

ANY 2022

COLÒNIES·EXCURSIONS

♥
Educant Emocions!



"he fet el viatge
de 40cm, els que
uneixen el cap
i el cor"

La Granja



LA GRANJA ANDORRA PIRINEUS

SEGUEIX-NOS:



www.naturland.ad



www.lagranjatc.com

ÍNDEX

QUI SOM?, QUÈ ENS DIFERENCIA?	03
MÈTODE LA GRANJA®	04-05
QUÈ APRENEN ELS NENS A LA GRANJA, ELS MESTRES OPINEN	06
LA GRANJA EN EXPANSIÓ	07
INSTAL·LACIONS	08
EXCURSIONS	09
Els animals i la valentia de ser Pixie	10
Som una Classe. Som un Equip	11
COLÒNIES	12-13
Ser un Pixie amb els animals de granja	14
Les claus dels cinc Regnes	15
CONFERÈNCIES	16
LA BOTIGA	17
QUINES HABILITATS ENTRENEM?	18-20
LA CUINA NATURLAND	21
RETALLABLES	22
QUÈ APRENEN ELS NENS	23



QUI SOM?



La Granja Ability Training Center (Centre de Formació en Habilitats), va néixer a la granja escola de Santa Maria de Palautordera l'any 1.984, a peu del Parc Natural del Montseny (Barcelona). L'any 2004 va començar a utilitzar l'Educació Emocional aplicada com a metodologia amb els més de 20.000 alumnes que cada any passaven per les seves instal·lacions, fins crear el Mètode La Granja. Al llarg d'aquests anys hem creat un món envoltat de natura, d'animals i de cavalls, on tot és possible. Un **món on l'Educació Emocional** és la nostra eina per educar, i on la convivència serà una experiència positiva que recordaran sempre.



L'èxit en els resultats de la metodologia aplicada, va fer que una rèplica de La Granja s'inaugurés a Madrid el 2019 (granja escola a Fuentidueña de Tajo), i el 2021 a Naturland de St. Julià de Lòria.

Els resultats del Mètode La Granja demostren científicament la millora de les 5 competències emocionals després del seu pas per La Granja (Estudi realitzat pel GROU de la Universitat de Barcelona 2017).

QUÈ ENS DIFERENCIA?



- ✔ Monitors formats en educació emocional en el Mètode La Granja®, per aprofitar les colònies per, a més, entrenar les competències emocionals (empatia, treball en equip, comunicació positiva, autonomia, etc).
- ✔ Més de 800 hectàrees d'espais, i activitats a dues cotes d'alçada, una a 1.600 metres i una altra a 2.600 metres.
- ✔ Menjar natural i casolà, fet per nosaltres i adaptat a les intoleràncies alimentàries.
- ✔ Tenim 300 dies de sol a l'any i oferim activitats d'estiu i d'hivern.



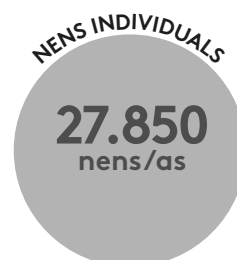
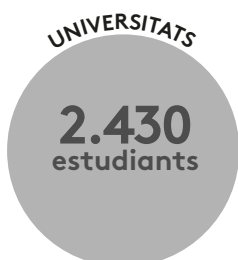
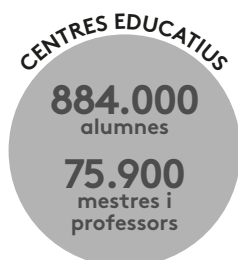
MÈTODE LA GRANJA[©]



CONGRESSOS ON S'HA PRESENTAT EL "MÈTODE LA GRANJA[©]"

- AIDIPE 2019, XIX Congreso Internacional de Investigación Educativa.
- CINAIC, V Congreso Internacional de sobre aprendizaje, innovación y cooperación".
- Congrés Anual de Neurofibromatosis 2019, presentant els resultats conjuntament amb l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona.
- XV Jornades d'Educació Emocional. La formació de l'educador en Educació Emocional. Universitat de Barcelona/ICE. Taller: Formació en Estadis d'educador emocional. (Barcelona 2019).
- XIV Jornades d'Educació Emocional. Universitat de Barcelona/ICE. Comunicació: Una innovació en l'àmbit de l'oci educatiu. (Barcelona 2018).
- III, IV, V i VI Congrés CU Henry Dunant. Caixa Fòrum. Barcelona. 2014, 2015, 2016, 2017.

38 ANYS D'EXPERIÈNCIA



PREMIS I RECONeixEMENTS

- Premi Nacional a "El Millor lloc de treball i desenvolupament de persones" per l'European Business Awards (EBA).
- Guardons de l'Esport 2019 pel projecte "Educació Emocional en l'esport", per la Fundació Privada Catalana de l'Esport.
- Premis a l'Excel·lència Educativa 2019 a la "Millor Innovació en Educació Emocional i Millor Trajectòria", per la Fundació Gal·la.
- Premi Fundació Pimec als "Valors d'empresa 2015".
- Premi EMAS 2010, "Millor Implicació pel Medi Ambient"

QUÈ APRENEN ELS NENS A LA GRANJA?

