παρουσιάσεις (PowerPoint), Υπηρεσίες διαδικτύου (Internet).

Εξοικείωση με τον χειρισμό Η/Υ.

**Ενδιαφέροντα
Λοιπές δραστηριότητες**

Κινηματογράφος, διάβασμα, μουσική, ορειβασία, κολύμπι, Τρέξιμο, ποδηλασία.