



ΒΙΟΓΡΑΦΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ

ΟΝΟΜΑΤΕΠΩΝΥΜΟ
ΗΜΕΡ. ΓΕΝΝΗΣΗΣ
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ

ΤΗΛΕΦΩΝΟ
E-MAIL:
ΟΙΚΟΓ. ΚΑΤΑΣΤΑΣΗ
ΤΟΠΟΣ ΓΕΝΝΗΣΗΣ

ΟΚΚΑΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ
24-10-1967
Νικ. Καζαντζάκη 118-120, 18648
Δραπετσώνα
210-4637523, κιν. 6973613593
okkas@otenet.gr
Έγγαμος – 2 τέκνα
Πλόχιγκεν Γερμανίας

ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

- **MASTER** - Διατμηματικού προγράμματος ‘**ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΙ ΠΟΙΟΤΗΤΑ ΖΩΗΣ**’ του Δημοκρίτειου και Θεσσαλίας Πανεπιστημίου. **Κατεύθυνση: Φυσική Δραστηριότητα και Αθλητική Αναψυχή**. Βαθμός: «Λίαν Καλώς» **7,698 – (02-03-2012)**.

ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗΣ

- ✓ Διαχείριση Υπαίθριων Δραστηριοτήτων Αναψυχής
 - ✓ Οργάνωση Προγραμμάτων Αναψυχής
 - ✓ Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού
 - ✓ Αθλητισμός και Τρίτη Ηλικία
 - ✓ Μάρκετινγκ και Δημόσιες Σχέσεις
 - ✓ Άσκηση και Ψυχική Υγεία
 - ✓ Άσκηση για Όλους
 - ✓ Αθλητικός Τουρισμός
- ΑΠΟΦΟΙΤΟΣ Του UNIVERSITY HAMBURG στο τμήμα FACHBEREICH SPORTWISSENSCHAFT με τίτλο: **DIPLOM –SPORTWISSENSCHAFTLERS** (9 εξάμηνα). Αναγνωρισμένο από το Δ.Ι.Κ.Α.Τ.Σ.Α. Γενικός Βαθμός ‘Πολύ Καλά’ (2.0) 23-11-93. Αντίστοιχη βαθμολογία ελληνική (**8,33**).
ΚΑΤΕΥΘΥΝΣΗ ΣΠΟΥΔΩΝ: Επιχείρηση , χρόνος αναψυχής και επιμόρφωση

Τελικά εξεταζόμενα μαθήματα ειδίκευσης

- ✓ Αθλητισμός στο Χώρο Εργασίας άλλων Χωρών
 - ✓ Δομή πλοκής στα Αθλητικά Παιχνίδια
 - ✓ Αθλητικός Τουρισμός και Οικολογικά προβλήματα
 - ✓ Ανάπτυξη Θεωρίας-Πρακτικής κινητικού προγράμματος (χορός)
- Δευτερεύον τμήμα (5 εξάμηνα): **Παιδαγωγική χρόνου αναψυχής** ‘ Πολύ Καλά ‘
- #### Τελικά εξεταζόμενα μαθήματα δευτερεύουσας ειδίκευσης
- ✓ Χρόνος Αναψυχής και Τουριστική Επιστήμη
 - ✓ Οικολογία Χρόνου Αναψυχής και Τουρισμού
 - ✓ Συμπεριφορά κατά τον Χρόνο Αναψυχής

- Απόφοιτος του 5^{ου} Γυμνασίου Τρικάλων 1981-1982 και του 3^{ου} Λυκείου Τρικάλων 1984-85

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΑ ΜΕΛΕΤΗΣ ΚΑΙ ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΥ ΤΟΥ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ ΤΟΥ ΑΜΒΟΥΡΓΟΥ

- **Project:** Η Υγεία χρειάζεται κίνηση (εφαρμογή και σε χώρους εργασίας).
- **Project:** Το παιχνίδι και η κουλτούρα του.
- **Project:** Παρακολούθηση ταλέντων στον αθλητισμό μέσα από προπονητικά πλάνα.
- **Project:** Μικρά και μεγάλα αμερικάνικα αθλητικά παιχνίδια.
- **Project:** Ψυχοκινητική προπόνηση

