



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:



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.