



Gipuzkoako
Foru Aldundia



ETORKIZUNA
ORAIN

PROGRAMA CAPITANAS



Introducción:

El Programa Capitanas se concibe como una iniciativa integral orientada a fortalecer el liderazgo y la autoestima de mujeres que participan en diversos roles dentro del balonmano, abarcando áreas como arbitraje, jugadoras, directivas de clubes, entrenadoras, fisioterapeutas, entre otros.

Este programa se presenta como una respuesta activa a la necesidad de potenciar la presencia y el impacto positivo de las mujeres en todos los estamentos del balonmano.



Objetivos Generales:

Empoderamiento Personal: Fomentar el autoconocimiento y la confianza en sí mismas, fortaleciendo la autoestima de las participantes.

Desarrollo de Liderazgo: Potenciar habilidades de liderazgo en diferentes contextos del balonmano y la vida, promoviendo la toma de decisiones asertivas.

Promoción de la Salud: Abordar aspectos relacionados con la salud física y mental, destacando la importancia de un bienestar integral para el rendimiento y la satisfacción personal.

Igualdad de Sexos: Sensibilizar sobre la importancia de la igualdad de oportunidades y trato en el balonmano, fomentando la creación de entornos inclusivos y respetuosos.



Objetivos Específicos:

Identificar y potenciar las **habilidades individuales** de las participantes en sus roles específicos.

Desarrollar **estrategias de comunicación** efectiva y negociación, fundamentales para el liderazgo.

Proporcionar **herramientas para la gestión** del estrés y el mantenimiento del equilibrio entre la vida personal y deportiva.

Fomentar la conciencia sobre la importancia del trabajo en equipo y la colaboración entre las distintas áreas del balonmano.

Crear un **espacio de networking** y apoyo entre las participantes para compartir experiencias y buenas prácticas.



22 Marzo, 12 Abril, 15 Abril, 23 Abril, 13 Mayo



Kirol Etxea – Donostia



Inscripción: capitanas.fgbm@gmail.com



Desarrollo:



23 de Abril – "Comunicación como herramienta de liderazgo y transformación"

No podemos "no comunicar", todo lo que hacemos comunica, aunque a veces comunicamos lo que no queremos comunicar y no comunicamos lo que, sí queremos comunicar.

Confundimos con frecuencia hablar con comunicar. Hablar es fácil, comunicar no lo es tanto. La comunicación es una herramienta de impacto y de influencia.

Para liderar la comunicación es importante asumir la responsabilidad de comunicar, conocerse, tener claro qué se quiere transmitir, dedicar tiempo a las personas y por encima de todo ser especialista en receptores.

Objetivos:

- Tomar conciencia sobre el impacto que generan todos nuestros actos de comunicación.
- Interiorizar que supone liderar la comunicación.
- Entender la comunicación como herramienta principal de liderazgo.
- Asumir que las principales competencias de comunicación no tienen que ver con hablar.
- Conocer el propio estilo de comunicación y el de nuestros interlocutores para crear vínculos con otras personas muy diferentes a nosotros y construir relaciones basadas en la confianza.