



Gipuzkoako  
Foru Aldundia



ETORKIZUNA  
ORAIN

## EMAKUME KAPITAINAK PROGRAMA



### Sarrera:

*Emakume Kapitaina* programa eskubaloiairen 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:** Eskubaloiairen 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 bizitza pertsonalaren eta kirol bizitzaren 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 partekatzeko.



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



Kirol Etxea – Donostia



aldez aurreko inskripzioa: [capitanas.fgbm@gmail.com](mailto:capitanas.fgbm@gmail.com)



**Garapena:**



**Apirilak 15 - "Banakako lidergoa eta lidergo kolektiboa: inguruneak eraldatzen dituzten pertsonak eta taldeak"**

Pertsona guztiok dugu gure ingurunean eragiteko gaitasuna eta aukera. Batzuetan beste pertsona batzuek gauzak aldatu zain geratzen gara, eta hori gertatzea ez dago gure esku.

Boterea agintearekin nahasten da, eta boterea ematen dizuten bitartean, agintea egunero irabazi behar da.

Lidergo indibidualak zein kolektiboak aurrerapauso bat ematea dakar, gauzak hobetu nahi izatea, proiektu bat izatea, konfiantza sortzea, itxaropena ematea eta portaera sortzailea, erresilientea eta zerbitzuko izatea.

Helburuak:

- Pertsona eta talde bakoitzak oraingo eta etorkizuneko inguruneak aldatzeko duen gaitasuna barneratzea.
- Izan nahi dugun pertsona mota aukeratzeak duen garrantzia onartzea: gauzak gertatzeko zain dagoen pertsona edo gauzak gertatzea eragiten duen pertsona.
- Autoritatea eta boterea bereiztea.
- Lidergo emozionaleko prozesua eta haren gaitasunak identifikatzea.