



PROGRAMA “L’entrenador com a referent afectiu i mentor de joves esportistes”

1. *Let's Wo+Men*

Som una associació sense ànim de lucre compromesa amb una co-transformació social, a través d'un **nou model d'equilibri individual i social** impulsant les qualitats innates de la naturalesa femenina i masculina.

La paciència, la capacitat d'escoltar, l'empatia, la sensibilitat, la vulnerabilitat, la direcció, la força, la perseverança, la simplicitat o practicitat, o l'instint de protecció, són qualitats d'un i un altre sexe que hem de potenciar i al seu torn enriquir i complementar a l'altre.

D'aquesta forma aconseguirem ser persones més lliures d'escollir els comportaments més adequats a la nostra personalitat i desenvolupar tot el nostre potencial i talent.

2. Antecedents

L'àrea d'esports de la Diputació de Barcelona i de l'Ajuntament d'El Prat, fomenten l'esport i l'exercici físic com una eina fonamental per l'educació, la integració i la cohesió social, per la millora de la qualitat de vida de les persones tant a nivell social com per la salut i el benestar general.

El valor addicional que aporta [Let's Wo+Men](#) es troba en donar resposta a determinades problemàtiques socials a les que està exposada la joventut, a través de l'esport o exercici físic perquè es converteixi en un factor protector davant d'aquests factors de risc.

Algunes dades que alerten de la necessitat dels programes que proposem són:

- La pressió social de l'èxit.
- El materialisme.
- El culte per la imatge: la cosificació de la persona.
- La hipersexualització.
- El bullying.
- Noies: L'acceptació del seu cos i el cicle menstrual.
- Desigualtats i abusos de força i psicològics.
- Estereotips i bullying de gènere.
- El sedentarisme a partir dels 15 anys.
- El consum de substàncies per part del jovent.

3. Objectius

- **Connectar amb la nostra essència** per ser persones més lliures i així poder desenvolupar tot el nostre potencial i talent.
- **Re significar el concepte d'èxit** per aconseguir un major equilibri en la vida personal i esportiva.
- **Potenciar la diferència com a palanca de canvi** per afavorir l'enriquiment personal i professional lliure d'estereotips generacionals, socioeconòmics, culturals o de gènere.
- **Desenvolupar un nou model de lideratge** dins dels equips de treball per enfortir les organitzacions del futur.



- **Incidir en la prevenció** de la salut física i emocional de la persona.

En definitiva, pretenem aconseguir:

- Desenvolupar en el jovent la confiança en ells i elles mateixos/es.
- Ajudar-los a descobrir la seva autenticitat sense por a ser diferents.
- Empoderar-los.

Amb [Let's Wo+Men](#) promovem l'esport o exercici físic com un canal transversal que ens permeti treballar aquests objectius pel desenvolupament dels futurs ciutadans perquè es converteixin en referents dins la seva comunitat.

4. Descripció del programa

Dins aquest programa es realitzaran **2 sessions de 2 hores** a dos grups de noies i de nois de sub18, sub16 o sub14. Es demana als pares i mares que els nois i noies puguin estar 30 minuts més de l'horari habitual, el dia que es portin a terme aquestes sessions.

Les sessions inclouen una primera part de diagnòstic i els següents continguts:

❖ **Equilibri entre hard skills i soft skills**

- Aprendre a conèixer les nostres aptituds i qualitats hard (fortalesa, perseverança, esforç, lideratge, competitivitat...) i les soft (empatia, sensibilitat, tolerància, escolta, solidaritat) en el terreny de joc i en la vida.
- L'equilibri entre les mancances i les qualitats de cadascú de nosaltres.
- Tenir unes bones referències d'esportistes.
- El bon referent.

❖ **Atreveix-te a ser autèntic**

- Què és ser bell? El valor de l'autenticitat.
- Aprendre a escoltar la nostra essència: Identitat i autoestima.
- Quan no ens permetem ser el qui realment som.
- La por a ser diferent, a no agradar.
- Escoltar i expressar les emocions.

❖ **Escoltar l'home que portes dins**

- Escoltar el cos: canvis físics, les hormones i les reaccions que generen.
- Escoltar les emocions: Interferències i pressions dels altre.
- Re-significació d'èxit.
- El noi esportista com a líder de tolerància i empatia enfront del diferent.
- Vulnerabilitat i sensibilitat: el motor més potent.
- Aclarint conceptes: Identitat, gènere i orientació sexual.

❖ **Escoltar la dona que portes dins**

- Imatge corporal en la noia atlètica.
- Hipersexualitat.
- Escoltar el cos: GPS del Cicle menstrual.
- Desenvolupar el sentit crític i el poder de la intuïció.
- Vulnerabilitat i sensibilitat: el motor més potent.
- Aclarint conceptes: Identitat, gènere i orientació sexual.