Λεωνίδας Ι. Καραΐσκος

PhD, MSc

Φυσική Αγωγή · Διοίκηση Εκπαίδευσης · Ακεραιότητα στον Αθλητισμό

leonkaraiskos@gmail.com leonkaraiskos.com ORCID 0009-0004-0301-2266 Google Scholar

2004	6	16	50+
Διευθυντής Πετοσφαίρισης, «Αθήνα 2004»	άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά	ανακοινώσεις & πρακτικά συνεδρίων	σεμινάρια & εισηγήσεις από το 2002

Τρέχουσες θέσεις

2026– **Εντεταλμένος διδάσκων**, Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, ΕΚΠΑ. Γνωστικό αντικείμενο «Κοινωνικές Ανθρωπιστικές Επιστήμες της Άσκησης, Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού» · μάθημα «Άσκηση για Όλους».

2019– **Υπεύθυνος Φυσικής Αγωγής και Σχολικού Αθλητισμού**, Διεύθυνση Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης Γ΄ Αθήνας, Υπουργείο Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού.

2014– **Πρόεδρος**, ΑΜΚΕ «Εὖ Αγωνίζεσθαι» (KEA Fair Play Code Hellas): έρευνα, καλές πρακτικές και ευρωπαϊκά προγράμματα Erasmus+ στον αθλητισμό. keafairplaycode.netlify.app

2006– **Ιδρυτικό μέλος και Αντιπρόεδρος**, Αθλητικός Σύλλογος Περιστέρι (Περιστέρι Volley).

Σπουδές

2025 **Διδακτορικό Δίπλωμα (PhD)**, Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου, Σχολή Επιστημών Ανθρώπινης Κίνησης και Ποιότητας Ζωής, Τμήμα Οργάνωσης και Διαχείρισης Αθλητισμού.
Διατριβή: «Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διοίκηση εκπαιδευτικών οργανισμών: διερεύνηση ηγεσίας και αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τη δια βίου άσκηση και την κινητική αναψυχή».
Επίδοση: Άριστα · Επιβλέπουσα: Αναπλ. Καθηγήτρια Κρινάνθη Γδοντέλη

2013 **Μεταπτυχιακό Δίπλωμα Ειδίκευσης (MSc)**, Διατμηματικό Πρόγραμμα «Άσκηση και Ποιότητα Ζωής», Δημοκρίτειο Πανεπιστήμιο Θράκης & Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας. Κατεύθυνση: Μεγιστοποίηση Αθλητικής Επίδοσης και Απόδοσης.
Διατριβή: «Δημιουργία εκπαιδευτικού λογισμικού για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση προπονητών/καθηγητών Φυσικής Αγωγής στην πετοσφαίριση».
Επίδοση: Άριστα · Επιβλέπουσα: Ελένη Ζέτου, ΔΠΘ

1994 **Πτυχίο Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (BSc)**, ΣΕΦΑΑ, Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών.
Επίδοση: Λίαν Καλώς · Ειδικότητα: Πετοσφαίριση (Άριστα)

1986 **Απολυτήριο Λυκείου**, Ιωνίδειος Πρότυπος Σχολή Πειραιά.

Διδακτικό έργο

Τριτοβάθμια εκπαίδευση

2014–15	Συνεπίκουρος διδάσκων στο βασικό μάθημα Πετοσφαίρισης (εαρινό εξάμηνο).
2006–07	Διδασκαλία βασικού μαθήματος Πετοσφαίρισης (εαρινό εξάμηνο), σύμβαση ΙΔΟΧ σύμφωνα με το ΠΔ 407/80.
1999–00	Πανεπιστήμιο Πειραιά, σύμβαση ωρομισθίου: στελέχωση προγραμμάτων μαζικής άθλησης.
1995–96	Πανεπιστήμιο Πειραιά, σύμβαση ωρομισθίου (εαρινό εξάμηνο): στελέχωση προγραμμάτων μαζικής άθλησης.