ΕΙΔΙΚΟΤΗΤΕΣ ΑΘΛΗΜΑΤΩΝ- Πανεπιστημίου Αμβούργου

Α) Κανό-Καγιάκ , Β) Καλαθοσφαίριση, Γ) Ποδοσφαίρο, Δ) Κλασικός Αθλητισμός

ΔΙΑΤΡΙΒΕΣ – ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΕΣ

ΜΕΤΑΠΤΥΧΙΑΚΗ ΔΙΑΤΡΙΒΗ

Θέμα: Η ενίσχυση της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο μεγάλων οργανισμών μέσα από την καταγραφή-διερεύνηση επιθυμιών, συμπεριφορών για άθληση-κίνηση και στοιχείων υγείας Ελλήνων εργαζομένων. Βαθμός: **Άριστα (10)**

ΔΙΠΛΩΜΑΤΙΚΗ

Θέμα: Το παιχνίδι στη ζωή του Ελληνόπουλου – μια συλλογή των κυριότερων μορφών παιχνιδιού ως προς την ιστορική τους προέλευση και την σημερινή διάδοση τους. Γενικός Βαθμός **‘Πολύ Καλά’ (2.0)**. Αντίστοιχη βαθμολογία ελληνική **(8,33)**.

ΠΡΟΫΠΗΡΕΣΙΑ

- **Συντονιστής** 4 αθλημάτων από τα 30 στα πλαίσια των **3^{ων} Παγκόσμιων Αγώνων Εργασιακού Αθλητισμού** 6-10 Οκτωβρίου 2021 Αθήνα
- Από 22/09/2020 έως σήμερα αναπληρωτής Καθ. Φυσικής Αγωγής β/θμια εκπαίδευση Πειραιά
- Από 01/10/2012 έως 13/06/2020 συμβάσεις ορισμένου χρόνου ως Καθ. Φυσικής Αγωγής στο Δήμο Νίκαιας-Αγ. Ι. Ρέντη στα πλαίσια των προγραμμάτων **Άθλησης για όλους** (οργάνωση προγραμμάτων άθλησης και αναψυχής σε πάρκα) 30ώρες/εβδ
- **Διδάσκων** στο μεταπτυχιακό πρόγραμμα "Αθλητικός Τουρισμός, Οργάνωση Δρώμενων, Χορός" (ΚΕ 82230) του ΤΕΦΑΑ Κομοτηνής του ΔΠΘ. (2018-2021)
- **Συντονιστής** Α, Β και Γ' περιόδου παιδικής κατασκήνωσης «Αγ. Κοσμάς» 2016-2018
- **Επιστημονικός Συνεργάτης** του Ελληνικού Οργανισμού Εργασιακής Άθλησης και υγείας (HOCSH) από 01-02-2016 έως σήμερα.
- Από 01/10/2015 έως 31/12/2015 σύμβαση έργου ως **Επιστημονικός Συνεργάτης** στο **υποέργο 4: Αξιολόγηση έργου: Ευ-κίνησις. της Περιφέρειας Αττικής.**
- Από 01/09/2014 έως 31/12/2014 σύμβαση έργου ως Αθλητικός Επιστήμων στο **υποέργο 2: Σχεδιασμός-Δημιουργία Παρεμβατικών Προγραμμάτων του έργου: Ευ-κίνησις. της Περιφέρειας Αττικής.**
- Από 15/12/2013 έως 15/03/2014 σύμβαση έργου ως **Επιστημονικός Συνεργάτης** στο **υποέργο 1: Δημιουργία Αθλητικού Περιφερειακού Χάρτη του έργου: Ευ-κίνησις. της Περιφέρειας Αττικής.**
- Αναπληρωτής καθ. Φυσικής Αγωγής στο γυμνάσιο Σούδας Χανίων (2006-07), 10^ο Πειραιά (2007-08), Μεθάνων (2008-10) σε αθλητικά τμήματα. Ωρομίσθιος Πειραιά (2010-11).
- **Μαθητεία στην ΓΓΑ**, Διεύθυνση Άθληση για Όλους (1-4-10 έως 15-06-10) στα πλαίσια της διατριβής μου με θέμα: « **Ενίσχυση της προαγωγής υγείας των εργαζομένων μέσα από οργανωτικά πλάνα για άθληση-κίνηση-αναψυχή**».

