

Σύντομο βιογραφικό σημείωμα

Όλγα Μουλαρά

ΠΡΟΣΩΠΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ

Διεύθυνση: Σμύρνης 79 & Ηπειρωτών,
Καματερό, ΤΚ 13451

E-mail: omoulara76@gmail.com
Τηλ. 2102313428 & 6973822601

ΕΡΓΑΣΙΑΚΗ ΕΜΠΕΙΡΙΑ

15/09/2019- Σήμερα Προπονήτρια Καλαθοσφαίρισης σε παιδιά 4 ως 6 ετών
Αθλητικός Σύλλογος Εύνικος (2 ώρες την εβδομάδα)

13/12/19- 31/7/2020 Σύμβαση Εργασίας με ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου
Φυλής «Η Πάρνηθα»

- Ανάθεση 4 τμημάτων Ειδικής Αγωγής επί 3 ώρες έκαστο- 12 ώρες την εβδομάδα

17/6/2019- 26/7/2019 **The Happy Summer Camp (Α.Ο.Δίας Αχαρνών Παλαιστόριον**

- Εκμάθηση κολύμβησης σε παιδιά από 4 ως 13 ετών

20/12/2018- 30/7/2019 Σύμβαση Εργασίας με ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου
Φυλής «Η Πάρνηθα»

- Ανάθεση 4 τμημάτων Ειδικής Αγωγής επί 3 ώρες έκαστο- 12 ώρες την εβδομάδα

18/6/2018- 27/7/2018 **The Happy Summer Camp (Α.Ο.Δίας Αχαρνών Παλαιστόριον)**

- Εκμάθηση κολύμβησης σε παιδιά από 4 ως 13 ετών

30/11/2017- 30/7/2018 Σύμβαση Εργασίας με ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου
Φυλής «Η Πάρνηθα»

- Ανάθεση 4 τμημάτων Ειδικής Αγωγής επί 3 ώρες έκαστο- 12 ώρες την εβδομάδα

19/6/2017- 21/7/2017 **The Happy Summer Camp (Α.Ο.Δίας Αχαρνών Παλαιστόριον**

- Εκμάθηση κολύμβησης σε παιδιά από 4 ως 13 ετών

- 26/6/2017- 7/7/2017** **1ο Ειδικό Σχολείο Δραπετσώνας (Ορισμένη Σύμβαση Εργασίας)
Εκπαιδευτικός Ειδικής Εκπαίδευσης**
- Προπονήσεις/ Εκγύμναση Ατόμων με ειδικές ανάγκες
- 3/3/2015- 31/7/2015** **Σύμβαση Εργασίας με ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου
Φυλής «Η Πάρνηθα»**
- Ανάθεση 5 τμημάτων ΑμΕΑ επί 3 ώρες έκαστο- 15 ώρες την εβδομάδα
- 13/2/2014- 31/7/2014** **Σύμβαση Εργασίας με ΝΠΔΔ Πολιτισμού & Αθλητισμού Δήμου
Φυλής «Η Πάρνηθα»**
- Ανάθεση 8 τμημάτων επί 3 ώρες έκαστο- 24 ώρες την εβδομάδα
- Σεπτ. 2010- Σεπτ.2017** **Διεύθυνση Καταστήματος του “Ζαχαροπλαστείου Ίριδα”**
- Επικοινωνία με Προμηθευτές και διαμόρφωση οικονομικών συμφωνιών
 - Λειτουργία Καταστήματος- Διαμόρφωση Προγράμματος εργασίας υπαλλήλων- Εξυπηρέτηση
- Σεπτ. 2007-Αυγ. 2010** **Personal Trainer σε Ιδιώτες**
- Διεξαγωγή ατομικών προπονήσεων σε Ιδιώτες- Προσαρμογή της προπόνησης στα χαρακτηριστικά του κάθε ατόμου
- Σεπτ. 2002-Σεπτ. 2007** **Personal Trainer στην “Αλυσίδα Γυμναστηρίων Sprinter”.**
- Δημιουργία Προσωπικού Προγράμματος για τον κάθε πελάτη του γυμναστηρίου
 - Διεξαγωγή Ατομικών προπονήσεων
- Σεπτ. 2003-Σεπτ 2004** **Αναπληρώτρια Καθηγήτρια Φυσικής Αγωγής στο 2° ΤΕΕ
(Σχολικό Έτος) Περιστερίου.**
- Καθηγήτρια στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής για περισσότερους από 150 μαθητές
 - Διεξαγωγή Μαθήματος Πρώτων Βοηθειών (1 ώρα/ εβδομάδα)
- Σεπτ. 2002-Σεπτ. 2003** **Personal Trainer σε άτομα προετοιμασίας σε επίπεδο
Πανελλαδικών εξετάσεων για το τμήμα Γυμναστικής Ακαδημίας**
- Ατομικές Προπονήσεις σε τελειόφοιτους λυκείου ως προετοιμασία για τις Πανελλαδικές Εξετάσεις. Απόλυτη επιτυχία στις εξετάσεις & επίτευξη υψηλών επιδόσεων.
- Σεπτ. 2001-Σεπτ. 2002** **Προπονήτρια στο τμήμα Υποδομής στον Αθλητικό Σύλλογο
Δήμου Καματερού**
- Προπόνηση Στίβου για περίπου 40 παιδιά ηλικίας από 6 ως 14
- Σεπτ. 1998-Φεβρ. 1999** **Φυσική Αγωγή στο Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης, Μονάδα
Νεφροπαθών**