Πρωτοβάθμια & Δευτεροβάθμια εκπαίδευση

2018–19	9ο και 16ο Δημοτικό Σχολείο Περιστερίου
2017–18	9ο και 16ο Δημοτικό Σχολείο Περιστερίου
2015–17	ΠΥΣΠΕ Γ΄ Αθήνας
2014–15	ΠΥΣΔΕ Δυτικής Αττικής
2013–14	ΠΥΣΠΕ Γ΄ Αθήνας
2012–13	ΠΥΣΠΕ Α΄ Αθήνας
2011–12	2ο Ασπροπύργου, 8ο Ιλίου
2010–11	17ο Δημοτικό Σχολείο Περιστερίου
2009–10	2ο Γυμνάσιο Ασπροπύργου
2007–09	3ο Γυμνάσιο Χαϊδαρίου
2005–07	6ο Γυμνάσιο Νίκαιας
2000–02	Μιχαλοπούλειο Ιδιωτικό Γυμνάσιο-Λύκειο Πειραιά

Διοίκηση αθλητισμού

2002–04	**Ανώτερο στέλεχος, Οργανωτική Επιτροπή Ολυμπιακών και Παραολυμπιακών Αγώνων «Αθήνα 2004»**. Διευθυντής αγωνιστικού τομέα Πετοσφαίρισης και Πετοσφαίρισης Καθήμενων.
2004–06	**Διευθυντής αγωνιστικού τομέα**, πρωτάθλημα Α1 Ανδρών βόλεϊ (ΕΟΠΕ, Ολομέλεια ΤΑΑ).
2009–17	**Τεχνικός Σύμβουλος, Ελληνική Ομοσπονδία Πετοσφαίρισης (ΕΟΠΕ)**, αγωνιστικές περίοδοι 2009–11, 2010–11, 2011–12, 2012–13, 2014–15, 2015–16, 2016–17.
2005	Συντονιστής αγωνιστικού χώρου, Τελικός Champions League και Τελικός Top Teams Cup (διοργανωτής CEV).

Οργανωτικές επιτροπές & διοργανώσεις

2019–26	Μέλος Οργανωτικής Επιτροπής Σχολικών Αθλητικών Δραστηριοτήτων (ΟΕΣΑΔ) Γ΄ Αθήνας, σχολικά έτη 2019–20, 2020–21, 2024–25, 2025–26.
2018	Πρόεδρος Οργανωτικής Επιτροπής και Project Manager, Love Volley (1.800 αθλούμενοι).

2009–11 Project Manager, Τελικός Κυπέλλου Ελλάδας βόλεϊ Ανδρών (2009, 2010) και All Star Game βόλεϊ Γυναικών (2009, 2010, 2011).

2005–06 Project Manager, All Star Game βόλεϊ Ανδρών (2005, 2006).

Επιστημονικό έργο

Άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά

2026 Leis, O., Ziegeldorf, A., Hottenrott, N., Wunsch, L., Sharpe, B. T., Trotter, M. G., Watson, M., Scholz, T., Moriconi, M., Ourda, D., **Karaiskos, L.**, & Barkoukis, V. Health and health-related behaviors in esports players: an international survey of playtime and nationality differences. Frontiers in Sports and Active Living, 8:1850349. doi:10.3389/fspor.2026.1850349

2025 **Karaiskos, L.**, Dimopoulou, I., Manasis, V., & Drikos, S. Economic development and education: The dynamic relationship between education and employability in the sports sector. Journal of Physical Education and Sport, 25(8), 1778–1785. doi:10.7752/jpes.2025.08196

2024 **Karaiskos, L.**, Sotiras, M.-I. N., Antonopoulou, P., & Gdonteli, K. The impact of training and professional development on physical education teacher self-efficacy. Journal of Physical Education and Sport, 24(11), 2022–2033. doi:10.7752/jpes.2024.11300

2024 **Karaiskos, L.**, Sotiras, M.-I. N., Kipreos, G., & Gdonteli, K. Physical education teachers' training, teaching competence, professional development, and technological literacy, and their relationship with leadership. PANR Journal. panr.com.cy/?p=7456

2013 Βερναδάκης, Ν., **Καραΐσκος, Λ.**, Ζέτου, Ε., Αντωνίου, Π., & Γιαννούση, Μ. Αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης καθηγητών Φυσικής Αγωγής από την εξ αποστάσεως εκπαίδευσή τους στην Πετοσφαίριση. i-Teacher, (6).

