



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:



13 de Mayo - "Igualdad y Prevención de la Violencia Sexual en el Ámbito Deportivo"

En el taller teórico práctico de violencia sexual en el ámbito del deporte se nos permitirá explorar de manera profunda los desafíos y las medidas preventivas necesarias para abordar la violencia sexual en el deporte. Desde el reconocimiento de los distintos tipos de abuso hasta el desarrollo de estrategias para promover entornos seguros y de confianza, dando pasos significativos hacia la creación de un ambiente deportivo libre de violencia y discriminación. Recordaremos que la protección y el bienestar de todas las personas que forman nuestra comunidad deportiva son fundamentales.

Tiene como objetivo principal sensibilizar, educar y empoderar a las mujeres y trabajar con todas las personas involucradas en el balonmano guipuzcoano sobre la importancia de la igualdad de sexos y la prevención de la violencia sexual en el ámbito deportivo. A través de este taller, se busca promover un entorno seguro, respetuoso, igualitario y equitativo, donde las participantes puedan desarrollarse y disfrutar plenamente de su participación en el deporte.