

JORNADES D'ORIENTACIÓ AL COMPORTAMENT



[cebaixemporda](#)

[@cebaixemporda](#)

[@cebaixemporda](#)

[www.esports.baixemporda.cat](#)



**Jo sempre
hi guanyo.**

l'esport de valors | Consells Esportius



DIMARTS 04 D'ABRIL DE 2023

Auditori de l'edifici B de l'IRTA de Monells - de 18.00 a 21.00h



ÀLEX ROCA
“El límit te'l
poses tu”

“Posarà èmfasi en les vivències en la primera etapa de la seva vida i aprenentatges per la vida adulta. Els temes que s'abordaran seran el respecte per la diversitat, la importància de l'entorn (equip vital) i de la cooperació, la confiança en un mateix i l'autosuperació.

Atleta i ambaixador de la Fundació Barça - 76% de discapacitat física, dues operacions al peu i havent-se de comunicar amb la llengua de signes. L'esport és un pilar en el seu dia a dia, i és el seu estil de vida per superar-se a si mateix.



OLGA PRADERAS
“Esport- trencant
estereotips”

El món esportiu és un espai on està costant molt canviar els rols, estereotips i la valoració de les dones i homes tant en l'àmbit formatiu, com en l'àmbit professional. Per això és necessari revisar quin és el nostre imaginari, com són els nostres aprenentatges des que naixem, en la nostra infantesa, adolescència i vida adulta en relació en la pràctica esportiva.

Entrenadora de bàsquet i directora tècnica de CE Maristes de Girona, coordinadora de la Jornada de l'Esport Femení i responsable del programa de Bàsquet Femení de la Federació Catalana de Bàsquet



PEP MARÍ
“La gestió del
compromís”

Durant la sessió parlarem per a què serveix el compromís, de com millorar el compromís d'un esportista i de com millorar el compromís d'un equip.

Apassionat de la psicologia, la viu intensament sobretot a l'àmbit esportiu. Va estar durant 28 anys formant part del Departament de psicologia del CAR de Sant Cugat on va ajudar centenars d'esportistes a superar les pors, els errors o els punts febles. Conferenciant i formador en matèria de direcció d'equips de persones.

Inscripcions GRATUÏTES de la jornada a: esports@baixemporda.cat o

INSCRIPCIÓ GRATUÏTA

Organitza:



Col·laboren:



Amb el suport de:



Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries



Agrupació Territorial de Girona



Diputació de Girona



JORNADES D'ORIENTACIÓ AL COMPORTAMENT



**Jo sempre
hi guanyo.**

l'esport de valors | Consells Esportius



www.esports.baixemporda.cat

DIMARTS 04 D'ABRIL DE 2023

Auditori de l'edifici B de l'IRTA de Monells - de 18.00 a 21.00h

HORARI	ESTRUCTURA DE LA JORNADA
17.30h a 18.00h	Arribada dels participants
18.00h a 18.50h	ÀLEX ROCA “El límit te'l poses tu” Infància i adolescència de l'Àlex
18.50h a 19.40h	OLGA PRADERAS “Esport - trencant estereotips”
19.40h a 20.30h	PEP MARÍ “La gestió del compromís”
20.30h a 21.00h	Taula rodona amb els ponents
21.00h	Finalització de la jornada

Col·laboren:



Amb el suport de:



Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries



Agrupació Territorial de Girona



Diputació de Girona



Generalitat de Catalunya



esportcat



CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ

JORNADES D'ORIENTACIÓ AL COMPORTAMENT



Jo sempre
hi guanyo.