2007 Spanos, K., **Karaiskos, L.**, Zetou, E., & Portokalis, C. The effects of two resistance training programs in maximum strength and muscular endurance of male adults. Physical Training.

Εκτενείς δημοσιεύσεις σε πρακτικά συνεδρίων με κριτές

2020 **Καραΐσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των ΤΠΕ: Η περίπτωση του «epaizovolley». 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής (σσ. 67–71). ΕλλΕΔΑ, Θεσσαλονίκη. ISSN 1791-6933.

2019 Δρίκος, Σ., **Καραΐσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΤΕΦΑΑ ΔΠΘ, Κομοτηνή, σσ. 286–290. ISSN 2585-2884.

Ανακοινώσεις σε επιστημονικά συνέδρια

2025 **Karaiskos, L.**, Dimopoulou, I., Manasis, V., & Drikos, S. Economic development and human capital: Reimagining employability through sports education, innovation and policy. 18th International Scientific Conference on Education, Sports and Health (p. 56). University of Bucharest. ISBN 978-606-16-1616-9.

2025 **Καραΐσκος, Λ.**, Γδοντέλη, Κ., Μανασής, Β., Κυπραίος, Γ., & Αντωνοπούλου, Π. Η αυτοαποτελεσματικότητα των εκπαιδευτικών Φυσικής Αγωγής και η διαρκής ανάπτυξή τους μέσω στοχευμένων επιμορφωτικών προγραμμάτων. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη.

2025 Μανασής, Β., **Καραΐσκος, Λ.**, Θαμνόπουλος, Ι., & Αυθίνος, Ι. Το οικονομικό κόστος της χαμηλής φυσικής δραστηριότητας. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη.

2025 Μικελόπουλος, Ν., Μανασής, Β., Θαμνόπουλος, Ι., Αυθίνος, Ι., & **Καραΐσκος, Λ.** Ανάλυση της αγωνιστικής ισορροπίας στο πρωτάθλημα της Φόρμουλα 1 για την περίοδο 1994–2023. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη.

2025 Κυριακάκη, Β., Κτιστάκης, Ι., **Καραΐσκος, Λ.**, & Δρίκος, Σ. Η επίδραση του φαινομένου της σχετικής ηλικίας στην επιλογή αθλητών/τριών για τις εθνικές ομάδες στην καλαθοσφαίριση. 4ο Διεθνές Επιστημονικό Συνέδριο, Σπάρτη.

2022 **Καραΐσκος, Λ.**, Μαντζουράτος, Γ., & Δημοπούλου, Ε. Διαδίκτυο και Φυσική Αγωγή: Το e-Swimming ως εκπαιδευτικό εργαλείο ενίσχυσης κοινωνικών δεξιοτήτων. 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, σ. 126. ISSN 2585-2884.

2022 **Καραΐσκος, Λ.**, Μαντζουράτος, Γ., & Γδοντέλη, Κ. Η αντιλαμβανόμενη βελτίωση των ψηφιακών δεξιοτήτων των καθηγητών Φυσικής Αγωγής πριν και μετά την πανδημία. 30ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού, Κομοτηνή, σ. 126. ISSN 2585-2884.

2020 **Καραΐσκος, Λ.** Ασύγχρονη εκπαίδευση στο μάθημα της Φυσικής Αγωγής: Κινητικές και γνωστικές δραστηριότητες για τους μαθητές της Α/θμιας εκπαίδευσης (e-poster). 1ο Διαδικτυακό Διεθνές Εκπαιδευτικό Συνέδριο «Από τον 20ό στον 21ο αιώνα μέσα σε 15 ημέρες», Ρόδος.

2020 **Καραΐσκος, Λ.**, Δημοπούλου, Ε., Γαργαλιάνος, Δ., Δρίκος, Σ., & Βασιλειάδης, Ι. Αναδεικνύοντας το άθλημα του βόλεϊ μέσω των ΤΠΕ: Η περίπτωση του «epaizovolley». 20ο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, ΕλλΕΔΑ, Θεσσαλονίκη.

