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 previa: capitanas.fgbm@gmail.com

Desarrollo:

22 de Marzo - "Despertando Capitanas: Fortalecimiento de Autoestima y Autoconocimiento"

Almudena nos traslada su experiencia como deportista de élite dentro de una disciplina deportiva. Romper ese techo de cristal le permitió desarrollar la creatividad para la supervivencia en el alto rendimiento. Aborda el abismo al que se enfrentó como deportista de élite ante la retirada y cómo su capacidad de reciclaje le ha convertido actualmente en actriz, siendo esta profesión su nueva forma de expresión. Su reconstrucción tras la retirada puede ser de gran inspiración para aquellas personas que se encuentren ante un cambio vital o profesional.

Diseñado para fortalecer el autoconocimiento y autoestima en el contexto del balonmano., Almudena compartirá sus experiencias personales y brindará consejos prácticos para cultivar una confianza sólida y una mentalidad positiva. A través de charlas inspiradoras, ejercicios interactivos y técnicas de gestión emocional, aprenderemos a reconocer nuestras fortalezas, manejar la presión y desafiar pensamientos autodestructivos. Este taller es una oportunidad única para crecer personalmente y potenciar su liderazgo en el deporte.

12 de Abril - " Salud Mental: Fortaleciendo Cuerpo y Mente"

Nos sumergiremos en un viaje de autodescubrimiento y fortaleza interior. Es una conferencia única sobre el fortalecimiento del cuerpo y la mente, donde se resalta la importancia fundamental de la salud mental en el deporte.

En esta conferencia inspiradora, Lola Fdez Ochoa, una experta en el campo del deporte y la salud, compartirá sus conocimientos profundos y experiencias personales para ayudarte a alcanzar nuevos niveles de rendimiento físico y mental. Descubrir estrategias prácticas para cultivar la resistencia emocional, superar obstáculos y alcanzar sus metas deportivas con confianza y claridad.

Es un espacio donde se fomenta el crecimiento personal y el bienestar integral. Aprenderemos a manejar la presión, a nutrir su mente y su cuerpo, y a cultivar una mentalidad ganadora que les llevara a romper con el síndrome de la impostora rompiendo con sus límites preestablecidos.

Esta conferencia es una oportunidad imperdible para todas las mujeres apasionadas por el deporte y el bienestar, que desean explorar su potencial máximo, tanto dentro como fuera de la cancha. Esta jornada de inspiración, aprendizaje y conexión.

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.

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.

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

En el taller teórico practico 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.