



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](mailto:capitanas.fgbm@gmail.com)



**Desarrollo:**



**15 de Abril - "Liderazgo individual y colectivo: Personas y equipos que transforman entornos"**

Todas las personas tenemos la capacidad y la oportunidad de influir en nuestro entorno. A veces nos quedamos esperando a que otras personas cambien las cosas y que eso suceda no depende de nosotras.

Se confunde el poder con la autoridad y mientras el poder te lo dan, la autoridad hay que ganársela cada día.

El liderazgo tanto individual como colectivo supone dar un paso adelante, querer mejorar las cosas, tener un proyecto, generar confianza, dar esperanza y tener un comportamiento generativo, resiliente y de servicio.

**Objetivos:**

- Interiorizar la capacidad que cada persona y cada equipo tiene de cambiar entornos presentes y futuros.
- Asumir la importancia que tiene elegir el tipo de persona que queremos ser: persona que espera a que ocurran las cosas o persona que provoca que sucedan cosas.
- Diferenciar el poder de la autoridad.
- Identificar el proceso de liderazgo emocional y sus competencias.