2019 Δρίκος, Σ., **Καραΐσκος, Λ.**, & Μανασής, Β. Ο αριθμός των δεξιοτήτων που απαιτούνται για την ερμηνεία του αποτελέσματος ανά σετ στην πετοσφαίριση ανδρών και γυναικών. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, Κομοτηνή.

2019 **Καραΐσκος, Λ.**, & Δημοπούλου, Ε. Ιστοεξερεύνηση «Ε Παίζω Βόλεϊ»: μια ευκαιρία διευκόλυνσης της διδακτικής προσέγγισης του μαθήματος Φυσικής Αγωγής και της μάθησης δεξιοτήτων του βόλεϊ για την Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση. 27ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (σ. 86).

2008 **Καραΐσκος, Λ.**, Κούλη, Ο., Κατσίκας, Χ., & Ζέτου, Ε. Στρατηγικές απόδοσης αθλητών και αθλητριών πετοσφαίρισης / Performance strategies among male and female volleyball players. 16ο Διεθνές Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού (σ. 167), ΔΠΘ, Κομοτηνή.

2007 **Καραΐσκος, Λ.**, Ζέτου, Ε., Κουρτέσης, Θ., & Κιουμουρτζόγλου, Ε. Η επίδραση της στοχευμένης εξάσκησης στη μάθηση δεξιοτήτων της πετοσφαίρισης / The effect of deliberate practice in volleyball skill learning. Συνέδριο Φυσικής Αγωγής & Αθλητισμού, ΔΠΘ, Κομοτηνή.

Ανακοινώσεις σε συνέδρια χωρίς κριτές

2016 **Καραΐσκος, Λ.** Η διδασκαλία του βόλεϊ στη Φυσική Αγωγή με έμφαση στην τακτική κατανόηση. Στο ΣΦΕΕΟΠ (Επιμ.), Πρακτικά του 1ου Συνεδρίου για την Ελληνική Πετοσφαίριση: «Διεθνείς τάσεις της Πετοσφαίρισης και οι προοπτικές της στην Ελλάδα» (σ. 36). Αθήνα: ΣΦΕΕΟΠ.

Συγγραφικό έργο & εκπαιδευτικό υλικό

2025 Διδακτορική διατριβή: «Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διοίκηση εκπαιδευτικών οργανισμών: διερεύνηση ηγεσίας και αναγκών επιμόρφωσης εκπαιδευτικών για τη δια βίου άσκηση και την κινητική αναψυχή». Πανεπιστήμιο Πελοποννήσου.

2025 Βιβλίο υπό έκδοση: «Μια φορά και ένα παιδί». Εκδόσεις Key Books.

2020 Βιβλίο: «Εὖ — Βρες το καλό». Εκδόσεις Key Books, Αθήνα, 288 σελ. ISBN 9786185265359.

2013	Μεταπτυχιακή διατριβή: «Δημιουργία εκπαιδευτικού λογισμικού για την εξ αποστάσεως επιμόρφωση προπονητών/καθηγητών Φ.Α. στην πετοσφαίριση / αξιολόγηση της αντιλαμβανόμενης ικανοποίησης». ΔΠΘ.
2013	Πολυμεσική εφαρμογή (DVD) «Παίζω Βόλεϊ», σε συνεργασία με το ΤΕΦΑΑ του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης.

Εκπαιδευτικές ιστοσελίδες: volleon.com · epaizovolley.weebly.com · kolymvisi.netlify.app · e-handball.weebly.com · feelandplay.weebly.com

