



Gipuzkoako
Foru Aldundia



ETORKIZUNA
ORAIN

EMAKUME KAPITAINAK PROGRAMA



Sarrera:

Emakume Kapitaina programa eskubaloiren 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 indartuz.

Lidergoa garatzea: Eskubaloiren eta bizitzaren testuinguru desberdinetan lidergo trebetasunak sustatzea, erabaki asertiboak hartzea sustatuz.

Osasunaren sustapena: Osasun fisikoarekin eta mentarekin 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



Garapena:



Marxoak 22 - "Emakume Kapitainak esnatzen: autoestima eta autoezagutza indartzuz".

Almudenak eliteko kirolari gisa kirol diziplina baten barruan duen esperientziaren berri emango digu. Kristalezko sabai hori apurtzeak goi errendimenduan bizirauteko sormena garatzea ahalbidetu zion. Erretiratzean eliteko kirolari gisa aurre egin behar izan zion amildegia azalduko du, baita birziklatzeko duen gaitasunak gaur egun aktore bihurtu duela ere, lanbide hori baita bere adierazpen modu berria. Erretiroa hartu ondoren bere burua berregin izana inspirazio handikoa izan daiteke bizitza- edo lanbide-aldaketa baten aurrean dauden pertsonentzat.

Eskubaloaren testuinguruan autoezagutza eta autoestimua indartzeko diseinatutako saio honetan, Almudenak bere esperientzia pertsonalak partekatuko ditu, eta konfiantza sendoa eta pentsamolde positiboa lantzeko aholku praktikoak ere emango ditu. Hitzaldi inspiratzaileen, ariketa interaktiboen eta emozioak kudeatzeko tekniken bidez, gure indarguneak ezagutzen, presioa maneiatzen eta pentsamendu autosuntsitzaileei aurre egiten ikasiko dugu. Tailer hau aukera paregabea da arlo pertsonalean hazteko eta kirolean daukazuen lidergoa indartzeko.

Apirilak 12 - "Osasun Mentala: Gorputza eta Adimena Indartuz"

Autoaurkikuntzako eta barne sendotasuneko bidaia batean murgilduko gara gorputza eta adimena indartzeari buruzko hitzaldi paregabea honetan. Bertan, osasun mentalak kirolean duen funtsezko garrantzia nabarmentzen da.

Hitzaldi inspiratzaile honetan, kirolaren eta osasunaren arloan aditua den Lola Fdez Ochoak bere ezagutza sakonak eta esperientzia pertsonalak partekatuko ditu, errendimendu fisiko eta mentaleko maila berriak lortzen laguntzeko. Erresistentzia emozionala lantzeko, oztopoak gainditzeko eta kirol helburuak konfiantzaz eta argitasunez lortzeko estrategia praktikoak aurkitzea da helburua.

Hazkunde pertsonala eta ongizate integrala sustatzen dituen gunea da. Presioa maneiatzen ikasiko dugu, burua eta gorputza elikatzen, eta, aurrez ezarritako mugak hautsiz, iruzurgilearen sindromea apurtzen lagunduko digun pentsamolde irabazle bat lantzen. Hitzaldi hau aukera paregabea da kirola eta ongizatea maite duten emakume guztientzat, beren potentzial maximoa aztertu nahi duten horientzat, bai kantxan, bai kantxatik kanpo. Inspirazioari, ikaskuntzari eta konexioari buruzko jardunaldia da.

Hitzaldi hau aukera paregabea da kirola eta ongizatea maite duten emakume guztientzat, beren ahalmen gorena aztertu nahi baitute, bai kantxan, bai kantxatik kanpo. Inspirazio-, ikaskuntza- eta konexio-jardunaldi hau.



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.

Apirilak 23 - "Komunikazioa lidergorako eta eraldaketarako erremienta gisa"

Ezin dugu «ez komunikatu», egiten dugun guztiak komunikatzen du, nahiz eta batzuetan komunikatu nahi ez duguna komunikatzen dugun eta, besteetan, ez dugun komunikatzen benetan komunikatu nahi duguna.

Askotan nahasten ditugu hitz egitea eta komunikatzea. Hitz egitea erraza da, komunikatzea ez da hain erraza. Komunikazioa inpaktu- eta eragin-tresna bat da.

Komunikazioa gidatzeko, garrantzitsua da komunikatzeko erantzukizuna hartzea, elkar ezagutzea, zer transmititu nahi den argi izatea, pertsoneri denbora eskaintzea eta, ororen gainetik, hartzaileetan espezialista izatea.

Helburuak:

- Gure komunikazio ekintza guztiek sortzen duten inpaktuaz jabetzea.
- Komunikazioa gidatzea zer den barneratzea.
- Komunikazioa lidergorako tresna nagusi gisa ulertzea.
- Komunikazio gaitasun nagusiek hitz egitearekin zerikusirik ez dutela onartzea.
- Norberaren eta gure solaskideen komunikazio estiloa ezagutzea, guregandik oso desberdinak diren beste pertsona batzuekin loturak sortzeko eta konfiantzan oinarritutako harremanak eraikitzeko.

Maiatzak 13 - "Berdintasuna eta sexu indarkeriaren prebentzioa kirol arloan"

Kirol arloko sexu indarkeriari buruzko tailer teoriko-praktiko honetan, kirolean sexu indarkeriari aurre egiteko beharrezkoak diren erronkak eta prebentzio neurriak sakon aztertuko ditugu. Abusu mota desberdinak onartzetik hasi, eta ingurune seguruak eta konfiantzazkoak sustatzeko estrategiak garatuko ditugu, indarkeriarik eta diskriminaziorik gabeko kirol giroa sortzeko bidean urrats esanguratsuak emanez. Gogoan izan behar dugu gure kirol komunitatea osatzen duten pertsona guztien babesa eta ongizatea funtsezkoak direla.

Helburu nagusia da emakumeak sentsibilizatzea, hezte eta ahalduntzea, eta Gipuzkoako eskubaloian parte hartzen duten pertsona guztiekin lan egitea, kirol arloan sexuen arteko berdintasunak eta sexu indarkeriaren prebentzioak duten garrantziari buruz. tailer honen bidez, ingurune segurua, errespetuzkoa, berdintasunezkoa eta ekitatiboa sustatu nahi da, parte-hartzaileek kirolean duten parte hartzeaz erabat gozatzeko eta garatzeko aukera izan dezaten.