



Συνέντευξη

Asociacion para Mujeres en el Deporte Profesional

ΠΕ 2

Δραστηριότητα 1 (Συνέντευξη με άτομα
σε ηγετικές θέσεις)

Αναπτύχθηκε από το Ιταλικό Εμπορικό Επιμελητήριο |
Ιούνιος 2025

PROJECT NUMBER: 2024-1-FR01-KA220-VET-000244092



Co-funded by
the European Union

Μεταδεδομένα Συνέντευξης

Ημερομηνία της Συνέντευξης:	23/06/2025
Όνομα ερευνητή/ριας:	Nicole Bergamin
Συγκατάθεση για τη συλλογή δεδομένων	
Πρόσθετες παρατηρήσεις σχετικά με τη συνέντευξη	

Γνωρίστε την Ηγέτιδα

Όνομα και Επώνυμο:	Mar Mas
Ηλικία:	58
Φύλο:	Γυναίκα
Τρέχουσα θέση και ρόλος:	Πρόεδρος της Ένωσης "Asociacion para mujeres en el Deporte Profesional"
Έτη εργασιακής εμπειρίας:	40 έτη
Έτη σε ηγετικούς ρόλους:	Από το 1992
Οργανισμός:	Asociacion para mujeres en el Deporte Profesional
Τομέας δραστηριότητας:	ΜΚΟ
Χώρα / Πόλη:	Ισπανία
Μέγεθος οργανισμού:	<input type="checkbox"/> Πολύ μικρό <input type="checkbox"/> Μικρό <input type="checkbox"/> Μεσαίο <input type="checkbox"/> Μεγάλο

Κεντρικό περιεχόμενο της συνέντευξης

Θεματική Ενότητα Συνέντευξης	Σύνοψη απαντήσεων	Επιλεγμένα σχόλια
Ο δρόμος προς την ηγεσία Σημαντικές στιγμές, προκλήσεις, αξίες	Αφού εργάστηκε ως επαγγελματίας στον τομέα των επικοινωνιών με εμπειρία στα δημόσια και ιδιωτικά μέσα ενημέρωσης στην Ισπανία, ίδρυσε μια εταιρεία παραγωγής αφιερωμένη σε ντοκιμαντέρ με θέμα τις γυναίκες. Η συμμετοχή της στην πρώτη αναθεώρηση της Διάσκεψης του Πεκίνου στη Νέα Υόρκη, όπου συνεργάστηκε με γυναικείες ομάδες από όλο τον κόσμο, σηματοδότησε μια καμπή που την ώθησε να εμπλακεί ενεργά στον αγώνα για τα δικαιώματα των γυναικών στην πολιτική σκηνή και σε μη κυβερνητικές οργανώσεις. Έχει εμπνευστεί από πολλές γυναίκες σε διαφορετικούς τομείς. Θαυμάζει τα γυναικεία πρότυπα ηγεσίας, τα οποία είναι πιο συνεργατικά και χωρίς αποκλεισμούς. Πιστεύει ακράδαντα στην πρόοδο της κοινωνίας χωρίς να μένει κανείς πίσω, από μια φεμινιστική και συλλογική προοπτική. Πιστεύει επίσης ακράδαντα ότι η ηγεσία σημαίνει να δίνεις δύναμη στις γυναίκες, να αξιοποιείς στο έπακρο τις ικανότητές τους στη διαχείριση και την ηγεσία, ώστε να γίνουν οι ίδιες ηγέτιδες. Η ανάθεση αρμοδιοτήτων είναι ο μόνος τρόπος για να τους δοθεί η δυνατότητα να αναπτυχθούν. Είναι απαραίτητο να υπάρχουν πολλές περισσότερες γυναίκες σε θέσεις λήψης αποφάσεων και οι γυναίκες πρέπει να είναι αυτές που βοηθούν η μία την άλλη, που ωθούν η μία την άλλη. Να αναθέτουν αρμοδιότητες, να μάθουν να αναπτύσσουν αυτοπεποίθηση και, πάνω απ' όλα, να μεγαλώνουν με τις ίδιες αξίες. Η ανάθεση αρμοδιοτήτων είναι σαν να περνάς τη σκυτάλη, γιατί χρειάζονται περισσότερες γυναίκες για να αρχίσουν να αναλαμβάνουν αυτούς τους ρόλους, να αρχίσουν να αλλάζουν, να αρχίσουν να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και να θέλουν να το κάνουν.	«Το έργο που επιτελούν οι γυναίκες και ο φεμινισμός είναι πολύ πιο συνεργατικό, ένα έργο στο οποίο δεν θέλεις να αφήσεις κανέναν πίσω και πρέπει να προχωρήσουμε ως κοινωνία και ως ανθρωπότητα, όλοι μαζί.» «Πρέπει να έχουμε πολύ περισσότερες γυναίκες που να συμμετέχουν στη λήψη αποφάσεων και πρέπει να είμαστε εμείς αυτές που θα βοηθήσουμε τον εαυτό μας, που θα προωθήσουμε τον εαυτό μας.»
Η προσέγγισή σας στην ηγεσία Συμπερίληψη, λήψη αποφάσεων, όραμα	Η προσωπική και συλλογική ανάπτυξη είναι δυνατή μόνο όταν οι άνθρωποι, και ιδίως οι γυναίκες, αισθάνονται ότι συμμετέχουν, ότι εκτιμώνται και ότι βρίσκονται σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι ιδέες τους έχουν σημασία, διότι η ποικιλομορφία των απόψεων είναι καθοριστική για την οικοδόμηση μιας πιο δίκαιης και ισότιμης κοινωνίας. Αναφέρει ότι ο κόσμος βιώνει πολλαπλές κρίσεις που υπογραμμίζουν την επείγουσα ανάγκη για ένα νέο μοντέλο	«Αν δεν συμμετέχετε, αν δεν αισθάνεστε αρκετά σίγουροι για να προτείνετε ιδέες, να αναπτύξετε ή να προωθήσετε έργα, αν δεν αισθάνεστε ότι βρίσκεστε σε ένα ασφαλές περιβάλλον όπου οι απόψεις σας εκτιμώνται, είτε είναι θετικές είτε όχι, δεν