Ευρωπαϊκά προγράμματα

2025–27	**Erasmus+ Sport «CoViS» — Combatting Violence & Sexual Harassment in Sports.** Ελλάδα, Σερβία, Βουλγαρία. Ρόλος: Υπεύθυνος Διάχυσης & Επικοινωνίας (WP5) και Διασφάλισης Ποιότητας, KEA Fair Play Code Hellas. Συντονιστής: SMAS (Σερβία)· εταίρος: Social Hub (Βουλγαρία). Σε εξέλιξη
2024–26	**Erasmus+ Sport «e-Health» (Project 101181047).** Ελλάδα, Πορτογαλία, Γερμανία, Βέλγιο. Ρόλος: Νόμιμος εκπρόσωπος του συντονιστή φορέα, KEA Fair Play Code Hellas. Εταίροι: Iscte (Πορτογαλία), Esports Research Network e.V. & Universität Leipzig (Γερμανία), Belgian Esports Federation (Βέλγιο). Σε εξέλιξη
2025	**Erasmus+ Sport — Multi-sport Educational Tournament for Children (LAVCUP25)** (ERASMUS-SPORT-2024-SNCESE). Σπλιτ, Κροατία. Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι. Συντονιστής: Udruga Sport 2 Life.
2021–25	**Ελληνογερμανικό Ίδρυμα Νεολαίας (ΕΓΙΝ) — ανταλλαγές νέων με το Sand für Alle e.V.** Αμβούργο & Βερολίνο: G-30041-25, E-50020-24, E-50012-23, E-50002-22, E-50001-21 («Democracy on the coast of Elva»). Αθήνα: E-40007-25, E-40005-24, E-40011-23, E-40001-22, E-40001-21 («Democracy on the Mediterranean coast», υπεύθυνος έργου). Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley.
2021	**Erasmus+ Youth Exchange «InandOut».** Ρώμη, Ιταλία. Επικεφαλής ελληνικής ομάδας. Εταίροι από Βουλγαρία, Κύπρο, Ελλάδα, Ιταλία.
2020–22	**Erasmus+ Sport «FAIR COACHING» (Collaborative Partnership).** Συμμετοχή με σύμβαση έργου. Εταίροι: ASSIST (Ιταλία), Association Alice Milliat (Γαλλία), KEA Fair Play Code (Ελλάδα), FARE Network (Ολλανδία), Girls in Sport (Σουηδία), Ragbi 13 Federacija Srbije (Σερβία), Suomen Valmentajat (Φινλανδία).
2012–15	**Erasmus+ / Youth in Action, ανταλλαγές νέων στο Βέλγιο.** «Pentinco 2015» (2015-1-BE05-KA105-001620), «Prodelta 2014» (BE05-KA105-000008), «Triomba 2013» (BEFL-11-E9-2013-R1) με την Edgar & Co· «Jeromba 2012» (BEFL-11-41-2011-R5) με τους Lizards Lubbeek-Leuven. Επικεφαλής ελληνικής ομάδας ΑΣ Περιστέρι Volley.

Εισηγητικό έργο στην εκπαίδευση

Σε συνεργασία με το Υπουργείο Παιδείας, τα ΠΕΚΕΣ και τους σχολικούς συμβούλους ΠΕ11.

2024	Σύγχρονες κινησιοπαιδαγωγικές μέθοδοι: Η ανάπτυξη ενός μαθήματος τύπου Sherborne στη σχολική αίθουσα (επίσης 2023) 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής · 1 ώρα
2023	Εισαγωγή στα ομαδικά αθλήματα: εκμάθηση με παιγνιώδη τρόπο 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής · 2 ώρες
2022	Η τέχνη επικοινωνίας στην εκπαίδευση 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής (διαδικτυακά) · 4 ώρες