- **Προπονητής κανό-καγιάκ** του Σ.Ο.Χ. Τρικάλων, (1996-2003), Ν.Ο. Σαλαμίνας (2006-08), Ν.Α.Σ. Πειραιά (2008-09), Ν.Ο. Μεθάνων 2009-2016
- **Πιστοποιημένος Εκπαιδευτής** (ΕΚΕΠΙΣ) σε Κ.Ε.Κ (1999-2008) σε θέματα Αθλητισμού-Αναψυχής και Οργάνωση Διοίκηση Αθλητισμού.
- Εισηγητής στη **σχολή προπονητών κατηγορίας Α** του **κανό-καγιάκ** που διοργάνωσε η Ελληνική Ομοσπονδία Κανό-Καγιάκ το 2008
- **Πρόγραμμα Άθλησης για όλους** (Πανεπιστημιακός) της ΓΓΑ 02/10/2006 έως 31/10/2006, 25ώρες/εβδομάδα
- **Υπεύθυνος** τουρνουά **μπάσκετ** επιχειρήσεων πληροφορικής και επικοινωνιών **2005-2006 για την εταιρία In sport.**
- **Διεύθυνση & Συντονισμός των 15 αθλημάτων** στους επίσημους αγώνες των 15^{ων} World Corporate Games στη Θεσσαλονίκη 21-23 Νοεμβρίου 2003.
- 2003-2004 **υπεύθυνος γυμναστηρίου** στο υπουργείο Εργασίας στο πρόγραμμα της **ΓΓΑ (εργασιακός αθλητισμός)**. Διάρκεια: 24-11-03 έως 24-07-04, (8 μήνες - 25ώρες/εβδομάδα).
- **Διεύθυνση & Συντονισμός των 15 αθλημάτων** στους επίσημους αγώνες των Europe Corporate Games στη Θεσσαλονίκη 19-21 Νοεμβρίου 2004.
- **Από 5/1999 έως 8/2005** ελεύθερος επαγγελματίας στον τομέα «Έρευνα Αγοράς-Αθλητισμός & Αναψυχή».

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ-ΔΗΜΟΣΙΕΥΣΕΙΣ

«Οργανωτικές δομές του **εργασιακού αθλητισμού** στον ευρωπαϊκό χώρο. Μελλοντικές προοπτικές της άθλησης και αναψυχής του Έλληνα εργαζόμενου» ανακοίνωση στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού, Εύοσμος 2002.

«**Νέες τεχνολογίες.** Η εξέλιξη του διαδικτύου και η εφαρμογή του στον **Αθλητισμό**» ανακοίνωση στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Οργάνωσης και Διοίκησης Αθλητισμού, Εύοσμος 2002.

«Τα κίνητρα συμμετοχής και τα οφέλη των εργαζομένων από τη συμμετοχή τους στα **Europe Corporate Games**» ανακοίνωση στο 13^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή 2005.

Συγγραφή του 26 Κεφαλαίου ‘Εταιρικός-Εργασιακός Αθλητισμός’ στο Βιβλίο με τίτλο «**Δομή και Οργάνωση του Ελληνικού αθλητισμού**» της Ελληνικής Εταιρείας Διοίκησης Αθλητισμού, Θεσσαλονίκη 2005, εκδόσεις Κλειδάριθμος.

«**Ενίσχυση της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο** μεγάλων οργανισμών μέσω καταγραφής επιθυμιών εργαζομένων για δράσεις υγείας και κινητικής αναψυχής» στο 3^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Αναψυχής-Ελευθέρου Χρόνου και Αθλητικού Τουρισμού, Τρίκαλα 2011.

«Ανάλυση στοιχείων Ελλήνων εργαζομένων με σκοπό τον σχεδιασμό-ανάπτυξη **αθλητικών-κινητικών προγραμμάτων προαγωγής υγείας στα πλαίσια της διαχείρισης υγείας στον εργασιακό χώρο.** ανακοίνωση στο 14^ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής. Αθήνα Ο.Α.Κ.Α. 2013.

Συγγραφή οδηγού «**Άσκηση στην εργασία, οδηγός κινητικών διαλειμμάτων και δημιουργίας αθλητικών ομάδων**» στα πλαίσια του προγράμματος. Ευ-κίνησις. Ενίσχυση της προαγωγής υγείας στο εργασιακό περιβάλλον μέσω αθλητικής –κινητικής αναψυχής. Για την **Περιφέρεια Αττικής**. 2015

Εισηγητής στο σεμινάριο με τίτλο: «**Οργάνωση κινητικού διαλείμματος στο πλαίσιο της προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο**» στα πλαίσια του 17^{ου} Ετήσιου Πανελληνίου Συνέδριου Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής. Αθήνα 2-4 Δεκεμβρίου 2016.

