

LIDERAZGO

MUJERES & DEPORTE

una oportunidad de desarrollo y
superación personal

PROGRAMA JORNADA:

Fecha: 10 de junio 2013

Lugar: Anexo Nuevas Dependencias. Diputación provincial.
Avda. Vall d'Uixó, nº 25. Castellón

16:30 horas:

Recepción de participantes e inicio jornada.

Bienvenida del diputado de Promoción económica, Relaciones Internacionales y Promoción Cerámica - Sr. Vicent Sales.

1ª Parte

16:45 horas:

Conferencia - *"La importancia del deporte para mejorar nuestras capacidades de formación, gestión y liderazgo, y de cómo puede ayudarnos a mejorar nuestra vida profesional y personal"*. Impartida por Maravillas Aparicio, fundadora y directora de Nosotras Deportistas.

Con la participación de la atleta castellonense plusmarquista e internacional Bárbara Hernando.

17:30 horas:

Networking de mujeres deportistas, empresarias y emprendedoras.

2ª Parte

[VESTUARIO RECOMENDADO: Chándal o ropa cómoda y zapatillas de deporte].

18:30 horas:

Estiramientos y conceptos básicos para iniciarse en la actividad deportiva.

18:40 horas:

Inicio de la Marcha. Recorrido de unos 5 km que puede realizarse andando o corriendo. El objetivo principal es poner en práctica el concepto de RETO deportivo. La sensación de mejora, y de esfuerzo, de conseguir mejorar. Cada una tendrá un nivel y un objetivo distinto, pero la sensación de esforzarse y conseguir lo que se ha propuesto es algo común a todas

20:00 horas:

Conclusiones.