2022	Σύγχρονες προσεγγίσεις στη διδακτική της Φυσικής Αγωγής 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής · 1 ώρα
2021	Η τέχνη της επικοινωνίας στην εκπαίδευση 1ο ΠΕΚΕΣ Αττικής · 4 ώρες
2020	Στρατηγική ομαδικών αθλημάτων Σεμινάριο Φυσικής Αγωγής Πειραιά · 2 ώρες
2019	Ομαδικά παιχνίδια με μπάλα 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής (3 σεμινάρια) · 2 ώρες
2019	Σώμα – Κίνηση – Ενσυναίσθηση – Ομάδα 3ο ΠΕΚΕΣ Αττικής (3 σεμινάρια) · 1 ώρα
2017	Διδακτικές προσεγγίσεις Φυσικής Αγωγής Δ/νση Π.Ε. Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες
2016	Η διδακτική της πετοσφαίρισης στην Πρωτοβάθμια και στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Δ/νση Π.Ε. Ν. Καρδίτσας (2 σεμινάρια) · 2 ώρες
2016	Διδακτικές προσεγγίσεις στη Φυσική Αγωγή Δ/νση Π.Ε. Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες
2014	Ειδικά θέματα πετοσφαίρισης ΤΕΦΑΑ Αθηνών, Ειδικότητα Πετοσφαίρισης · 2 ώρες
2014	Η διδασκαλία της πετοσφαίρισης στο δημοτικό και γυμνάσιο Ν. Λέσβου · 2 ώρες
2014	Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στο Γυμνάσιο και Λύκειο Δ/νση Π.Ε. Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες
2014	Εκμάθηση βασικών δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Δ/νση Π.Ε. Δυτικής Αττικής · 2 ώρες
2013	Μεθοδολογία εκμάθησης δεξιοτήτων πετοσφαίρισης στην πρώτη σχολική ηλικία Δ/νση Π.Ε. Ν. Αργολίδας · 2 ώρες
2012	Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Δ/νση Π.Ε. Α΄ Αθήνας · 2 ώρες
2012	Οργανωτικές αλλαγές, νέες τάσεις και προοπτικές στη Φυσική Αγωγή Δ/νση Π.Ε. Στερεάς Ελλάδας · 2 ώρες
2012	Ηγεσία και εκπαίδευση στη Φυσική Αγωγή 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, Σπάρτη (προσκεκλημένος) · 1 ώρα
2011	Η πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Δ/νση Π.Ε. Β΄ Αθήνας · 2 ώρες
2011	Η πετοσφαίριση στη Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση Δ/νση Δ.Ε. Β΄ Αθήνας · 2 ώρες
2011	Διδακτικές προσεγγίσεις στη Φυσική Αγωγή – Βιωματικά σεμινάρια Δ/νση Π.Ε. Δυτικής Αττικής · 2 ώρες
2011	Το βόλεϊ ως εκπαιδευτικό εργαλείο Δ/νση Π.Ε. Α΄ Αθήνας · 2 ώρες
2011	Το βόλεϊ ως εκπαιδευτικό εργαλείο στην Πρωτοβάθμια Εκπαίδευση Δήμος Αίγινας · 2 ώρες
2011	Το μίνι βόλεϊ στη σύγχρονη και διασκεδαστική προσέγγισή του Δ/νση Π.Ε. Ν. Ηλείας · 2 ώρες

2010	Η εξέλιξη του βόλεϊ – Βιωματικό σεμινάριο Δ/νση Π.Ε. Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες
2010	Πετοσφαίριση: θεωρητική προσέγγιση και πρακτική διδασκαλία Δ/νση Π.Ε. Δυτικής Αττικής · 2 ώρες
2010	Πετοσφαίριση: μοντέλο μαθήματος για ηλικίες Πρωτοβάθμιας εκπαίδευσης Δ/νση Π.Ε. Ανατολικής Αττικής · 2 ώρες
2009	Ατομική και ομαδική τακτική πετοσφαίρισης στη Δευτεροβάθμια εκπαίδευση Δ/νση Δ.Ε. Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες
2009	Ατομική και ομαδική τακτική στην πετοσφαίριση στην Πρωτοβάθμια εκπαίδευση Γ΄ Αθήνας · 2 ώρες

