

# palmadona

Caixaforum Palma · Plaça de Weyler, 3  
15 de març. 18 h

Ponència

## Lideratge femení a l'esport: apoderament, tècniques i eines



A càrrec de

**Manuela  
Rodríguez Marote**

Llicenciada en Psicologia.  
Màster en Psicologia de l'Esport.  
Responsable de l'equip de psicòlegs  
del Comitè Paralímpic Espanyol.  
Psicòloga a la Federació  
Espanyola de Triatló.  
Tutora CAR Madrid.  
Coach i formadora per a la millora  
del rendiment i treball en equip.

Ho organitza:

Ajuntament  de Palma



Hi col·labora:



Obra Social "la Caixa"

Amb el patrocini de:

Mercedes-Benz  
Autovidal



 **THB hotels**



El liderazgo femenino es necesario en los equipos, en las organizaciones y en la sociedad: con ello nos beneficiamos todos. La presencia de la mujer en los cargos directivos sigue siendo hoy uno de los grandes retos para nuestro colectivo, por ello, resulta vital un cambio en el perfil de la mujer que se desarrolla profesionalmente, porque no siempre es fácil escribir el guion de la propia vida, sentirse bien, ser dueña de tu tiempo, tu economía, tus proyectos, negocios o como gestionar las relaciones y las propias experiencias emocionales.

Una vez que hemos identificado nuestros talentos, habilidades y recursos propios, lo que nos permitirá reforzar nuestro “yo” y generar auto confianza y bienestar es el empoderamiento personal y profesional. Empoderarse es un proceso “de dentro a afuera” y de “arriba a abajo” que fortalece las capacidades, confianza, competencias visión y protagonismo para impulsar cambios positivos en todas las esferas de la vida. Saber quién eres, probar nuevas cosas, experimentar ...creer que es posible.

En definitiva, es saber hacer uso del poder personal para transformar la propia historia en el guion que siempre soñaste y que mejor te representa, participando en la vida social, profesional y económica en condiciones de equidad. Sin duda, una apuesta atrevida.

Reflexionaremos sobre las herramientas que nos permiten desarrollar la actitud para orientarnos a resultados, explorar nuevos territorios, ampliar nuestros esfuerzos, motivarnos y creer en la grandeza interior que todas las mujeres tenemos para afrontar la vida con éxito y plenitud.