♥ *"He fet la valentia més gran i la por més petita"*
Pablo, 5 anys

♥ *"Responsabilitat implica no ser egoista"*
Helena, 13 anys

♥ *"Confiar i preguntar per no estar a les fosques"*
Mariona, 11 anys

♥ *"He après a sentir el que senten els meus companys"*
Nil, 10 anys



ELS MESTRES OPINEN



• "Hem estat molt a gust. Ens han agradat les instal·lacions. L'activitat d'educació emocional que ens han ofert als mestres ha estat molt didàctica i interessant. Els educadors han motivat als alumnes i els nens i nenes han disfrutat d'unes proves on la superació ha estat el fil conductor. Gràcies". **Mestres de 3r de primària. Escola Jesús Maria, Barcelona.**

• "Estem impressionats amb l'organització i eficiència de tot el personal, els monitors, el personal de cuina i el personal d'oficines, ho tenen tot controlat i són extremadament accessibles i atents" **Carl Walter (primària). Escola St. Peter's School, Barcelona.**

• "Uns dies meravellosos per desconectar i connectar amb la natura, amb nosaltres mateixos i amb els nostres alumnes. El programa d'educació emocional és meravellós per remoure i treure l'essència de tots nosaltres. Hem vist una implicació immensa i una gran passió per la vostra feina. Pur talent dels monitors!!!" **Rocío Rodríguez (ESO). Escola Santa Teresa de Marratxí, Mallorca.**

PERQUÈ L'EDUCACIÓ EMOCIONAL APLICADA ARRIBI A TOTS ELS RACONS DEL MÓN

Amb el projecte d'EXPANSIÓ de La Granja, estem presents a:

LA GRANJA ANDORRA-PIRINEUS RESPIRA EMOCIONS A NATURLAND



Tnici 2.022



Carretera de la Rabassa Km. 8 Juberrí,
AD600 Sant Julià de Lòria, Andorra

Informació i reserves:
Mail: booking@naturland.ad
Telèfon: (+376) 741463

www.naturland.ad



LA GRANJA BARCELONA



Des de 1.984



T. 93 848 11 25 | info@la-granja.net | A 300m del tren
A 42km de BCN

Granja Escola de Sta. Maria de Palautordera (Montseny · Barcelona)

www.lagranjatc.com



LA GRANJA MADRID



Des de 2.019



La Granja, granja escuela en Fuentidueña de Tajo, Madrid.
Finca Granja Escuela - Dehesa de la Alarilla s/n, 28597.

Teléfono: 615 676 280
madrid@lagranja.top



www.lagranjatc.com

MURCIA

▶▶ **Propera obertura**



MENORCA
LLICÈNCIA MÈTODE



MÈTODE
laGranja



440.000M² D'INSTAL·LACIONS



www.naturland.ad

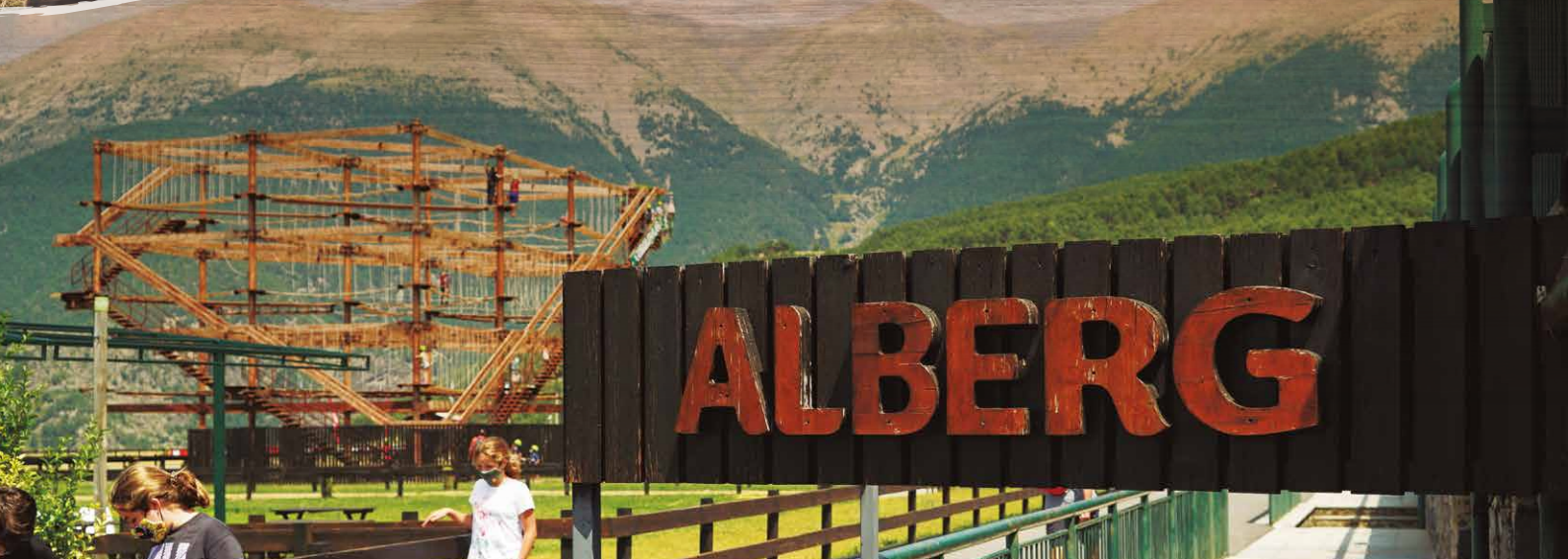


www.lagranjatc.com

Informació i reserves:

booking@naturland.ad

Tel. (+376) 741463



 **CONVIDAR A L'ACCIÓ, INSPIRAR PENSAMENTS POSITIUS,
RESPIRAR NATURA, CONFIAR.**

L'objectiu és que els alumnes facin un parèntesi en el seu dia a dia, respirin natura, experimentin i visquin un dia ple de màgia i aprenentatge.

PREUS CURS ESCOLAR 2022

GRUPS DE MATERNAL I CICLE INICIAL

MAIG i JUNY 2022		DE SETEMBRE A DESEMBRE 2022	
+ de 20 nens	- de 20 nens	+ de 20 nens	- de 20 nens
1 MATÍ: 14,50€	1 MATÍ: 16€	1 MATÍ: 13,50€	1 MATÍ: 15€

CICLE MITJÀ I CICLE SUPERIOR

MAIG i JUNY 2022		DE SETEMBRE A DESEMBRE 2022	
+ de 20 nens	- de 20 nens	+ de 20 nens	- de 20 nens
1 MATÍ: 15,50€	1 MATÍ: 17€	1 MATÍ: 14,50€	1 MATÍ: 16€

• Cada grup el porta un monitor/a

9,90€ Preu dinar

i si plou?