Εισηγήσεις σε φορείς αθλητισμού και πολιτισμού

2020	«Πρωταθλητής σπίτι μου» Σύλλογος Γονέων 9ου Δημ. Σχ. Περιστερίου · 2 ώρες
2019	Kids Athletics Base Training, Ηράκλειο Κρήτης · 4 ώρες
2019	Εναρμονίζοντας τις αξίες της ζωής με τις αξίες του αθλητισμού ΓΑΣ Παμβοχαϊκός & Δήμος Βόχας · 2 ώρες
2019	Ενδυναμώνοντας τη ζωή μέσα από τον αθλητισμό Γυμναστικός Σύλλογος Ελευθερούπολης Καβάλας · 1 ώρα
2019	Προοπτικές και ευκαιρίες του επαγγέλματος εκπαιδευτικού Φυσικής Αγωγής Εκπαιδευτήρια Αυγουλέα-Λιναρδάτου, Ημέρα σταδιοδρομίας · 1 ώρα
2018	Η ψυχοκινητική αγωγή στην προσχολική ηλικία Νηπιαγωγείο «Φωτεινή» · 2 ώρες
2018	Η ενσυναίσθηση στην εκπαίδευση Διαδραστικό Ευρωπαϊκό Σχολείο · 1 ώρα
2018	Kids Athletics Base Training, Γλυφάδα · 8 ώρες
2018	Μέθοδοι εξέλιξης των συναρμοστικών ικανοτήτων στις αναπτυξιακές ηλικίες μέσω της μεθόδου Sherborne 3ο Συνέδριο Πετοσφαίρισης, ΣΦΕΕΟΠ & ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
2018	Δημιουργώντας ελκυστικό περιβάλλον για το βόλεϊ: η άσκηση σε παιδιά προσχολικής και πρωτοσχολικής ηλικίας ΕΣΠΕΔΕ & ΑΣ Ερμής Ηγουμενίτσας · 5 ώρες
2018	Δημιουργώντας ένα ελκυστικό περιβάλλον μάθησης Base Training Convention · 1 ώρα
2016	Η διδασκαλία του βόλεϊ στη ΦΑ με έμφαση στην τακτική κατανόηση 1ο Συνέδριο για την Ελληνική Πετοσφαίριση, ΣΦΕΕΟΠ & ΣΕΦΑΑ ΕΚΠΑ
2015	Εκπαιδεύοντας μικρά παιδιά ΣΕΠΠΕ, Ρόδος και Θεσσαλονίκη · 2 ώρες
2014	Βόλεϊ, το ελκυστικότερο άθλημα του κόσμου ΓΓΑ, σχολές προπονητών Γ΄ κατηγορίας · 2 ώρες
2013	Η προσέγγιση του παιχνιδιού στα αναπτυξιακά στάδια ΕΣΠΕΔΕ, Ηγουμενίτσα · 4 ώρες

2012	Καινοτομία και επιχειρηματικότητα στον αθλητισμό: η απάντηση στις προκλήσεις του σήμερα και του αύριο 13ο Πανελλήνιο Συνέδριο Διοίκησης Αθλητισμού και Αναψυχής, Πανεπιστήμιο Σπάρτης
2012	Σύγχρονες ιδέες, νέες ευκαιρίες για τα ερασιτεχνικά σωματεία Ημερίδα ΕΟΠΕ «Το παρόν και το μέλλον του ερασιτεχνικού βόλεϊ»
2012	Μίνι βόλεϊ: παράγοντας βιωσιμότητας, ανάπτυξης, αθλητικής αριστείας ΣΕΠΠΕ με ΕΟΠΕ: Λάρισα, Ηράκλειο, Καλαμάτα, Αθήνα, Λευκάδα, Θεσσαλονίκη · 2 ώρες έκαστη
2009	Οργάνωση και διοίκηση αθλητικών σωματείων 10ο Πανελλήνιο Συνέδριο ΕΛΛΕΔΑ, Καβάλα (στρογγυλή τράπεζα)
2004	Αθήνα 2004: Volleyball – Sitting Volleyball 12ο Διεθνές Συνέδριο ΦΑ & Αθλητισμού, ΔΠΘ (στρογγυλή τράπεζα)
2003	Η οργάνωση του βόλεϊ στους Ολυμπιακούς Αγώνες της Αθήνας ΔΑΚ Ευόσμου
2002	Athens 2004 Volleyball Competition FIVB World Congress, Μπουένος Άιρες