l'esport de valors | Consells Esportius



DIMARTS 04 D'ABRIL DE 2023

Auditori de l'edifici B de l'IRTA de Monells - de 18.00 a 21.00h

Finca Camps i Armet - 17121 Monells <https://goo.gl/maps/jUeEwmmtenek8c5N9>

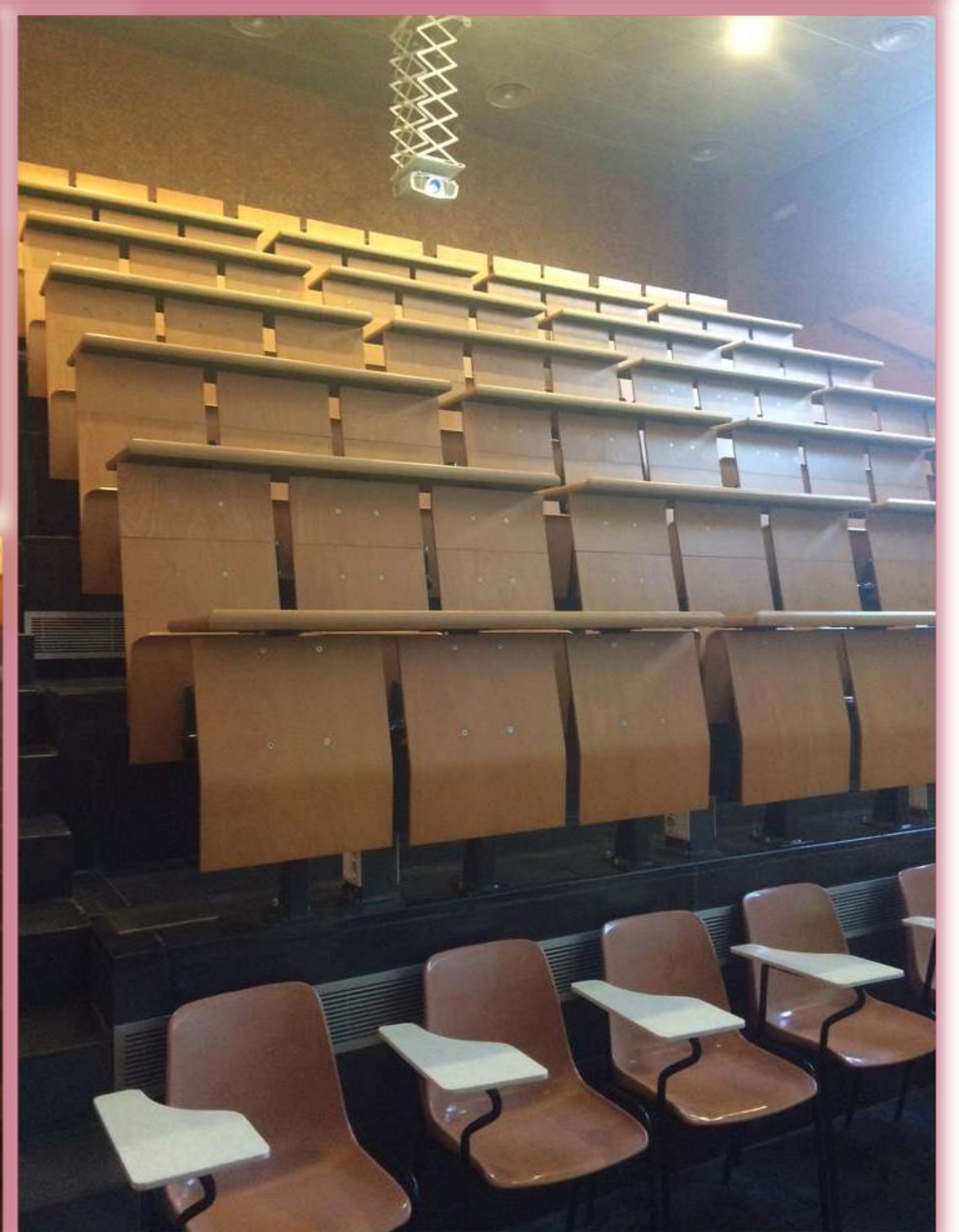


IRTA
Institut
de Recerca i Tecnologia
Agroalimentàries



Monells

Finca Camps i Armet
Coordenades GPS: +41° 58' 34.02", +2° 59' 51.35"
17121 Monells



Col·laboren:



Amb el suport de:



Institut de Recerca i Tecnologia Agroalimentàries



Consells Esportius de Catalunya
Agrupació Territorial de Girona



Diputació de Girona



esportcat



CONSELL COMARCAL DEL BAIX EMPORDÀ