Tranquils, ens encarregarem de tot, i els farem viure una experiència inoblidable aprofitant la pluja per a realitzar petites dinàmiques dirigides a sentir més la naturalesa. Disposem de sales i porxos.



què he de portar?

Esmorzar i dinar.
Cantimplora i gorra pel sol (primavera i estiu).
Calçat còmode (botes d'aigua en cas de pluja).
Roba d'abric (tardor i hivern).



HORARI BASE*:

10h Arribada/esmorzar (esmorzar de casa).
Deixar motxilles, wc i ens preparam (a càrrec dels mestres).

10,30h - 13,30h: Activitats.

13,30h - 14,30h Dinar/temps lliure (a càrrec dels mestres).

Monitors de 10h a 14,30h.

* Aproximat

NORMES DE SEGURETAT COVID-19:

S'han adoptat totes les **mesures de seguretat sanitàries decretades pel Govern d'Andorra**, tant a nivell de neteja i desinfecció dels espais com en la realització d'activitats i distanciaments.

1. ELS ANIMALS I LA VALENTIA DE SER PIXIE



MATERNAL • CICLE INICIAL

EXCURSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL (1 MATÍ)

**EMPATIA · PACIÈNCIA,
RESPECTE · AUTONOMIA,
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL**

Els animals de granja ens ajudaran a entrenar la Valentia necessària per afrontar la por, i així, convertir-nos en Pixies, defensors de la natura i de la màgia petita.

La reina Lily i la missió dels Pixies

Introducció al fil conductor de la jornada a la màgica cota 2.000 de Naturland, on haurèm de trobar els amulets dels Pixies per aconseguir la Màgia Petita.

Els amics dels Pixies

Amb ajuda dels animals de granja (vaca, ovelles, cabres, ànecs, gallines, conills, Llames i ponis), entrenarem el respecte i l'empatia.

El Bosc dels Pixies.

Ens endinsarem al bell bosc d'avets on la Dama Blanca, íntima amiga de la reina Lily. Ens donarà pistes per trobar la Màgia Petita i estimar la natura?

Entrenament dels Pixies

Per a ser un bon Pixie, cal entrenar-se en un circuit d'aventura, on practicarem l'autonomia i el respecte.

Fem Màgia Petita

Activitat final on, amb tots els amulets farem la Màgia Petita?

2. SOM UNA CLASSE. SOM UN EQUIP

CICLE
MITJA

CICLE
SUPERIOR



EXCURSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL (1 MATÍ)

TREBALL EN EQUIP
CONSCIÈNCIA EMOCIONAL
EMPATIA · ESCOLTA ACTIVA
COMUNICACIÓ POSITIVA
COHESIÓ

Dissenyada per generar vincles i millorar el sentiment de pertinença al bell mig de la natura. L'objectiu és que se n'adonin que ningú sap tant com tots junts.

Comunicació Positiva amb el Circuit de l'Equilibri

Un divertit circuit ens ajudarà a entendre el treball en equip i entrenar la comunicació positiva.

Cohesió amb La Missió

Tres reptes; La Roda, Les tres Plataformes i els Skis Solidaris, seran uns grans entrenadors de les habilitats del treball en equip: la comunicació, la planificació, el lideratge, la coordinació i l'escolta activa.

Consciència Emocional i Empatia amb l'Air Treck i la súper Tiroлина.

Potent activitats amb el circuit Air Treck, el més gran d'Europa, on els alumnes transformaran la por en valentia, i entrenaran la consciència emocional i l'empatia.



 **CONVIURE, ENTENDRE, SUPERAR PORS, CONFIAR, CUIDAR...**

PREUS CURS ESCOLAR 2022

GRUPS DE MATERNAL I CICLE INICIAL

MAIG i JUNY 2022

3 DIES 2 NITS: 133,80€

2 DIES 1 NIT: 81,40€

DE SETEMBRE A DESEMBRE 2022

3 DIES 2 NITS: 124,80€

2 DIES 1 NIT: 75,40€

CICLE MITJÀ I CICLE SUPERIOR

MAIG i JUNY 2022

3 DIES 2 NITS: 139,80€

2 DIES 1 NIT: 85,40€

DE SETEMBRE A DESEMBRE 2022

3 DIES 2 NITS: 130,80€

2 DIES 1 NIT: 79,40€

NORMES DE SEGURETAT COVID-19: S'han adoptat totes les mesures de seguretat sanitàries decretades pel Govern d'Andorra, tant a nivell de neteja i desinfecció dels espais com en la realització d'activitats i distanciaments.



COLÒNIES



QUÈ ENS FA DIFERENTS?

- **Monitors formats en educació emocional en el Mètode La Granja©, per aprofitar les colònies per, a més, entrenar les competències emocionals (empatia, treball en equip, comunicació positiva, autonomia, etc).**
- **Més de 800 hectàrees d'espais, i activitats a dues cotes d'alçada, una a 1.600 metres i una altra a 2.600 metres.**
- **Menjar natural i casolà, fet per nosaltres i adaptat a les intoleràncies alimentàries.**
- **Tenim 300 dies de sol a l'any i oferim activitats d'estiu i d'hivern.**

què cal portar?

Sac de dormir, llanterna, sabatilles o calçat de muntanya (tipus xiruques), necesser, tovallola de dutxa, roba còmoda que es pugui tacar, gorra per al sol i crema solar (primavera-estiu), botes d'aigua i impermeable (previsió de pluja), abríc i folro polar (tardor-hivern).

i si plou?

En cas de pluja adaptarem les activitats i el programa, disposem d'espais interiors i zones cobertes. **Si els alumnes porten impermeable (i botes d'aigua) els farem viure i sentir la pluja**, una sensació que poques vegades tenen l'oportunitat de gaudir.

