



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 indartuz.

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



Garapena:



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, pertsonen denbora eskaintzea eta, ororen gaitetik, 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.