

PROGRAMA

Els tallers Apodera't s'estructuren en tres parts diferenciades:

Reflexió

Estudi i treball d'aprofundiment vinculat al concepte d'autoestima. Espai obert que convida a la reflexió i posada en comú, des de la introspecció i el reconeixement del propi potencial.

Cos

Coneixement del propi cos i les seves possibilitats des del punt de vista físic, psíquic, emocional i social. Tècniques de recerca centrades en la respiració i el treball del llenguatge i la postura corporal.

Moviment

Dinàmiques d'expressió i consciència corporal. El cos entès com a mitjà d'expressió i canalització d'emocions.

S'inclouen en aquest apartat pràctiques i coneixements tècnics propis de les arts marcial.

- Exercicis de mobilitat i activació del cos per a la preparació de l'organisme per a la pràctica fisicoesportiva.
- Presa de consciència de la pròpia vulnerabilitat davant situacions de risc i la necessitat d'apoderar-se davant aquestes situacions.
- Exercicis orientats al reconeixement de l'espai personal i les distàncies de seguretat.
- Jocs per posar en pràctica el concepte acció-reacció, mantenint el cos i la ment en alerta.
- Preparar el cos per a una reacció òptima davant situacions d'amenaça a fi d'evitar subjeccions i descartar l'automatisme de fugida com a primera opció de resposta.
- Activitats per treballar l'autocontrol i gestionar l'ansietat davant situacions de perill.

ONA | DONA
ACTIVITAT
FÍSICA
ESPORT
MENORCA

Tallers d'apoderament
per a la dona

**A
PO
DE
RAT**



ONA

DONA
ACTIVITAT
FÍSICA
ESPORT
MENORCA



CONSELL INSULAR
DE MENORCA

M Menorca
illa de
l'Esport

El projecte ONA, de l'Àrea d'Esports del Consell Insular de Menorca, presenta com a novetat, per a aquesta temporada esportiva, els tallers Apodera't.

Una proposta dissenyada exclusivament per dones i per a dones, centrada en l'apoderament de la figura femenina, a partir d'un ampli ventall de tècniques per a la millora de l'autoestima i el creixement personal.

De la mà de diverses professionals, es treballaran conceptes propis de la psicologia, l'expressió i la consciència corporal, la respiració i les arts marcials, entre altres disciplines. Sempre dins un marc de treball lúdic i amable, s'emfatitzarà el respecte cap a les altres persones i cap a nosaltres mateixes.

Amb la intenció de crear un espai per a la reflexió i la posada en comú de diverses experiències, així com la d'establir una xarxa de suport, de cada vegada més gran, entre dones, des de l'equip de treball del projecte ONA, us convidam a totes a participar-hi.

Us hi esperam!

Equip de treball projecte ONA

OBJECTIUS

- Fomentar la cohesió i el sentit de grup entre les participants.
- Vincular la pràctica fisicoesportiva a la creació d'un espai per a la socialització.
- Difondre els principis del projecte ONA, emfatitzant els conceptes d'igualtat, diversitat, variabilitat, salut i benestar.
- Construir una xarxa afectiva per a dones durant el taller.
- Analitzar i desvirtuar diversos mites lligats a la figura femenina al llarg de la història.
- Crear un espai per a la resolució de conflictes i adquirir habilitats per gestionar-los a través de tècniques com el joc de rol.

- Garantir una zona segura per a la reflexió i posada en comú, centrada en potenciar l'autoestima i la confiança en un mateix.
- Treballar el cos i les seves possibilitats des de la consciència corporal i el moviment.



TALLERS

Taller introductor

- 📅 Un matí de durada.
- 🕒 De 10 a 14 hores.

Taller d'aprofundiment

- 📅 Dos mesos de durada.
- 🕒 Quatre hores setmanals, dos capvespres o bé dos matins.

A QUI VA DIRIGIT

Dones joves i adultes. El programa adapta les seves dinàmiques en funció de l'etapa evolutiva de les participants.

COL·LABORADORS

Possibles col·lectius implicats i convocats directament des del projecte ONA:

- Esportistes menorquines d'alt nivell.
- Especialistes femenines de la gestió i direcció esportiva, així com dels mitjans de comunicació esportius.
- Servei d'Atenció a la Dona.
- Alumnes de secundària dels diferents IES de Menorca.
- Casals Joves.
- Col·lectius femenins que treballen per a la igualtat de gènere.
- Equips femenins de diferents clubs esportius de Menorca.

INFORMA-TE'N

Si estàs interessada a participar-hi, contacta amb nosaltres a través de:



**Projecte ONA - Àrea d'Esports
Consell Insular de Menorca**



Tel. 971 360 849



hola@projecteona.com