EL PREU INCLOU

- **Allotjament en pensió completa** durant tota l'estada (des del dinar del primer dia fins el dinar de l'últim dia).
- **Totes les activitats esmentades** del programa escollit, des del primer dia a les 10.00h del matí.
- Un **professor gratuït** per cada 10 alumnes (cada 8 per Educació Maternal).
- Grups de treball de 15-20 alumnes (mireu ratis).

PROGRAMA BASE 2 DIES

PRIMER DIA:

- 10,15h aprox. Arribada i esmorzar (l'entrepà de casa)
- Presentacions i normes: **Introducció al programa**
- 12,30h Allotjament a les habitacions
- 13,30h Dinar (a càrrec dels mestres)
- 14,00h Esbarjo
- 15,00h Preparar-se per les activitats (a càrrec dels mestres)
- 15,30h **ACTIVITAT**
- 17,00h Berenar
- 17,30h **ACTIVITAT**
- 19,00h Temps lliure (a càrrec dels mestres)
- 20,00h Sopar (a càrrec dels mestres)
- 21,00h **ACTIVITAT DE NIT**
- 22,30h Descans (a càrrec dels mestres)

SEGON DIA:

- Preparar motxilles i desallotjament de les habitacions** (a càrrec dels mestres)
- 09,15h Esmorzar (a càrrec dels mestres)
- 09,45h Desallotjament de la casa
- 10,00h **ACTIVITAT**
- 11,30h **ACTIVITAT**
- 13,00h Dinar (a càrrec dels mestres)
- 14,00h Esbarjo i comiat
- 14,30h Temps lliure (a càrrec dels mestres)

RÀTIOS

MATERNAL I PRIMÀRIA

- 15 a 23: 1 grup
- 24 a 38: 2 grups
- 39 a 60: 3 grups
- 61 a 80: 4 grups
- 81 a 100: 5 grups
- 101 a 120: 6 grups
- 121 a 140: 7 grups
- Cada grup el porta un monitor/a**

Per a grups més reduïts, consulteu tarifa per telèfon

PROGRAMA BASE 3 DIES

PRIMER DIA:

- 10,15h aprox. Arribada i esmorzar (l'entrepà de casa)
- Presentacions i normes: **Introducció al programa**
- 12,30h Allotjament a les habitacions
- 13,30h Dinar (a càrrec dels mestres)
- 14,00h Esbarjo
- 15,00h Preparar-se per les activitats (a càrrec dels mestres)
- 15,30h **ACTIVITAT**
- 17,00h Berenar
- 17,30h **ACTIVITAT**
- 19,00h Temps lliure (a càrrec dels mestres)
- 20,00h Sopar (a càrrec dels mestres)
- 21,00h **ACTIVITAT DE NIT**
- 22,30h Descans (a càrrec dels mestres)

SEGON DIA:

- 09,15h Esmorzar
- 10,00h **ACTIVITAT**
- 11,30h **ACTIVITAT**
- 13,00h Dinar (a càrrec dels mestres)
- 14,00h Esbarjo
- 15,00h Preparar-se per les activitats (a càrrec dels mestres)
- 15,30h **ACTIVITAT**
- 17,00h Berenar
- 17,30h **ACTIVITAT**
- 19,00h Temps lliure (a càrrec dels mestres)
- 20,00h Sopar (a càrrec dels mestres)
- 21,00h **ACTIVITAT DE NIT**
- 22,30h Descans (a càrrec dels mestres)

TERCER DIA:

- Preparar motxilles i desallotjament de les habitacions** (a càrrec dels mestres)
- 09,15h Esmorzar (a càrrec dels mestres)
- 09,45h Desallotjament de la casa
- 10,00h **ACTIVITAT**
- 11,30h **ACTIVITAT**
- 13,00h Dinar (a càrrec dels mestres)
- 14,00h Esbarjo i comiat
- 14,30h Temps lliure (a càrrec dels mestres)



Ser un Pixie amb els animals de granja (Colònies d'Educació Emocional · 3 dies, 2 nits)

Els animals de granja ens ajudaran a entrenar les habilitats necessàries per arribar a ser un gran Pixie. Aprendrem a gestionar les pors amb valentia, entendrem com d'important és el respecte per tractar-nos amb amabilitat, i practicarem la paciència, element bàsic per l'aprenentatge. Tot plegat ajudarà als més petits a desenvolupar l'autonomia i una sana autoestima.

MATERNAL ● CICLE INICIAL ●

Activitats:

ANEM A L'ESCOLA DE MÀGIA. INTRODUCCIÓ

(cota 2.000)

Un espai màgic ens ajudarà descobrir les habilitats que necessitem per ser un bon Pixie. Treballarem la Consciència Emocional.

ELS AMICS DELS PIXIES

(cota 2.000)

Amb ajuda dels animals de granja, entrenarem el respecte i l'empatia. Treballarem l'Empatia, la Consciència i la Regulació Emocional.

ENTRENAMENT DELS PIXIES

(cota 1.600)

Per ser un bon Pixie i aconseguir fer Màgia Petita, farem tres activitats: Les Mini motos, on treballarem l'Autonomia. El Mini Air Treck on entrenarem la Valentia, i la Mini Tirolina on desenvoluparem l'Autoestima. Treballarem la Paciència, la Valentia, l'Autonomia i l'Autoestima.

L'ALEGRIA DELS PIXIES

(cota 1.600)

Aquesta súper habilitat dels Pixies, la podrem entrenar amb dues activitats; els Llits elàstics i el Taller Pinta-Pixies. Treballarem la paciència i l'emoció de l'Alegria.

NOTA: Adaptem el programa a 2 dies, 1 nit.
Inclou el conte de la Lily per emportar a l'escola.