	<p>ηγεσίας. Οι γυναίκες, που στηρίζουν την καθημερινή ζωή και αναπτύσσουν πρακτικές λύσεις, πρέπει να βρίσκονται στο επίκεντρο της λήψης αποφάσεων.</p> <p>Πιστεύει επίσης ότι είναι καιρός οι νέες γενιές να οργανωθούν, να μιλήσουν για τους φόβους και τις φιλοδοξίες τους και να κάνουν τη φωνή τους να ακουστεί. Αυτός είναι ο μόνος τρόπος για να μετασχηματιστεί αυτό το βαθιά άνισρο σύστημα και να οικοδομηθεί ένα πιο ανθρώπινο και βιώσιμο μέλλον για όλους.</p> <p>Όταν οι γυναίκες συνειδητοποιούν τη δύναμή τους, καταγγέλλουν καταστάσεις διακρίσεων και αρχίζουν να λαμβάνουν αποφάσεις, τότε δημιουργείται πραγματική αλλαγή.</p> <p>Είναι απαραίτητο να οργανωθούμε σε δίκτυα για να χτίσουμε κοινότητες, επιχειρήσεις και χώρους που δημιουργούν κοινωνική αξία και εξυπηρετούν το κοινό καλό. Είναι απαραίτητο να υψώσουμε τη φωνή μας και να συνεργαστούμε για να επιτύχουμε μια κοινωνία στην οποία οι γυναίκες μπορούν να αναπτυχθούν πλήρως, χωρίς διακρίσεις και με υπερηφάνεια για αυτό που μπορούμε να χτίσουμε μαζί.</p> <p>Η κοινωνική βιωσιμότητα δεν μπορεί να γίνει κατανοητή χωρίς κοινωνική δικαιοσύνη και ισότητα των φύλων. Ο γυναικείος αθλητισμός αποτελεί μια σημαντική ευκαιρία για να σπάσουμε το κυρίαρχο πατριαρχικό μοντέλο, αποδεικνύοντας ότι οι γυναίκες μπορούν να γίνουν πρωταθλήτριες και ηγέτιδες, αλλά για να το πετύχουν αυτό πρέπει να τους παρασχεθούν οι απαραίτητοι πόροι. Η αλλαγή αυτού του συστήματος είναι επείγουσα και απαραίτητη για την επίτευξη πραγματικής ισότητας.</p>	<p>θα μπορούσατε ποτέ να εξελιχθείτε. Όταν κάποιος προτείνει μια κακή ιδέα, δεν υπάρχει ποτέ κακή ιδέα, είναι πάντα μια νέα ιδέα πάνω στην οποία μπορεί να χτιστεί και ίσως μια διαφορετική άποψη που πρέπει επίσης να ληφθεί υπόψη».</p> <p>«Βλέπω αλλαγές στις γυναίκες που κάνουν τα πράγματα με πολύ διαφορετικό τρόπο, [...]. Υπάρχει μια δίψα για έναν κόσμο διαφορετικό, που να σταματήσει να είναι αυτό το εχθρικό περιβάλλον που οδεύει προς την καταστροφή».</p>
<p>Καθοδηγώντας την αλλαγή Στρατηγικές για βιώσιμα και θετικά αποτελέσματα</p>	<p>Αυτό που την βοηθά να λαμβάνει αποφάσεις σε δύσκολες στιγμές είναι το γεγονός ότι περιβάλλεται από γυναίκες που, με βάση τη δική τους εμπειρία και ικανότητα, την συμβουλεύουν, της δίνουν τη γνώμη τους και της δείχνουν άλλους δρόμους.</p> <p>Προωθεί τη συνεργασία και την υπευθυνότητα στην ομάδα της, αναθέτοντας καθήκοντα, δίνοντας στους ανθρώπους την ευκαιρία να εργαστούν,</p>	<p>«Πιστεύω ότι χρειαζόμαστε ακόμα όλους/ες να συνεχίσουμε να ωθούμε αυτή την κοινωνία, ώστε να καταλάβουμε ότι πρέπει να κάνουμε τα πράγματα διαφορετικά, με τρόπο που να περιλαμβάνει όλους/ες».</p>

	<p>καλωσορίζοντας όλους όσους θέλουν να συνεργαστούν και βοηθώντας τους να δημιουργήσουν ομάδες και να αναπτύξουν έργα.</p> <p>Η ισότητα και η ένταξη στον αθλητισμό παραμένουν πολύ περιορισμένες, ειδικά για τις γυναίκες, οπότε παρά τα όσα έχουν ήδη επιτευχθεί, υπάρχουν ακόμα πολλά που πρέπει να γίνουν. Η πραγματική ένταξη βασίζεται στην ανοιχτότητα και τη συνεχή ακρόαση, γιατί οι προκλήσεις προκύπτουν καθημερινά.</p> <p>Η ισότητα θα είναι δυνατή μόνο αν συνεχίσουμε να εργαζόμαστε συλλογικά για να μετασχηματίσουμε αυτό το σύστημα και να χτίσουμε μια κοινωνία όπου όλοι έχουν τη θέση τους.</p>	
<p>Προκατάληψη και αίσθημα του «ανήκειν»</p> <p>Εργαλεία, πρακτικές, ευαισθητοποίηση</p>	<p>Ο διάλογος, ο νόμος και ένα ευρύ φάσμα δεξιοτήτων και προοπτικών είναι σημαντικά εργαλεία για την ευαισθητοποίηση, τη μείωση των προκαταλήψεων και την προώθηση της ένταξης. Το φάσμα των δεξιοτήτων και των προοπτικών είναι σημαντικό για την αξιολόγηση διαφορετικών ιδεών που επιτρέπουν την ανάπτυξη πιο συμπεριληπτικών λύσεων.</p> <p>Προκειμένου να δημιουργηθεί ένας χώρος για διαφορετικές φωνές και προοπτικές, είναι σημαντικό να προωθηθεί η ειρήνη, τα ανθρώπινα δικαιώματα και η βιώσιμη ανάπτυξη.</p> <p>Αυτό που έχει σημασία στην Ένωση δεν είναι απλώς η ολοκλήρωση της εργασίας, αλλά η εξεύρεση ενός χώρου όπου οι γυναίκες μπορούν να αναπτύξουν έργα και ιδέες, να δημιουργήσουν δίκτυα, να οικοδομήσουν κοινότητες και να μοιραστούν εμπειρίες.</p>	<p>«Το θέμα είναι ότι εδώ κανείς δεν κάνει καμία δουλειά. Εδώ, τα πράγματα αλλάζουν επειδή οι άνθρωποι το θέλουν, επειδή είναι ενθουσιασμένοι με αυτό, επειδή το χρειάζονται, επειδή συμφωνούν σε αυτό.»</p>
<p>Διαμοιρασμός αποτελεσματικών πρακτικών</p> <p>Έμπνευση, παραδείγματα, αξιοποιήσιμα εργαλεία</p>	<p>Για να προωθηθεί η συμπερίληψη και η εκπροσώπηση διαφορετικών ανθρώπων, είναι σημαντικό να υπάρχει ποικιλομορφία εντός του οργανισμού, καθώς έτσι θα έχετε περισσότερες διαφορετικές οπτικές γωνίες που, ως άτομο, δε θα μπορούσατε ποτέ να αναπτύξετε από τη δική σας οπτική γωνία.</p> <p>Η έμπνευση και οι βέλτιστες πρακτικές για τη δημιουργία περιβαλλόντων χωρίς αποκλεισμούς και προκαταλήψεις προέρχονται τόσο από την προσωπική εμπειρία όσο και από την ηθική και πολιτική δέσμευση. Πηγή έμπνευσης είναι οι γυναίκες που, από όλες τις γωνίες του κόσμου, ηγούνται με δέσμευση, δικαιοσύνη και κοινωνική οικοδόμηση. Γυναίκες που, ακόμη και ανώνυμες, συνεχίζουν χωρίς να τα παρατάνε, αποδεικνύοντας ότι η πραγματική επιτυχία δεν είναι η συσσώρευση πλούτου, αλλά η οικοδόμηση μιας πιο δίκαιης και υποστηρικτικής κοινωνίας.</p> <p>Ο αθλητισμός είναι επίσης πηγή έμπνευσης, επειδή ο στόχος του αθλητισμού είναι να χτίσουμε την καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας και αυτό είναι που πρέπει να κάνει ο καθένας από εμάς, όχι μόνο οι αθλητές.</p>	<p>«Όσο μεγαλύτερη είναι η ποικιλομορφία μέσα στον οργανισμό, τόσο περισσότερες διαφορετικές οπτικές γωνίες θα έχετε, τις οποίες ως άτομο δεν θα μπορούσατε ποτέ να αναπτύξετε από τη δική σας οπτική γωνία».</p> <p>«Δεν θέλω να γίνω πλούσιος. Θέλω όλοι γύρω μου να έχουν τα βασικά, το ελάχιστο, τη δυνατότητα να εξελιχθούν».</p> <p>«Πρέπει να είμαστε πολύ σαφείς για το ποιοι θέλουμε να είμαστε σε αυτή τη σύντομη ζωή που έχουμε, γιατί είμαι ήδη 58 ετών και έχω ζήσει μια μακρά ζωή, και προτιμώ να ζω σε έναν</p>



	<p>Η σημερινή κοινωνία, η οποία καθοδηγείται από ανθρώπους που καταστρέφουν τον κόσμο, μας εμπνέει να αγωνιστούμε για να χτίσουμε μια διαφορετική κοινωνία βασισμένη στη συλλογική ευημερία, την ισότητα, τη δικαιοσύνη και την ανθρωπιά.</p>	<p>πλανήτη όπου οι άνθρωποι με κοιτάζουν με αγάπη και σεβασμό ως ίσο, και όχι με μίσος και επιθυμία να κλέψουν ό,τι έχω. Προτιμώ να το μοιραστώ παρά να μου το κλέψουν».</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



FIT FOR THE FUTURE

Scan for more



fit4thefuture.eu



Co-funded by
the European Union



Funded by the European Union. The views and opinions expressed are those of the author(s) and do not necessarily reflect those of the European Union or of Agence Erasmus+ France / Education Formation. Neither the European Union nor the granting authority can be held responsible for this.