Γλώσσες, ΤΠΕ & επιμόρφωση

	Αγγλικά: Proficiency, επίπεδο C2 (LRN), αναγνωρισμένο από τον ΑΣΕΠ · **Γαλλικά**: επίπεδο B1
	Πιστοποίηση ΤΠΕ Β΄ Επιπέδου για εκπαιδευτικούς, Πανεπιστήμιο Δυτικής Αττικής · **Πιστοποίηση ΤΠΕ Α΄ Επιπέδου**, Globalcert (ΕΟΠΠΕΠ / ΑΣΕΠ)
2021	ΕΚΔΔΑ: «Η τέχνη της διαπραγμάτευσης – Τεχνικές επίτευξης συμφωνίας» (21 ώρες) και «Coaching και Mentoring στη Δημόσια Διοίκηση» (35 ώρες)
2020	ΕΚΔΔΑ: «Διοίκηση εκπαιδευτικών μονάδων» (35 ώρες)
2020	Ευρωπαϊκό πρόγραμμα SEDIN – Creative Methods for Successful Inclusion in Multicultural Schools: «Η μέθοδος Μοντεσόρι και η Δημιουργική Μάθηση για την κοινωνική ένταξη στο δημοτικό σχολείο» (40 ώρες)
2018	Υπουργείο Παιδείας: «Χορεύοντας στο σχολείο: Σκέψεις και προτάσεις διδασκαλίας» (30 ώρες)
2015	Υπουργείο Παιδείας: «Μουσικοκινητική/Ψυχοκινητική Αγωγή» (15 ώρες), «Παίζω Βόλεϊ» (32 ώρες), «Μαθαίνω Χαντ-μπολ» (33 ώρες)
2014	Υπουργείο Παιδείας: «Χορευτικό ταξίδι στο χρόνο και στον τόπο» (32 ώρες)
2003	ΠΕΚ Πειραιά: επιμόρφωση νεοδιόριστων εκπαιδευτικών Δευτεροβάθμιας Εκπαίδευσης
2000	ΚΕΚ Παντείου Πανεπιστημίου: «Διαφήμιση και Marketing» (350 ώρες)

Διακρίσεις ως προπονητής βόλεϊ

2002	1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων (ΑΕ Νίκαια)
2000	3η θέση, Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα (Πανεπιστήμιο Πειραιά)
1998	1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Εφήβων (ΓΝΟΝ Άρης)
1997	1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων (ΓΝΟΝ Άρης) · 3η θέση, Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα (Πανεπιστήμιο Πειραιά)

1996	1η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων (ΓΝΟΝ Άρης) · 2η θέση, Πανελλήνιο Πανεπιστημιακό Πρωτάθλημα (Πανεπιστήμιο Πειραιά)
1995	3η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παίδων · 1η θέση, Πρωτάθλημα Παίδων ΕΣΠΕΔΑ · 4η θέση, Πανελλήνιο Πρωτάθλημα Παμπαίδων (ΓΝΟΝ Άρης)

Βραβεύσεις

2023	ΓΝΟ Νίκαιας-Κορυδαλλού «Άρης»: για την προσφορά στο σωματείο και στην ελληνική πετοσφαίριση
2023	Σύλλογος Αποφοίτων Ιωνιδείου Προτύπου Σχολής Πειραιά: για την ιδιαίτερη προσφορά στην παιδεία και τον αθλητισμό
2017	ΟΦΑ Απολλώνιος Κερατσινίου: για την προσφορά στην ανάπτυξη του ελληνικού βόλεϊ
2003	Δήμος Νίκαιας: συμβολή στην κατάκτηση του Κυπέλλου Ελλάδος βόλεϊ Ανδρών από την ΑΕ Νίκαια
1999	Δήμος Αγίας Βαρβάρας: συνεισφορά στην κατάκτηση της 1ης θέσης στο Παγκόσμιο Σχολικό Πρωτάθλημα από το 2ο Λύκειο Αγίας Βαρβάρας

Κοινωνική προσφορά

2023	Πρόεδρος του οικολογικού κόμματος «ΕΥ ΚΙΝΗΣΗ» (βουλευτικές εκλογές 2023)
2014–	Πρόεδρος της ΑΜΚΕ «Εὖ Αγωνίζεσθαι»: συγγραφή και υλοποίηση ευρωπαϊκών προγραμμάτων
2006–	Ιδρυτικό μέλος και Αντιπρόεδρος του Αθλητικού Συλλόγου Περιστέρι

Ενημέρωση: Οκτώβριος 2026 · Πλήρες προφίλ δημοσιεύσεων στο ORCID και στο Google Scholar.