LES GALETES DE L'AMOR

(cota 1.600)

Cuinem unes dolces galetes per emportar-nos a casa perquè els pares i mares tastin la màgia de l'Amor dels Pixies.

Entrenem la Creativitat.

LA CALMA DELS PIXIES

(cota 1.600)

Després de tant entrenament als Circuits d'Aventura, i conèixer tots els animals, els Pixies ens regalen el Pot de la Calma. Amb ell aprendrem a gestionar la ràbia i la frustració. Entrenem la Regulació Emocional.

FEM MÀGIA PETITA

(cota 1.600)

Activitat final amb tots els amulets Pixies. Aconseguiu fer la Màgia Petita.



NIT 1: TRANSFORMEM LA POR AMB ELS ANIMALS

(cota 1.600)

Passeig amb llanternes on escoltarem els sons dels animals de granja a la nit, i transformarem la por en calma i llaminadures.



NIT 2: CONTE DE BONA NIT

(cota 1.600)

El conte de la Lily sota els estels, ens ajudarà a tenir dolços somnis.



Les claus dels cinc Regnes (Colònies d'Educació Emocional · 3 dies, 2 nits)

Cinc són les claus que haurem d'aconseguir per entrar al gran Regne, el de la Felicitat; L'Autoconeixement, la Comunicació Positiva, L'Autoestima, La Responsabilitat i la Cohesió seran les claus que haurem d'entrenar per aconseguir-ho.

CICLE
MITJA

CICLE
SUPERIOR

Activitats:

LA TERRA DELS CINCS REGNES. INTRODUCCIÓ

Un espai màgic en mig del bosc ens ajudarà a entendre el Regne de la Felicitat per no caure en confusió (diferenciar l'alegria de la felicitat). I ho entendrem amb les motos elèctriques. Entrenem la Consciència Emocional.

LA CLAU DE L'AUTOCONeixEMENT AMB ELS CAVALLS

Lideratge amb el cavall, on podran descobrir com la seguretat i l'autoestima són bàsiques per liderar-se i liderar. Entrenem la Valentia, l'Autoestima, l'autoconeixement i el Lideratge.

LA CLAU DE LA COMUNICACIÓ POSITIVA AMB EL CIRCUIT DE L'EQUILIBRI

Un divertit circuit ens ajudarà a entendre el treball en equip i entrenar la comunicació positiva. L'objectiu? ser generadors d'estats d'ànims positius a l'aula!!! Entrenem la Comunicació Positiva, la Consciència Emocional i el Treball en Equip.

LA CLAU DE L'AUTOESTIMA AMB L'AIRTREKK I LA SÚPER TIROLINA

Dos potents activitats amb el circuit AirTrek, el més gran d'Europa, on els alumnes transformaran la por en valentia, entrenaran la consciència emocional i sentiran l'augment d'autoestima. Entrenem l'Autoestima, La Consciència Emocional, la Valentia.

LA CLAU DE LA RESPONSABILITAT AMB AL LABERINT

Laberint on els alumnes entrenaran les dues competències principals per aconseguir el treball en equip; la responsabilitat i la confiança. Entrenem la Responsabilitat, la Confiança i l'Empatia.

LA CLAU DE LA COHESIÓ AMB LA MISSIÓ

Tres reptes; La Roda, Les tres Plataformes i els Skis Solidaris, seran uns grans entrenadors de les habilitats del treball en equip: la comunicació, la planificació, el lideratge, la coordinació i l'escolta activa. Entrenem el Treball en Equip, l'Escolta Activa, la Consciència Emocional i les Competències Socials.

LA CLAU DE LA FELICITAT AL CASTELL DEL BOSC DELS CINCS REGNES

Activitat final on cada alumne rebrà la Polsera de les claus dels cinc Regnes, un veritable ancoratge emocional per a seguir utilitzant a l'escola i a casa.

☾ NIT 1: FOC DE NIT: CREMAR EL QUE VULL DEIXAR. CUINAR EL QUE VULL MENJAR

Una bonica activitat sota l'impressionant cel a 1.600 Mts d'alçada, alhora que treballem l'autoconeixement.

☾ NIT 2: FESTA A LA DISCO

Ballar per superar vergonyes i millorar la cohesió.



PER AFAS I ESCOLES



Oferim una sèrie de conferències de diferents temes relacionats amb l'educació d'infants i joves, així com d'altres relacionats amb les competències emocionals de la mà dels nostres experts.

Una part del cost de la xerrada el subvenciona La Granja Fundació per a l'Educació.

PONENT: Cristina Gutiérrez Lestón, Educadora Emocional, directora del projecte de La Granja, divulgadora mediàtica i escriptora de llibres i contes educatius, com el nou *Crèixer amb Valentia* (Rosa dels Vents), *Entrena'l per a la Vida* (10ena edició, Plataforma), o *Emoquadern*, Educació Emocional a casa (Salvatella), amb la intenció de compartir el que sap i li funciona amb els nens per modificar les seves actituds i comportaments. Responsable del Programa de Gestió Emocional dels nens malalts de fibromatosi de l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, i a través de La Granja, responsable també del projecte d'educació emocional de Masia 360 del FCBarcelona. Assessora del departament d'Ensenyament del Govern d'Andorra en la LLei Educativa Premsea, i editora de la publicació *Va d'Educació* des de l'any 2.004.



MÉS INFORMACIÓ

a la web
cristinagutierrezleston.com

PRESENCIALS I ONLINE

1. QUÈ SÓN LES EMOCIONS I PER A QUÈ ENS SERVEIXEN?

Taller amb una dinàmica, per a un màxim de 35 participants, que ajudaran a entendre què són les emocions i com podem ser nosaltres els que les dominem a elles. Tema: gestió de les emocions.

Durada: 1,5h • Adaptades a l'efecte emocional Covid-19

3. LA QUEIXA, LA POR I LES EQUIVOCACIONS

En un món amb presses on la incertesa i l'errada ens incomoda, i on la queixa domina grans i petits, entenem què és queixar-se, què és la por i obtenim eines per canviar actituds i comportaments. Tema: gestió de la queixa i l'error.

