

# 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](mailto: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

