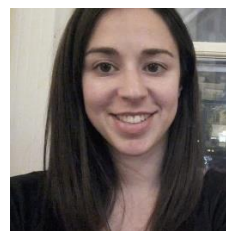


ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ



Προσωπικές Πληροφορίες

Επώνυμο	ΣΕΛΕΜΙΔΗ
Όνομα	ΕΛΕΝΗ
Όνομα Πατρός	ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Διεύθυνση	ΑΙΓΙΟΥ 49, ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ ΑΤΤΙΚΗΣ
██████████	██████████
E-mail	elensel@outlook.com
Ημερομηνία γέννησης	21/05/1996

Εκπαίδευση και Σπουδές

- Οκτώβριος 2014 – Σεπτέμβριος 2018
Πτυχιούχος της Σχολής Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού του Εθνικού Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών, (Βαθμός: 7,98) (ειδικότητα: Ενόργανη Γυμναστική)
- Οκτώβριος 2018– Δεκέμβριος 2018
Πιστοποιημένη εκπαιδευτρια Pilates Mat από Studio One Institute of Fitness
- Αύγουστος 2019 – σήμερα
Πτυχίο Ναυαγοσωστικής, Σχολή Ναυαγοσωστικής Lifeguard Hellas
- Αύγουστος 2019
Πρόγραμμα Erasmus +: Talent Factory, Βουλγαρία

Επαγγελματική Εμπειρία

- Μάρτιος 2016 έως Μάιος 2019:
Προπονήτρια ενόργανης γυμναστικής στον Αθλητικό Γυμναστικό Σύλλογο ΕΙΡΗΝΗ Περιστερίου
- Οκτώβριος 2018 έως Φεβρουάριος 2019:
Υπάλληλος γραφείου σε Studio Pilates-Yoga, Corpo
- Ιούνιος-Ιούλιος 2015, Ιούλιος 2016, Ιούλιος 2017, Ιούλιος 2018:
Υπεύθυνη αθλήματος (ενόργανη) στην κατασκήνωση Sport Village Athitaki, καλοκαιρινή περίοδος
- Μάιος 2019 έως Ιούνιος:
Γυμνάστρια στην αλυσίδα γυμναστηρίων Curves

Ξένες Γλώσσες

- Αγγλικά : Certificate of Proficiency in English
- Γερμανικά : Goethe-Zertifikat B1

Γνώσεις Η/Υ

- Προγράμματα: Word, Excel, Outlook, Internet, Power Point

Συνέδρια/ Σεμινάρια

- 25 Μαΐου 2016

Επιστημονική ημερίδα: «Από τις αίθουσες διδασκαλίας της Σ.Ε.Φ.Α.Α. στους χώρους άσκησης»

- 8-10 Μαΐου 2015

3ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης: «Απόδοση ασκουμένων, αθλητών και πρωταθλητών»

- 14 Μαρτίου 2015

Επιστημονική ημερίδα: «Αθλητισμός και Κοινωνία»,

- 12-14 Απριλίου 2019

5^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης: «Άσκηση και Υγεία»

- 10-12 Μαΐου 2019

27^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού: «Exercise is Medicine»

Ανακοινώσεις σε Συνέδρια

- **Σελεμίδα Ε.**, Δαμίρης Α., Βενετσάνου Φ. «Αξιολόγηση της Φυσικής Δραστηριότητας και της Φυσικής Κατάστασης παιδιών 8-12 ετών που συμμετέχουν σε οργανωμένα προγράμματα άσκησης». 5^ο Συνέδριο Αθλητικής Επιστήμης, Αθήνα, 12-14 Απριλίου, 2019.
- Damiris A., **Selemidi E.**, Venetsanou F. «Physical Fitness, Motor Competence, and Physical Activity: A Figurative relationship for life-long physical activity participation» . 27^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή, 10-12 Μαΐου, 2019. (προφορική ανακοίνωση)

Δεξιότητες

- Τάξη, Επιμέλεια
- Συνεργασία, Ομαδικό πνεύμα
- Προσαρμοστικότητα
- Συνέπεια
- Δημιουργικότητα
- Άριστη επικοινωνία με κάθε ηλικιακή κατηγορία
- Ευχάριστος χαρακτήρας

Ικανότητες και Προσόντα

- Άριστες γνώσεις Γενικής Γυμναστικής (Ενόργανη, Ακροβατική και Χορό) λόγω συμμετοχής ως αθλήτρια του ΓΑΣ «Ειρήνη» Περιστερίου σε Φεστιβάλ και Αγώνες Γενικής Γυμναστικής από το 2006 έως σήμερα και παρακολούθησης αντίστοιχου μαθήματος κατά τη διάρκεια της φοίτησής μου στη ΣΕΦΑΑ.
- Υψηλού επιπέδου ικανότητα δημιουργίας ομαδικών προγραμμάτων Γενικής Γυμναστικής.
- Ικανότητα δημιουργίας διαφόρων δραστηριοτήτων-παιχνιδιών για ενήλικες και παιδιά. Έχω υπάρξει μέλος ομάδας που οργανώνει δραστηριότητες για ενήλικες (υπεύθυνη παιχνιδιών για ενήλικες).

Ενδιαφέροντα

- Αθλήματα: Καλλισθενική Γυμναστική, Χορός, Volley, Beach Volley, Ping-Pong, Ενόργανη, Ακροβατική, Yoga, Acro-Yoga
- Χειροτεχνίες
- Παιχνίδια