Durada: 1,5h • Adaptades a l'efecte emocional Covid-19

2. ENTRENA'L PER A LA VIDA

Hi ha dos tipus de pares, els que preparen el camí per al fill, i els que preparen al fill per al camí. Es centra en la sobreprotecció i les seves conseqüències.

Durada: 1,5h • Adaptades a l'efecte emocional Covid-19

4. LA COMUNICACIÓ QUE FUNCIONA

Què diuen els nens? Com se senten? Com la comunicació pot ser la nostra aliada per educar-los. Les paraules que no poden faltar en l'educació d'un fill/a.

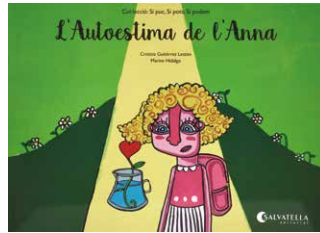
Durada: 1,5h • Adaptades a l'efecte emocional Covid-19



LA BOTIGA

9€*

COL·LECCIÓ CONTES DE LES EMOCIONS



Amb les habilitats imprescindibles per a poder sortir al món. Aquests contes t'ajudaran a entrenar-les! Basats en històries reals, el nom dels protagonistes i monitors són els autèntics.



8€

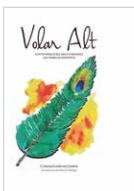
CONTES



Col·lecció de contes per a l'escola (tutorial) i per a treballar l'educació emocional a casa.

8€*

LLIBRES



Col·lecció de contes per a l'escola (tutorial) i per a treballar l'educació emocional a casa.

17€

16€

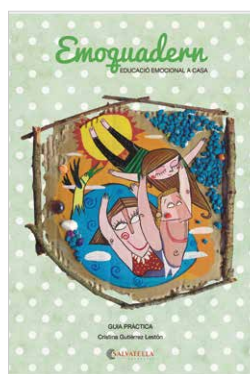
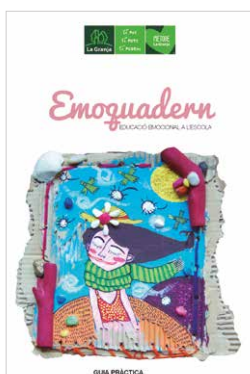
10€

Libres d'Educació
Edita Rosa dels Vents i plataforma Editorial.

15€*

EMOQUADERN

18€



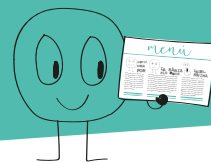
Per a fer educació emocional a la teva escola i a casa.

*Aquests llibres tenen un preu especial per a les escoles. Consulteu-los a la Botiga Virtual.

12€

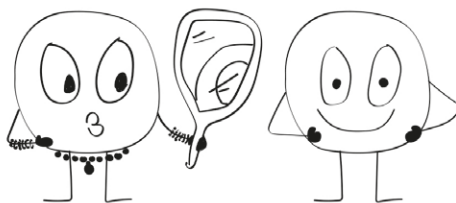
PÒSTERS





AMBICIÓ

Capacitat de superació contínua amb una intenció concreta. Gestió sana de l'ambició, entrenar el plantejament intel·ligent de l'assoliment d'objectius, a curt termini, assolibles i continus.



LA VANITAT VS LA HUMILITAT

Un hàbit que comporta un entrenament intencionat continu, ja que l'èxit (ser el millor en algun aspecte) facilita els egos i sovint una mala gestió d'aquests, i confusió en quant al benestar superficial que s'omple amb una imatge concreta versus a un benestar profund i inalterable, que no desapareix després d'una compra desitjada.



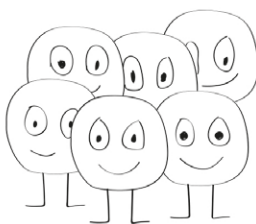
L'EGO I LA GENEROSITAT

Prendre consciència de la necessitat de ser el centre, què ho provoca, què significa aquesta necessitat i eines per ser capaçs d'entrenar la generositat per empatitzar amb els altres i disminuir l'egocentrisme. Distinció entre un EGO basat en el tenir i el FER i la Generositat basada en el SER.



TOLERAR LA FRUSTRACIÓ

Entendre què és la frustració i com si aquesta ens domina, ens fa abandonar o sentir una ràbia difícil de gestionar. Dóna eines per ser capaçs de prendre consciència i tolerar la frustració.



TREBALL EN EQUIP

Entendre el treball en equip. Només sent conscients de les habilitats necessàries que hem de tenir per aconseguir-ho, serem capaçs de caminar junts i alineats cap el mateix objectiu. Diferents dinàmiques ajuden a visualitzar en quin estat està l'equip i quines són les carencies o dificultats que impedeixen fluir i cohesionar-se.



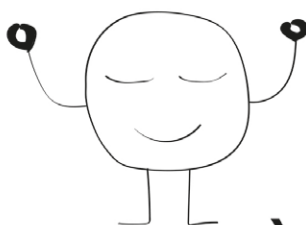
AUTOMOTIVACIÓ

Dóna eines per entrenar l'automotivació, una habilitat que aconseguim que tinguem un motiu amb prou força com perquè ens faci moure'ns per aconseguir allò que s'han proposat, superant l'adversitat amb una actitud positiva i pacient.



CONSCIÈNCIA EMOCIONAL

Habilitat principal per ser emocionalment intel·ligent i ser capaçs de gestionar el que sentim de manera positiva per a nosaltres i pels que ens envolten.



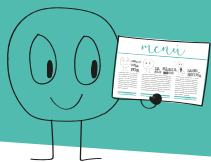
LA PACIÈNCIA

És l'habilitat principal per ser capaçs de tolerar la frustració, doncs permet esperar sense modificar l'estat d'ànim, sense decaure, desanimar-se o deixar d'esforçar-se per aconseguir un objectiu.

