



Gipuzkoako
Foru Aldundia



ETORKIZUNA
ORAIN

EMAKUME KAPITAINAK PROGRAMA



Sarrera:

Emakume Kapitaina programa eskubaloiren barruan zenbait roletan parte hartzen duten emakumeen lidergoa eta autoestimua indartzera bideratutako ekimen integrala da, arbitrajea, jokalaria, klubetako zuzendariak, entrenatzaileak eta fisioterapeutak, besteak beste, barne hartzen dituena.

Eskubaloiko estamentu guztietan emakumeen presentzia eta eragin positiboa sustatzeko premiari ematen zaion erantzun aktibo gisa aurkezten da programa hau.



Helburu Orokorrak

Ahalduntze pertsonala: Autoezagutza eta beren buruekiko konfiantza sustatzea, parte-hartzaileen autoestimua indartzuz.

Lidergoa garatzea: Eskubaloiren eta bizitzaren testuinguru desberdinetan lidergo trebetasunak sustatzea, erabaki asertiboak hartzea sustatuz.

Osasunaren sustapena: Osasun fisikoarekin eta mentalarekin lotutako alderdiei heltzea, norberaren errendimendurako eta gogobetetasunerako ongizate integralaren garrantzia nabarmenduta.

Sexu arteko berdintasuna: Eskubaloian aukera eta tratu berdintasunak duen garrantziaz sentsibilizatzea, ingurune inklusiboak eta errespetuzkoak sortzea sustatuz.



Helburu espezifikoak:

Parte-hartzaileen trebetasun indibidualak identifikatzea eta sustatzea beren rol espezifikoetan.

Lidergorako funtsezkoak diren **komunikazio eraginkorreko** eta negoziazioko estrategiak garatzea.

Kudeaketarako tresnak ematea estresa eta biziaren pertsonalaren eta kirol biziaren arteko oreka mantentzeko.

Talde lanaren garrantziari eta eskubaloiko arlo desberdinen arteko lankidetzari buruzko **kontzientzia sustatzea**.

Parte hartzaileen artean **networking- eta laguntza-gune** bat sortzea, esperientziak eta jardunbide egokiak partekatzeke.



Martxoak 22, apirilak 12, apirilak 15, apirilak 23, maiatzak 13



Kirol Etxea – Donostia



aldez aurreko inskripzioa: capitanas.fgbm@gmail.com



Garapena:



Maiatzak 13 - "Berdintasuna eta sexu indarkeriaren prebentzioa kirol arloan"

Kirol arloko sexu indarkeriari buruzko taller teoriko-praktiko honetan, kirolean sexu indarkeriari aurre egiteko beharrezkoak diren erronkak eta prebentzio neurriak sakon aztertuko ditugu. Abusu mota desberdinak onartzetik hasi, eta ingurune seguruak eta konfiantzazkoak sustatzeko estrategiak garatuko ditugu, indarkeriarik eta diskriminaziorik gabeko kirol giroa sortzeko bidean urrats esanguratsuak emanez. Gogoan izan behar dugu gure kirol komunitatea osatzen duten pertsona guztien babesa eta ongizatea funtsezkoak direla.

Helburu nagusia da emakumeak sentsibilizatzea, heztea eta ahalduntzea, eta Gipuzkoako eskubaloian parte hartzen duten pertsona guztiekin lan egitea, kirol arloan sexuen arteko berdintasunak eta sexu indarkeriaren prebentzioak duten garrantziari buruz. taller honen bidez, ingurune segurua, errespetuzkoa, berdintasunezkoa eta ekitatiboa sustatu nahi da, parte-hartzaileek kirolean duten parte hartzeaz erabat gozatzeko eta garatzeko aukera izan dezaten.