ΣΤΡΟΓΓΥΛΕΣ ΤΡΑΠΕΖΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΩΝ

Συμμετοχή στη στρογγυλή τράπεζα « **Σύγχρονα Μοντέλα Οργάνωσης του Αθλητισμού στην Τοπική Αυτοδιοίκηση** » στο 15^ο συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής «Αθλητισμός, Άσκηση, Αναψυχή και Υγεία: Σύγχρονα μοντέλα ανάπτυξης.». Θέμα ομιλίας: Αθλητικοί σχεδιασμοί στη νέα εποχή. Σύνδεση των βαθμών αυτοδιοίκησης. Θεσ/νίκη 2014.

Συμμετοχή στη στρογγυλή τράπεζα «**Διοργάνωση, παροχή, προώθηση προγραμμάτων άσκησης και αναψυχής σε εργαζόμενους: Διεπιστημονική προσέγγιση και εναλλακτικές απασχόλησης**» στο 25^ο Επετειακό Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με θέμα ομιλίας: «Ανάπτυξη δράσεων προαγωγής υγείας στον εργασιακό χώρο – Φορείς και συνεργασίες». Κομοτηνή 2017.

Συμμετοχή στη στρογγυλή τράπεζα “ **EUROFIT AN ERASMUS+ PROGRAM**” στο 30^ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού με θέμα ομιλίας: « Οργάνωση κινητικής αναψυχής και προαγωγής υγείας εργαζομένων. Δομές φορέων και συνεργασίες». Κομοτηνή 2022.

ΣΕΜΙΝΑΡΙΑ

Συμμετοχή στο σεμινάριο πρακτικής εφαρμογής: **Πρότυπο μάθημα μυϊκής ενδυνάμωσης και ευλυγισίας με καρέκλες, για άτομα 60+.** Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας 15.11.2011

Συμμετοχή στο σεμινάριο πρακτικής εφαρμογής: **Πρότυπο μάθημα αερόβιου χορού (Aerobic) για παιδιά.** Τ.Ε.Φ.Α.Α. Θεσσαλίας 15.11.2011

Παρακολούθηση σεμιναρίου **Βασικών αρχών Ναυαγοσωστικής και Α Βοηθειών.** Διοργάνωση Δήμος Νίκαια-Αγ. Ι. Ρέντη και Πανελλήνια Σχολή Ναυαγοσωστικής. 14.10.12

Παρακολούθηση σεμιναρίων στα πλαίσια του 14^{ου} Πανελλήνιου Συνεδρίου Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής. Αθήνα Ο.Α.Κ.Α. 2013 με θέματα:

- ❖ **Βασικές αρχές και περιβάλλον μάνατζμεντ**
- ❖ **Project Management στον Αθλητισμό**

ΚΑΤΑΡΤΙΣΗ

Παρακολούθηση 7μηνου (300 ωρών) επιμορφωτικού εκπαιδευτικού σεμιναρίου στο αντικείμενο της **Σεξουαλικής Αγωγής** από το ΚΕΔΙΒΙΜ του Πανεπιστημίου Αιγαίου από 20-05-2021 έως 20-12-2021

Παρακολούθηση 9μηνου (400 ωρών) επιμορφωτικού εκπαιδευτικού σεμιναρίου στο αντικείμενο της **Αγωγής Υπαίθρου** από το ΚΕΔΙΒΙΜ του πανεπιστημίου Θεσσαλίας από 01-12-2020 έως 01-09-2021

Πρόγραμμα Εκπαίδευσης Εκπαιδευτών Συνεχιζόμενης Επαγγελματικής Κατάρτισης, Συνολικής διάρκειας 300 ωρών. Από 07/07/2006 έως 21/01/2007 στο ΚΕΚ ΔΕΛΤΑ

ΞΕΝΕΣ ΓΛΩΣΣΕΣ

- 1) Γερμανικά (Mittelstufe III) & Ενδεικτικό επάρκειας της γλώσσας του Πανεπιστημίου του Αμβούργου. Συγγραφή Διπλωματικής στα Γερμανικά.
- 2) Γνώσεις Αγγλικής.

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟΙ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΕΣ

6/2002 Communication Document Production Data Manipulation (Cambridge International Examinations).