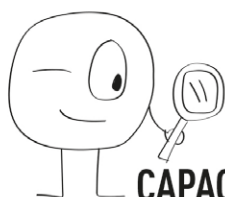


AUTONOMIA EMOCIONAL

Una competència d'alt nivell, que defineix la fortalesa interior, aquella que ens permet estar bé encara que el que ens envolta no ho estigui.

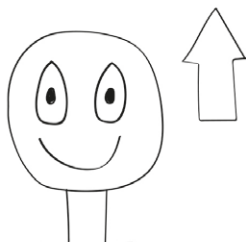


QUINES HABILITATS ENTRENEM?



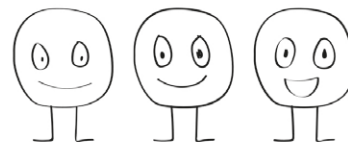
CAPACITAT DE MIRAR I VEURE

Habilitat que requereix entrenar el judici o la capacitat per no jutjar als altres, l'habilitat d'observar, discernir i dominar l'art de les preguntes del coaching. Aquesta capacitat dona un lideratge extra en qui ha de liderar equips o un grup de persones.



L'OPTIMISME

Actitud personal que pot transferir-se a un grup o una altra persona. L'optimisme dona força i actitud positiva davant l'adversitat. Ser-ne conscient per entrenar l'optimisme amb intenció ajuda a que aquesta actitud estigui més present tant a nivell personal com grupal.



ALINEACIÓ

Activitat que permet que els integrants d'un equip estiguin alineats no només en els seus objectius, sinó també amb el sentit del "per a què" fan tot allò que fan. L'alineació augmenta el compromís, la motivació i els resultats (d'un grup).



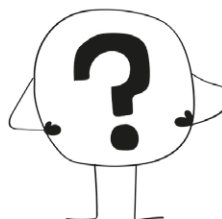
GESTIÓ DE L'ERROR

Consciència de què sentim i com actuem quan cometem un error per modificar l'actitud i convertir l'equivocació en una oportunitat d'aprenentatge i canviar comportaments per evitar que es repeteixi de la mateixa manera.



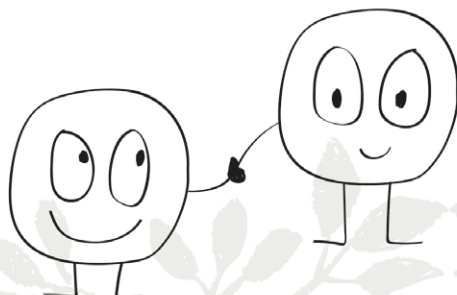
GESTIÓ DE LA QUEIXA

Per persones que estiguin acostumades a utilitzar la queixa. Consciència de què és queixar-se i donar eines per modificar aquest comportament que paralitza i evita sentir-se responsable, i per tant, buscar una solució.



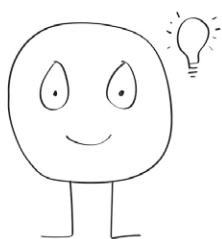
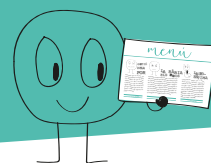
COHERÈNCIA

Treball d'autoconeixement per ser conscient de si el que pensem, diem i fem està alineat i és coherent amb els nostres valors. Consciència de quins són els valors que ens guien per adonar-nos que són ells els que uneixen i separen a les persones.



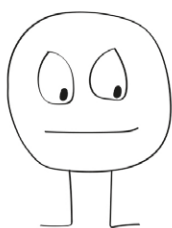
SER MENTOR DELS ALTRES

La mentoria prepara i capacita en l'habilitat de saber acompanyar a persones cap a l'empoderament, permetent que a qui acompanyes pugui manifestar totes les seves habilitats i potencialitats gràcies a un acompanyament ferm, de creixement continu i sense sobreprotecció. El padrinatge, donar responsabilitats i confiar són algunes de les accions per aconseguir-ho.



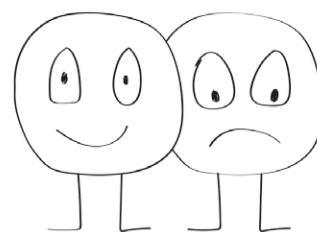
LA CREATIVITAT PROACTIVITAT

Entrenar el pensament lateral que ens ajuda a buscar alternatives quan apareixen les dificultats, gestionant la queixa amb actitud proactiva i amb iniciativa per fer coses diferents.



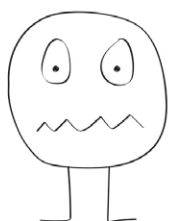
RESPONSABILITAT

Capacitat de respondre de manera autònoma d'actes i accions, sense excuses. Habilitat de suportar amb serenor les responsabilitats en diferents àmbits (laborals, companys, projectes, esportiu, etc).



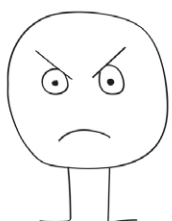
ENTENDRE LES EMOCIONS BÀSIQUES

Tristesa, alegria, ràbia, paciència... Què són, per a què ens serveixen i com les podem gestionar de manera positiva per convertir-les en les nostres aliades, evitant així que siguin les nostres enemigues.



GESTIÓ DE LA POR

Entendre què és la por, per què ens paralitza i com podem ser nosaltres els que la controlem, i no ella a nosaltres. L'objectiu és ser capaços de concretar la por que sentim per fer-la més petita i evitar que aquesta ens pugui controlar i decidir per nosaltres.