- Ασκήσεις σε ασθενείς προσαρμοσμένες σε ειδικό ποδήλατο για την υποβοήθηση της διαδικασίας της αιμοκάθαρσης.

Σεπτ. 1997-Φεβρ. 1998 Φυσική Αγωγή στα ΚΑΠΗ Κομοτηνής, Τμήματα Τρίτης Ηλικίας

- Γυμναστική σε άτομα ηλικίας άνω των 50 για την καλύτερη λειτουργία του οργανισμού και την βελτίωση της κινητικότητας τους (αντιμετώπιση μικρών κινητικών δυσκολιών)

Ιουν-Αύγ 1998, 1999,2000,2001 Ομαδάρχισσα και Κοινοτάρχισσα στις κατασκηνώσεις 'Summer Fun' (Λουτρά Ωραίας Ελένης)

- Υπεύθυνη για μια ομάδα 95 παιδιών ηλικίας 10-16

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

Σεπ. 1996-Σεπ.2000 Πτυχιούχος Τμήματος Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού
Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης

Κατεύθυνση 1: Προπονητική- Κύρια Ειδικότητα: Κλασσικός Αθλητισμός

Κατεύθυνση 2: Άσκηση και Υγεία- Δευτερεύουσα Ειδικότητα:

Αποκατάσταση & Ειδικές Παθήσεις

Κατεύθυνση 3: Προπονητική- Δευτερεύουσα Ειδικότητα: Αντισφαίριση

Ιούνιος 1994 Απόφοιτος 5^{ου} Γενικού Λυκείου Ιλίου

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Μάιος 2018 “Ευρωπαϊκό Δίπλωμα Πρώτων Βοηθειών” του Ελληνικού Ερυθρού Σταυρού (Βασικό Εκπαιδευτικό Πρόγραμμα Πρώτων Βοηθειών διάρκειας 14 ωρών)

Μάιος 1999 “Σεμινάριο Αξιολόγησης φυσικών ικανοτήτων (EUROFIT)”

Δεκ. 1998 “Πιστοποίηση Κριτή Στίβου Συνδέσμου Ελληνικών Γυμναστικών Αθλητικών Σωματείων (ΣΕΓΑΣ)”

Μάιος 1998 ‘Σεμινάριο Αξιολόγησης κινητικών ικανοτήτων παιδιών προσχολικής ηλικίας και παιδιών με ειδικές ανάγκες’

ΓΛΩΣΣΕΣ/ ΛΟΙΠΕΣ ΓΝΩΣΕΙΣ

- Ελληνική: Μητρική γλώσσα
- Αγγλική: Καλή γνώση
- Χρήση Ηλεκτρονικού Υπολογιστή (Word, Excel, Powerpoint, Outlook)