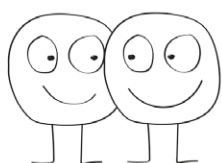
LA RÀBIA I L'ENUIG

Entendre el funcionament dels 3 cervells (repitià, emocional i racional) per descobrir per què les persones s'enfaden, ser conscient de quan fan "la pitjor interpretació possible" i d'aquesta manera poder autoregular-se emocionalment. També ajuda a ser conscients quan un company o client sent ràbia i saber com tractar-lo perquè aquesta no augmenti, aconseguint una millor relació.



L'AUTO- ESTIMA

Competència bàsica per a l'èxit, doncs aporta confiança, seguretat i valentia en els alumnes. Saber què ens puja i què ens baixa l'autoestima ens apropa a poder mantenir-la sana. Ni massa alta que ens impedeix aprendre i millorar, ni massa baixa. Distinció entre una autoestima basada en el SER i una autoestima basada en el TENIR.



L'EMPATIA

L'empatia és l'habilitat principal de la generositat i l'humilitat, i imprescindible per entendre's amb els altres i millorar els vincles en un equip, fent-lo fort. L'empatia és bàsica per aconseguir la comunicació positiva i el respecte.



LA COMUNICACIÓ POSITIVA I ASSERTIVA

Habilitat bàsica per mantenir relacions saludables amb els altres, treballar en equip, generar confiança i respecte. Entrenar la capacitat de dir no sense sentir-se culpables i dir el que necessites amb respecte i sense fer mal.



L'ANSIETAT, L'ESTRÈS I LA PRESSIÓ

Per entendre què és l'ansietat, què la provoca i com la podem gestionar. Diferències entre estrès i ansietat, i consciència de la pressió i l'auto-pressió.

LA CUINA NATURLAND



CUINA CASOLANA

Apostem per una cuina casolana basada en la **piràmide nutricional** recomenada per a la OMS.

Per què la salut dels nostres infants és el primer!

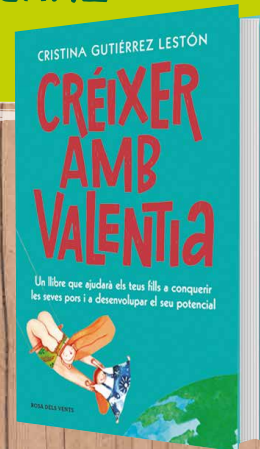
Cuina preparada per a les intoleràncies alimentàries.



14 MISSATGES PER DEIXAR EN EL SEU CAMÍ

Retalla'l i dóna-li quan ho necessiti

Extrets del llibre "Créixer amb Valentia"
de Cristina Gutiérrez Lestón.



Recorda que ningú no
en sap tant com
tots junts

*Si entens el món,
et sentiràs segur*

Confia en els teus valors,
ells et donaran la força
per ser qui has de ser

♥ *Tingues
sempre el coratge
de sentir que
existeixes*

*si tu no estàs bé
amb tu mateix, serà
molt difícil que ho
estiguis amb els
altres*

Qui està prenent
aquesta decisió,
la teva **POR** o **TU?**

*Quan algú no
viu com pensa,
acaba pensant
com viu*

*Escolta per
entendre,
no per
respondre*

SAPS?
**NO ET PERMETO
QUE EM PARLIS
AIXÍ**

*Tant si creus que no
és possible com si creus
que sí que ho és, en
tots dos casos tens raó*

**SER VAIENT
NO ÉS NO TENIR
POR, ÉS TENIR-NE
I TOT I AIXÍ, FER-HO**

No vull un alumne/fill 10,
et prefereixo a tu

*Tu ets molt més gran
que les teves porres*

*com bullar
si només sequeixes?*



QUÈ APRENEN ELS NENS A LA GRANJA?



♥ “Als 7 anys la tristesa i els insults que em deien va fer que l'armadura s'encongis. Em vaig fer petit”.

Pol, 10 anys

♥ “Per tot el que m'ha passat, he hagut de posar-me una màscara dura de protecció. Aquesta màscara té punxes que de vegades fan mal a la gent que no s'ho mereix. Vull aprendre a viure sense ella, perquè a vegades em fa antipàtica i m'allunya dels altres. Em fa por tornar a patir”.

Iona 11 anys

♥ “Em frustra quan fem treball en equip i em manen i em criden. Llavors m'enfado i em fa mal perquè tinc la veu fluixeta i ningú m'escolta. A l'Esplai he après que puc buscar solucions, com parlar més fort o demanar a algú amb la veu forta que avisi als demés”.

Tiago 11 anys

♥ “A l'Esplai he après a deixar de dissimular. L'altre dia em vaig adonar que ho estava fent, estava rient de les bromes dels altres però per dins, estava trist. Vaig decidir explicar als companys com em sentia. Em van entendre i em vaig sentir molt millor”.

Victor 10 anys

♥ “He descobert que no m'agrada obrir-me i ser vulnerable perquè em fa por que no em respectin i em facin mal. Llavors, em poso una màscara i dissimulo. M'adapto bastant a les converses dels altres i acabo per no expressar com soc. Vull deixar la por enrere i mostrar més la meva essència. La desconfiança m'allunya dels demés. Podria intentar obrir-me poc a poc per veure com reacciona l'altre persona, i així creixerà la meva confiança. Perquè sinó, la motxilla emocional pesa tant, que acabes caient”.

Alba 10 anys

♥ “Per a fer el viatge de 40 cm, i córrer i ser lliure, volia cremar més coses; he cremat les pors, les obligacions imposades i la tristesa. Quan ho he fet, m'he sentit molt millor, pesava molt menys. Vull volar lliure per sempre més”.

Lucia, 11 anys

♥ “El nostre treball en equip és molt millor que les primeres vegades en què ens cridàvem. Ara ens escoltem, ens donem idees i ens respectem. Amb la calma tot surt a la primera”.

Ona 11 anys



"he entès que quan m'enfado
tinc el cervell reptilià en
ple funcionament"

Gael, 8 anys



Informació i reserves:
Mail: booking@naturland.ad
Telèfon: (+376) 741463



SEGUEIX-NOS:

