

2023/2024

COLÒNIES EXCURSIONS FORMACIÓ



Educant Emocions!

"Desfem nusos per crear lligams"

La Granja

LA GRANJA ANDORRA PIRINEUS

SEGUEIX-NOS:



www.naturland.ad



www.lagranjatc.com

ÍNDEX

OBJECTIUS DEL CURS	03
QUI SOM? QUÈ ENS DIFERENCIA?	04
INSTAL·LACIONS	05
ELS NOSTRES CENTRES	06
MÈTODE LA GRANJA [©]	07-08

PER A LES ESCOLES 09

Informació bàsica 10

EXCURSIONS: Informació 11

Els animals i la valentia de ser Pixie 12

L'autoestima 13

Som una Classe. Som un Equip 14

Gestionem els conflictes 15

COLÒNIES: Informació 16

Colònies: horaris 17

Ser un Pixie amb els animals de granja 18

L'hort de la vida 19

Les claus dels cinc Regnes 20

Em cuido per poder-te cuidar 21

ELS NOSTRES PROGRAMES A L'HIVERN 22

Programa d'Educació Emocional
per a centres educatius 23

EmoPack 24-25

Menú Emocional a l'escola 26

PER A LES FAMÍLIES 27

PROGRAMES I TEMÀTIQUES 28

EmoFamily packs 29

EmoFamily a la neu 30

EmoFamily a la neu (Cota 1.600) 30

EmoFamily Prèmium 31-32

PREUS I PACKS 33

PER A LES EMPRESES I ORGANITZACIONS 34

COMPETÈNCIES 35-36

PREUS I PACKS 37

CONFERÈNCIES 38

LA BOTIGA DE LA GRANJA 39

CUINA NATURLAND 40

PREMSA CRISTINA GUTIÉRREZ I GRANJA ANDORRA 41

QUINES HABILITATS ENTRENEM? 42-44

DINÀMICA 45

QUÈ APRENEN ELS INFANTS A LA GRANJA? 46



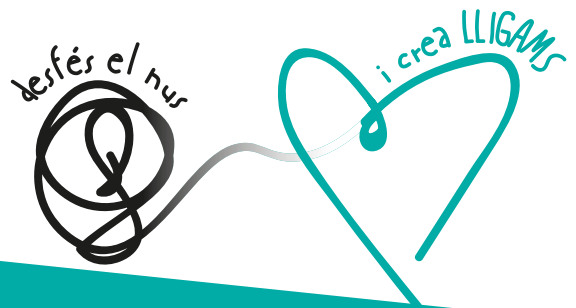
Disseny gràfic: @loidapons

SEGUEIX-NOS:



Informació i reserves:
lagranjandorra@naturland.ad
Telèfon: (+376) 330313

Educació Emocional,
un dret de tots i de totes.



DESFER NUSOS PER CREAR LLIGAMS

Ser conscients d'aquells nusos que la vida ens ocasiona i dels que nosaltres mateixos ens fem, ha estat el fil conductor del passat estiu a La Granja, treballant-ho amb 1.093 infants i joves.

És important que des de ben petits entenguem que la vida ens farà nusos, i que molts no els podrem evitar. Però el que sí que tenim a les nostres mans són les eines, la fortalesa i l'actitud per saber desfer-los, i això s'aprèn.

"Per tenir bons amics has de desfer els teus nusos" ens diu la Sofia de 9 anys. Es va adonar que els seus nusos li feien sentir ràbia, parlar malament i estar enfadada, i que llavors no podia ser una bona amiga. Per fi va entendre el motiu pel qual els companys/es de l'escola no la convidaven a les festes d'aniversaris i va decidir resoldre-ho.

Us proposo una idea: agafeu una corda, pengeu-la a classe i cada vegada que algú senti un conflicte al cor, que li faci un nus. Serà el senyal que un company/a no se sent bé, i l'oportunitat de tota una classe i un docent per ajudar a una criatura a mostrar-se per dins... i desfer el lligam que possiblement l'ofega.

Els nusos et fan anar tort per la vida, i per crear lligams sans, per ser i tenir bons amics i amigues, primer hauríem de deixar de tenir por dels nusos per a després, aprendre l'art de desfer-los, com 1.093 infants van aprendre aquest estiu; parlant, deixant de dissimular, obrint armadures i empatitzant.

Ensenyem a desfer nusos per crear lligams sans?

Feliç curs©



Cristina Gutiérrez
Educatora Emocional i
directora del projecte
La Granja Ability
Training Center



QUI SOM?



La Granja és una granja escola que va iniciar la seva tasca educativa el 1984.

Des de l'any 2004 i arran les carències emocionals que ens trobàvem amb els nens i nenes que passaven per les nostres instal·lacions, vam començar a entrenar les habilitats personals i socials de les i els alumnes, **convertint-nos en el primer "Ability Training Center"**.

Amb centres a Barcelona, Madrid i Andorra, ens dediquem a apropar el món de la naturalesa, el medi ambient, els animals de granja i els cavalls als escolars del país, a més **d'entrenar les seves competències emocionals a través d'activitats i circuits d'aventura, amb un mètode, el Mètode La Granja®, registrat i amb resultats avaluats científicament.**

Més de 24.000 són els alumnes que passen cada any per les nostres instal·lacions, nois i noies que venen amb les escoles i instituts durant el curs escolar per a realitzar les seves colònies i excursions, a més dels que venen a les colònies i el casal d'estiu.

Mestres i professors, estudiants universitaris, famílies, sector sanitari i esportiu d'alt rendiment, i fins i tot empreses ens visiten cada any per a **entrenar les seves competències emocionals des de la vivència i la pràctica de l'Educació Emocional amb una metodologia innovadora.**

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, espais i activitats a dues cotes, una a 1.600m i l'altra a 2.000m.
- ✔ Gràcies a les possibilitats de la nostra localització privilegiada, tenim tots els programes adaptats per estiu i per hivern. Amb les seves activitats especials en cada una de les estacions. Per oferir una experiència única tot l'any.
- ✔ Menjar natural i casolà, fet per nosaltres i adaptat a les intoleràncies alimentàries.
- ✔ El preu amb tot inclòs. Pensió completa: dinar, berenar, sopar, esmorzar, dinar, activitats tot el dia, programes adaptats a tots els cicles i gratuïtats pels mestres.
- ✔ Primer centre del país en oferir una extraescolar mensual per a famílies! On gaudeixen els més petits de la casa i els més grans reviu l'enyorada infància.
- ✔ Oferim un programa únic de team buildings allotjats a la nostra borda de la cota 2000. Gaudint d'una estança, plena d'adrenalina, aprenentatge emocional i convivència amb el medi.





440.000M² D'INSTAL·LACIONS



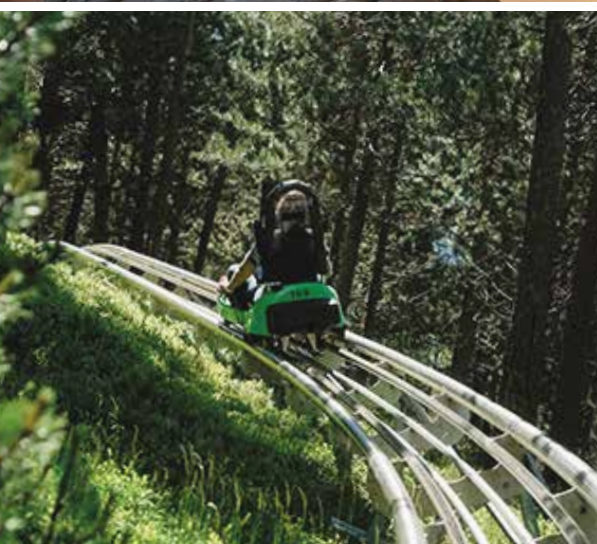
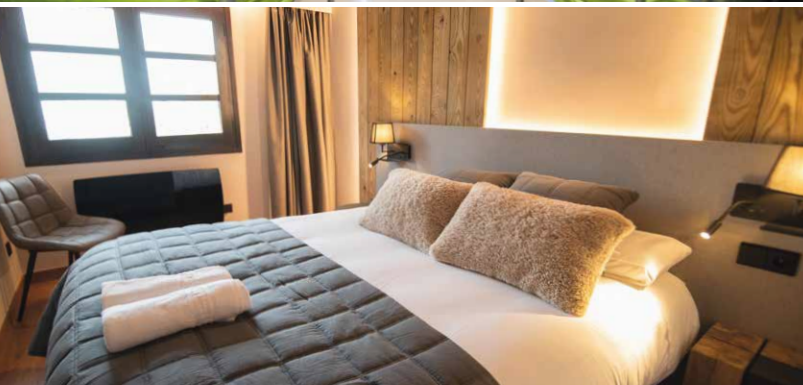
www.naturland.ad

www.lagranjatc.com

Informació i reserves:

lagranjadorra@naturland.ad

Tel. (+376) 330113



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

Descobreix els nostres centres on entrenem
les competències emocionals d'infants, joves i adults.

SEGUEIX-NOS:



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

LA GRANJA BARCELONA

Des de 1984 és el centre referent de La Granja Ability Training Center. **250.000m²** d'instal·lacions dedicades íntegrament a l'educació, al peu del Parc Natural del Montseny.

La Granja, granja escola a Sta. Maria de Palautordera (Montseny).
Telèfon: 93 848 11 25 · info@lagranjatc.com

Des de 1984



LA GRANJA MADRID

Des de 2019. Descobreix el nostre centre amb zona arbrada i feréstega, **80.000m²**, molt a prop del riu Tajo i amb un alberg de 130 places.

Granja escuela en Fuentidueña de Tajo, Madrid.
Finca Granja Escuela - Dehesa de la Alarilla s/n, 28597.
Telèfon: 615 676 280 · madrid@lagranjatc.com

Des de 2019



LA GRANJA ANDORRA-PIRINEUS

Més de **800 hectàrees** de natura, i activitats a cotes 1.600 i 2.000, amb albergs per més de 90 places. Un espai al cor dels Pirineus que gaudeix de 300 dies de sol a l'any.

Carretera de la Rabassa Km. 8 Jubberri,
AD600 Sant Julià de Lòria, Andorra.
Telèfon: +376 330313 · www.naturland.ad

Des de 2021

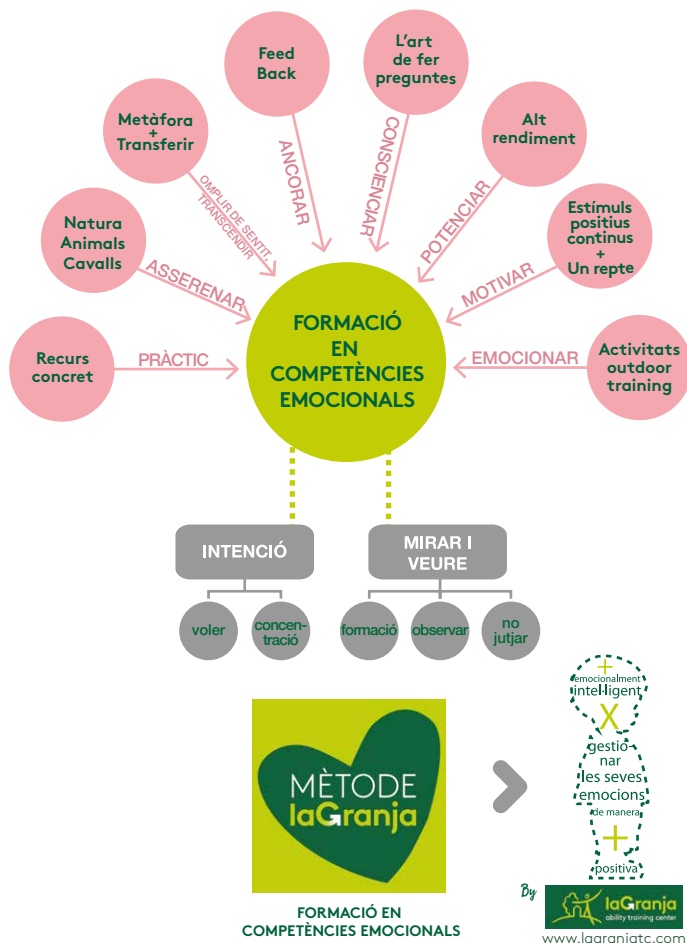
Amb col·laboració de:



RÈPLIQUES I LLICÈNCIES:

▶ [consulteu al web: www.lagranjatc.com](http://www.lagranjatc.com)

Info projecte Expansió: expand@lagranjatc.com



L'Estudi Científic d'avaluació dels resultats del **Mètode La Granja[©]** realitzat per **GROP, Grup de Recerca en Orientació Psicopedagògica de la Universitat de Barcelona** (Novembre 2017), és sobre una mostra de 132 infants d'entre 8 i 14 anys. L'Estudi quantitatiu i qualitatiu mostra canvis significatius entre l'abans i el després en les 4 dimensions de les competències emocionals (consciència, regulació, autonomia emocional i competències socials). Així mateix, aquest estudi avalua l'ansietat dels alumnes, demostrant una baixada significativa en els valors de l'ansietat estat i l'ansietat tret.

PUBLICACIÓ CIENTÍFICA DEL MÈTODE LA GRANJA[©]

El nostre estudi "Innovació de l'educació emocional en l'oci educatiu: el Mètode La Granja[©]" s'ha publicat en la **Revista d'Investigació Educativa**, 38(2), 495-513.
DOI: <http://dx.doi.org/10.6018/rie.405721>.

Les autores: **Gutiérrez-Lestón, C., Pérez-Escoda, N., Reguant, M. i Eroles, M.** (2020).

Taula 1. Resultats Quantitatius

	MITJANA	DESVIACIÓ TÍP.	SIG.	D.COHEN
PRE-TOTAL COMP. EMOCIONAL	6,85	1,01		
POSTEST TOTAL COMP. EMOCIONAL	7,18	1,12	0,000	,31
PRE-CONSCIENCIA	7,36	1,44		
POSTEST CONSCIENCIA	7,57	1,47	0,051	,14
PRE-REGULACIÓ	5,88	1,48		
POSTEST REGULACIÓ	6,38	1,46	0,000	,34
PRE-AUTONOMIA	6,88	1,32		
POSTEST AUTONOMIA	7,27	1,28	0,002	,27
PRE-COMP. SOCIALS	6,62	1,60		
POSTEST COMP. SOCIALS	7,09	1,63	0,001	,29
PRE-COMP. VIDA	7,57	1,25		
POSTEST COMP. VIDA	7,67	1,47	0,400	,07

Taula 2. Impacte sobre l'ansietat

	MITJANA	DESVIACIÓ TÍP.	SIG.	D.COHEN
PD-STAIc-ESTAT	27,31	5,25		
P_ PD-STAIc-ESTAT	25,71	4,60	,003	
PD-STAIc-TRET	14,00	6,99		
P_ PD-STAIc-TRET	12,30	6,62	,004	25

Taula 3. Resultats Qualitatius





MÈTODE LA GRANJA[©]



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

"Unesco 2022", "Conferencia Mundial de Educación Superior". Barcelona.

"AIDIPE 2019, XIX Congreso Internacional de Investigación Educativa". Taller "Educando las emociones desde el aula, para transformar el mundo".

"CINAIC, V Congreso Internacional 2019 sobre aprendizaje, innovación y cooperación". Presentant el treball "Una experiencia de educación emocional en el campamento urbano de verano de La Granja Escuela: una innovación en el ámbito del ocio educativo".

"Congrés Anual de Neurofibromatosis 2019", presentant els resultats dels estudis del projecte realitzat conjuntament amb l'Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona. Conferència "¿Cómo desarrollar las competencias emocionales de los niños y jóvenes afectados por NF1?" (resultats BRIEF, CDE i TDAH).

"XV Jornades d'Educació Emocional 2019". La formació de l'educador en Educació Emocional. Universitat de Barcelona/ICE. Taller: "Formació en Estadis d'educador emocional. L'experiència de La Granja".

"XIV Jornades d'Educació Emocional, 2014, 2015, 2016, 2017. Universitat de Barcelona/ICE". Comunicació: Una experiència d'educació emocional al casal d'estiu de la Granja Escola: "Una innovació en l'àmbit de l'oci educatiu". I el Taller: "Educación Emocional: del ocio educativo al aula". (Barcelona 2018). III, IV, V i VI Congrés CU Henry Dunant. Caixa Fòrum.

PREMIS I RECONeixEMENTS

- ✔ Premi "We Gate" Categoria "Magna" 2022 a dones emprenedores We Gate.
- ✔ Reconeixement "d'Empresa Resilient i Inspiradora 2021", Fundació PIMEC.
- ✔ Premi a "Excelencia Educativa" 2019 de la Fundación Gala.
- ✔ Premi al "Millor lloc de treball i desenvolupament de persones" per l'European Business Awards (EBA). 2019.
- ✔ Guardó de l'Esport 2019 pel projecte "Educació Emocional en l'esport" per la Fundació Catalana de l'Esport.
- ✔ Premi "Valors d'empresa" de la Fundació PIMEC. 2015.
- ✔ Premi EMAS 2010 per la "Millor implicació pel Medi Ambient".



Premi "We Gate", dones emprenedores



Premios excelencia educativa



Premi Fundació PIMEC als valors d'empresa



Premio al puesto de trabajo y desarrollo de personas

39 ANYS D'EXPERIÈNCIA

Per la Granja han passat en aquests anys:



PER A LES ESCOLES



♥ Des de la Granja Andorra Naturland hem volgut amplificar i millorar tots els nostres serveis per a les escoles. Volem que la vostra experiència sigui única i pugueu gaudir-la amb més intensitat que mai. Tenim nous programes, nous serveis i noves experiències, que només podreu viure a la Granja Andorra. Per aquest motiu, aquest apartat pot ser del vostre interès!

ÍNDEX DE CONTINGUT

LES EXCURSIONS ESCOLARS D'UN MATÍ

LES COLÒNIES ESCOLARS (1 NIT O 2 NITS)

INFORMACIÓ DE PROGRAMES A L'HIVERN

PROGRAMES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL ALS CENTRES ESCOLARS



www.naturland.ad



www.lagranjatc.com



PER A LES ESCOLES

INFORMACIÓ BÀSICA



Tenim programes especialitzats per a:

● MATERNAL

● PRIMÀRIA
CICLE INICIAL

● SECUNDÀRIA

● BATXILLERAT

● CICLE DE FORMACIÓ
PROFESSORAL

● GRAU SUPERIOR



MATERNAL, PRIMÀRIA, ESO, CICLES I BATXILLERAT

15 a 23 alumnes: 1 grup
24 a 38 alumnes: 2 grups
39 a 60 alumnes: 3 grups
61 a 80 alumnes: 4 grups
81 a 100 alumnes: 5 grups
101 a 120 alumnes: 6 grups
121 a 140 alumnes: 7 grups

**PER A GRUPS MÉS REDUÏTS,
CONSULTEU TARIFA PER TELÈFON.**

Suplement de 5€ per alumne i no
s'accepten a grups inferiors a 10 alumnes.



**Cada grup el porta un Educador/a
format en el Mètode La Granja®.**

QUÈ ENS FA DIFERENTS?

- **Més de 800 hectàrees d'espais**, i activitats a dues cotes, una a 1.600 m i una altra a 2.000m².
- Tenim **dos programes adaptats** amb la meteorologia de Naturland, un d'hivern a la neu i un d'estiu al Prat.
- **Cuina casolana**, preparada per a les intoleràncies alimentàries.
- **Actualització anual de nous programes** per a totes les edats, potents i amb una intenció concreta.
- Treballem amb la intenció **d'entrenar les habilitats socials dels alumnes** (treball en equip, empatia, comunicació positiva, autoestima, etc.), digueu-nos què voleu entrenar i ho farem.
- Treballem amb **animals de granja i cavalls!**



EXCURSIONS

INFORMACIÓ

PROGRAMA
COMPLET
a la web
lagranjatc.com

 **CONVIDAR A L'ACCIÓ, INSPIRAR PENSAMENTS POSITIVUS,
RESPIRAR NATURA, CONFIAR, SER VALENT.**

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 2023-2024

GRUPS DE MATERNAL I CICLE INICIAL		CICLE MITJÀ I CICLE SUPERIOR	
- de 20	+de 20	- de 20	+de 20
19,35€	17,55€	20,55€	18,75€

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. Tenim activitats i espais per poder realitzar activitats indoor. No obstant si les previsions són molt complicades buscarem una solució.

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'abrigar (tardor i hivern)
- Una muda completa (recordeu els mitjons)
- **MOLT IMPORTANT** estem a la muntanya i el temps canvia de forma radical! La muda completa és obligatòria.



HORARI INFANTIL*:

10h/10.30h: Arribada/esmorzar, al prat. Deixar motxilles, wc i ens preparem (a càrrec del docent).
10,30h - 12,30h: Activitats.
12,30h - 13,30h: Dinar/temps lliure.
13,30h - 14,30h: Activitat.
14:30h: Retorn al docent.

* En cas de pluja s'adapten els horaris.



HORARI BASE*:

10h: Arribada/esmorzar (esmorzar de casa). Deixar motxilles, wc i ens preparem (a càrrec dels mestres).
10,30h - 13,30h: Activitats.
13,30h - 14,30h: Dinar/temps lliure. (a càrrec dels mestres).

* En cas de pluja s'adapten els horaris.

1. ELS ANIMALS I LA VALENTIA DE SER PIXIE



MATERNAL • CICL
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 Naturland, on haurem de trobar els Pixies per aconseguir la Màgia Petita.

Els amics dels Pixies

Amb ajuda dels animals de granja (ovelles, cabres, gallines, conills 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. L'AUTOESTIMA

CICLE
INICIAL

CICLE
MITJÀ

CICLE
SUPERIOR



EXCURSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL (1 MATÍ)

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

Un programa genial per a l'inici de curs, on els infants han de tornar a travessar les portes del col·legi, molts amb noves classes i amistats. Això pot crear grans inseguretats! Si treballem l'autoestima donarem més força per poder afrontar aquestes noves aventures.

Què és l'autoestima?

Introducció. Treballarem l'autonomia emocional.

Aconsegüim superar els reptes:

Reptes de superació per descobrir com ens enfrontem a les dificultats i millorem la nostra autoestima. Treballarem l'autonomia emocional (automotivació).

El termòmetre de l'autoestima.

Taller on aprendrem què ens fa pujar i baixar l'autoestima. Treballarem l'autonomia emocional (autoestima i responsabilitat).

L'autoestima ens ajuda a protegir-nos, a saber què volem i a treballar per aconseguir-ho. Les persones amb una autoestima sana tenen millors resultats acadèmics, són més creatives i afronten millor les dificultats. També són més generoses i estableixen relacions més saludables.

3. SOM UNA CLASSE. SOM UN EQUIP

CICLE
MITJÀ

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 s'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

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 activitat 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.

*Air Treck: pot variar segons disponibilitat.

4. GESTIONEM ELS CONFLICTES

CICLE
SUPERIOR

• ESO •

CICLE
FORMATIU

• BATXILLEERAT •



EXCURSIÓ D'EDUCACIÓ EMOCIONAL (1 MATÍ)

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL REGULACIÓ EMOCIONAL I COMUNICACIÓ ASERTIVA

Els conflictes són inevitables i també necessaris per créixer com a grup. De fet, el problema no és el conflicte, sinó com gestionar-lo. L'objectiu de l'excursió és entrenar les habilitats necessàries per a una gestió positiva dels conflictes.

Què és el conflicte? Introducció

El circuit de la confiança

Caldrà entrenar la confiança i la responsabilitat per afrontar els reptes del circuit. Guiar i ser guiats conformen els rols quotidians que els alumnes tenen a una classe. Com es senten en cada paper? Es treballarà la competència de la consciència emocional.

Què necessito de tu?

Activitat d'aventura on entrenarem la comunicació asertiva: demanar el que necessito de manera positiva i amb respecte. Habilitat imprescindible per prevenir i resoldre els conflictes ja que no hi ha judicis de valor. Es treballa la consciència emocional i l'autonomia emocional.

Transformem els conflictes al camí de la vida

Taller amb diferents dinàmiques on aprendrem a transformar els conflictes assertivament.



Per fer aquesta activitat necessitem que arribeu a La Granja Andorra Naturland a les 10h.

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

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 2023-2024

GRUPS DE MATERNAL I CICLE INICIAL	CICLE MITJÀ I CICLE SUPERIOR
1 NIT 2 DIES	
98,50€	103,35€
2 NITS 3 DIES	
161,90€	169,20€

GRATUITAT DELS DOCENTS PER A COLÒNIES:

MATERNAL

cada
8 alumnes

Important: en aquestes edats la ràtio està calculada tenint en compte que el monitor/a serà acompanyat en tot moment.

PRIMÀRIA

cada
10 alumnes

Important: l'equip docent haurà d'acompanyar al grup en tot moment sempre que el monitor/a ho demani.

CICLE SUPERIOR

cada
15 alumnes

BATXILLERAT

Important: es deixarà a la decisió dels docents si volen acompanyar al grup.

Sobrepassada la ràtio el o la docent tindrà el mateix preu que els infants.

COLÒNIES



HORARIS

Des del **Mètode La Granja©** treballem les competències emocionals sota un horari d'alt rendiment dels infants. Per aquest motiu seguim els següents tempos. En cas de petició de canvi d'horaris amb relació als àpats o necessitat de migdiada entre d'altres, cal informar a la coordinadora. Aquestes modificacions les haureu de fer via correu electrònic, especificant les vostres peticions.

Ens adaptem perquè estigüeu el més còmode possible durant la vostra estada!

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 a les activitats (a càrrec dels mestres)
15,30h ACTIVITATS
17,30h Berenar
18,00h ACTIVITATS
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 ACTIVITATS
13,00h Dinar
14,00h Esbarjo i comiat
14,30h Temps lliure (a càrrec dels mestres)

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 a les activitats (a càrrec dels mestres)
15,30h ACTIVITATS
17,00h Berenar
17,30h ACTIVITATS
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 ACTIVITATS
13,00h Dinar (a càrrec dels mestres)
14,00h Esbarjo
15,00h Preparar-se per a les activitats (a càrrec dels mestres)
15,30h ACTIVITATS
17,00h Berenar
17,30h ACTIVITATS
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 ACTIVITATS
13,00h Dinar
14,00h Esbarjo i comiat
14,30h Temps lliure (a càrrec dels mestres)

"m'emporto noves amistats i m'he adonat que hi ha coses que em fan por, però quan ho intento m'agraden i vull repetir."

Paula, 6 anys.



Ser un Pixie amb els animals de granja

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

MATERNAL ● CICLE INICIAL ●

Activitats a NATURLAND:

ANEM A L'ESCOLA DE MÀGIA. INTRODUCCIÓ

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

ELS AMICS DELS PIXIES

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

ENTRENAMENT DELS PIXIES

Per ser un bon Pixie i aconseguir fer Màgia petita, farem tres activitats on treballarem l'Autonomia, on entrenarem la Valentia i on desenvoluparem l'Autoestima. Treballarem la Paciència, la Valentia, l'Autonomia i l'Autoestima.

L'ALEGRIA DELS PIXIES

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

LES GALETES DE L'AMOR

Cuinem unes dolces galetes per emportar-nos a casa perquè les famílies tastin la màgia de l'Amor dels Pixies. Entrenem la Creativitat.

LA CALMA DELS PIXIES

Després de tant entrenament i conèixer tots els animals, els Pixies ens regalen el Pot de la Calma. Amb ells aprendrem a gestionar la Ràbia i la Frustració. Entrenem la Regulació Emocional.

FEM MÀGIA PETITA

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

☾ NIT 1: TRANSFORMEM LA POR AMB ELS ANIMALS

Passeig amb llanternes on sentirem els sons dels animals de granja a la nit i transformarem la por en calma i laminadures.

☾ NIT 2: CONTE DE BONA NIT

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



COLÒNIES



L'hort de la Vida



- MATERNAL ●
- CICLE INICIAL ●
- 1ER ZON ●
- CICLE PRIMÀRIA

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL · AUTONOMIA EMOCIONAL · TREBALL EN EQUIP

Un conte, llavors d'alegria, un hort, la màgia, un desig, la força, un somni... L'objectiu és prendre consciència emocional i entrenar la gestió de les emocions amb l'ajuda del conte "L'hort de la vida". Entendrem les emocions bàsiques; la por, la ràbia, la tristesa i l'alegria.

Activitats a NATURLAND:

ACONSEGUIM LES PEDRES

Per aconseguir les pedres haurem de ser valents i superar diferents reptes treballant junts en equip al circuit d'aventura. Entrenem el Treball en Equip.

TROBADA AMB LA SENYORA POR (bosc màgic)

Coneixerem una senyora de qui tothom fuig. Escoltant-la comprendrem què és la por, per a què serveix i per què tots la tenim. També ens parlarà de la seva amiga, la senyora Valentia. Treballem la Consciència Emocional.

GAUDIM DE L'ALEGRIA AL TOBOGAN

Gaudirem de l'Alegria, una emoció que ens ajuda a transformar els problemes en dolces llaminadures, a més de ser l'emoció que més ens motiva i ens mou. Entrenem la Competència per Autogenerar Emocions Positives.

TROBADA AMB LA SENYORA RÀBIA (bosc màgic)

Una senyora molt forta i incompresa a qui no li agraden les injustícies... Caldrà que li deixem espai dins del nostre cor per saber quina és la seva missió amb cadascú de nosaltres. Treballem la Consciència Emocional.

EL CIRCUIT D'EMOCIONS

Pista americana que ens ajudarà a sentir diferents emocions, conèixer-les i fer-nos amics d'elles mentre ens ho passem d'allò més bé. Entrenem el treball en equip i l'autocontrol emocional.

TROBADA AMB LA SENYORA TRISTESA (bosc màgic)

Una noia una mica mandrosa i delicada que ens ajuda a guarir les nostres ferides de l'ànima per fer-nos més forts i savis! Ens explicarà com treballa cada vegada que patim. Treballem la Consciència Emocional.

LA BOTIGA DE LES LLAVORS

Moment per decidir què volem plantar al nostre hort de la vida i què no. Treballarem l'Autonomia Emocional i la Presa de decisions.

LES MEVES LLAVORS

Elaborem el nostre parcellet on guardarem les llavors que cadascú ha comprat, aquelles que volem tenir a prop. Treballem la Consciència Emocional.

UNES LLAVORS PER A LA CLASSE

L'Alegria, la Pacència, la Responsabilitat i l'Empatia s'hauran de regar al llarg del curs i seran el nostre ancoratge emocional per no oblidar-nos d'entrenar-les durant l'any.

☾ NIT 1: CONTE DE BONA NIT

Explicuem el conte de L'Hort de la Vida sota els estels i ens relaxem per anar a dormir.

☾ NIT 2: EL BOSC A LA NIT

Passeig pel bosc amb llanternes on entrenarem la Valentia en superar la por a la foscor.



Les claus dels cinc Regnes

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 a NATURLAND:

LA TERRA DELS CINCS REGNES. INTRODUCCIÓ

Un espai màgic enmig 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 els jeeps a pedals. 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

Dues potents activitats amb el circuit AirTrek, el més gran d'Europa, on l'alumnat transformarà la por en valentia, entrenarà la consciència emocional i sentirà l'augment d'autoestima. Entrenem l'Autoestima, La Consciència Emocional i Valentia.

LA CLAU DE LA RESPONSABILITAT AMB EL LABERINT

Laberint on l'alumnat entrenarà 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 que seran uns grans entrenadors; 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 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: CREMAR EL QUE VULL DEIXAR. CUINAR EL QUE VULL MENJAR

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

☾ NIT 2: FESTA A LA DISCO

Ballar per superar vergonyes i millorar la cohesió.

PROGRAMA
COMPLET
a la web
lagranjatc.com

COLÒNIES



Em Cuido per poder-te Cuidar

AUTOCONeixEMENT · AUTOESTIMA · EMPATIA · XARXES SOCIALS · GESTIÓ DE CONFLICTES

Cuidar-se també significa entendre les emocions que sentim, com la por, la ràbia o la tristesa. Les presses, el mòbil, el consum, etc. Sovint distreuen als infants de l'autoconeixement. L'objectiu seria descobrir qui som, què volem i cap a on volem anar, tenint en compte les circumstàncies reals de la vida que ens envolta.

3ER ●
CICLE PRIMÀRIA

ESO ●

Activitats a NATURLAND:

QUÈ ÉS CUIDAR-ME?

On l'objectiu principal serà aprendre a acceptar-nos per poder tenir una bona opinió de nosaltres mateixos. Treballem la Consciència Emocional i l'Autoestima.

TROBADA AMB LA POR

Ens ensenyarà quines estratègies utilitza per ser ella i no nosaltres, la que decideix que fem, i que no fem a la nostra vida. Treballem la Consciència Emocional.

CONSCIÈNCIA EMOCIONAL AMB EL CAVALL

Pell amb pell ens adonarem de quin és el nostre nivell de seguretat i autoestima. Treballarem la Consciència Emocional.

CIRCUIT DE LA CONFIANÇA

L'antídot de la por és la confiança, si ens sentim segurs podem afrontar qualsevol repte. Entrenem la Confiança, la Responsabilitat i el Treball en Equip.

EM CUIDO I M'ESTIMO

Què és l'autoestima? Taller on treballarem la Consciència Emocional i l'Autoestima.

EL TERMÒMETRE DE L'AUTOESTIMA

Taller on entendrem què ens fa pujar i baixar la nostra autoestima. Treballarem la Consciència Emocional i l'Autoestima.

UN MISSATGE PER A TU

Pont de L'EQUILIBRI on ens adonem de la forma de comunicar-nos amb els altres. Treballem la Comunicació Assertiva.

DESCONNECTAR PER CONNECTAR

Ens endinsarem a la natura per rebre un bany de bosc, desconnectant de l'estrès diari i de l'hiperconnectivitat virtual de les xarxes i el mòbil.

ENS CUIDEM

Introducció sobre les habilitats socials: Empatia, Comunicació Positiva, Gestió del conflicte.

TEIXINT NOVES XARXES 2.0

Taller on farem visibles els lligams que tenim amb els companys/es fent intercanvis afectius reals, transportant les dinàmiques de les xarxes socials a la realitat. Treballarem la Consciència Emocional, la Comunicació Assertiva i la Presa de decisions.

EL CAMÍ DE LA VIDA

Circuit que ajudarà a prendre consciència dels diferents trams que conforma el nostre camí de la vida, a on estem i a on volem anar. Treballem la Consciència Emocional i la Presa de decisions.

☾ FESTA DISCO

La música i el ball afavoreixen la cohesió, el sentit de pertinença, generem endorfines que ens produeixen una immensa alegria.

ELS NOSTRES PROGRAMES A L'HIVERN

Un dels encants del nostre centre a Naturland **és la màgia de l'hivern. Sent l'únic centre on proposem l'Educació Emocional amb un ambient de natura envoltat de neu!**

Els infants gaudiran d'un escenari cobert de blanc on la Reina de la Neu serà la nova acompanyant dels més petits/es.

Per aquest motiu, aquest nou curs **estremem la proposta** de tots els programes que heu vist, adaptats a l'estació més freda de l'any.

Les activitats continuaran sent les mateixes que al programa, no obstant, **canvia el fil conductor adaptant-se als nous elements de la neu.**

A més, per a les colònies tenim dues noves activitats exclusives de l'hivern; **la foguera de l'amistat i la xocolatada de l'amor.**



Si us interessa descobrir més informació sobre l'Educació Emocional a la neu, poseu-vos en contacte amb la coordinadora de La granja Naturland Andorra.

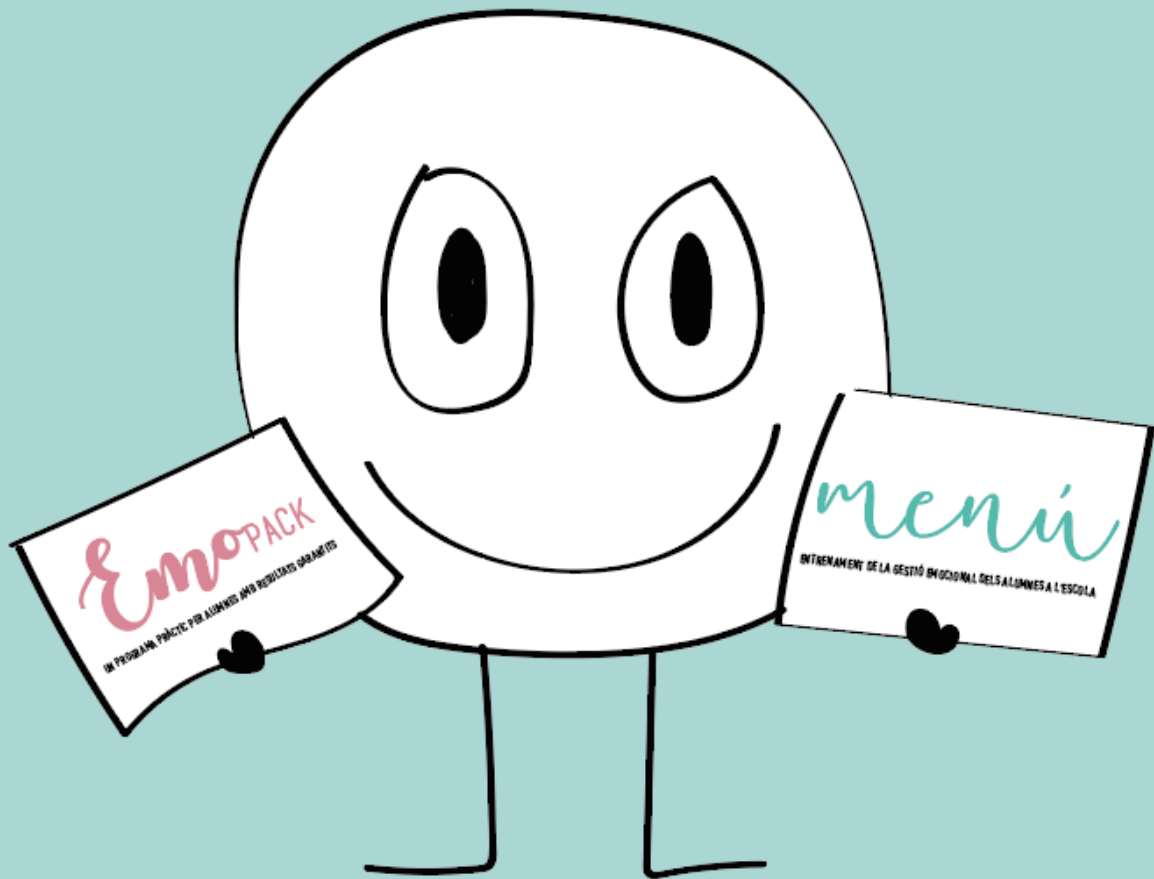


www.naturland.ad



www.lagranjatc.com

Programes d'educació emocional per a centres educatius



Educació Infantil
Educació Primària
E.S.O.
Batxillerat
Cicle Superior
Esplais Comuns

“ Qualsevol es pot enfadar, això és molt senzill. El difícil és enfadar-se amb la persona adequada, en el grau exacte, en el moment oportú, amb el propòsit just i de la manera correcta ”
Aristòtil, ètica a Micómaco



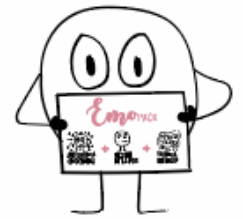
www.naturland.ad



www.lagranjatc.com

PEEE

EmoPACK



UN PROGRAMA PRÀCTIC PER ENTRENAR LES COMPETÈNCIES EMOCIONALS
DELS ALUMNES A L'ESCOLA AMB EL MÈTODE LA GRANJA®

La Granja Naturland dissenya un Programa formatiu per entrenar les competències emocionals dels alumnes i les seves habilitats socials i personals, potent, pràctic i **amb resultats garantits**. Amb acompanyament i servei de consultoria als mestres durant tot el curs escolar. La potencia del **Mètode La Granja®** queda garantit quan sortim de l'aula per fer activitats outdoor training dissenyades per conèixer els alumnes des d'una altra mirada, fent que els nens i nenes facin conscient l'inconscient, generant canvis en les actituds individuals i modificant comportaments del grup. Aquest programa és formatiu, i utilitza metodologies on el joc i els reptes són els protagonistes per aconseguir la motivació de tots els alumnes.

El preu dels **EmoPACK** són una oferta especial i les places dels centres educatius que vulguin inscriure's **és limitada**.

EmoPACK BASIC



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



+



**1 Formació i
reunió a l'escola
per l'equip docent
del grup**

+

**3 Excursions Outdoor
Training a La Granja Naturland.**

- Inici de curs: treball en equip
- Mitjans de curs: resolució de conflictes
- Finals de curs: tancament de grup

+

**Assessorament
al mestre
durant tot
el curs.**

MATERNAL
/MITJÀ
75€

SUPERIOR
80€

EmoPACK PLUS



AUTONOMIA EMOCIONAL



GESTIÓ DE LA POR



TREBALL EN EQUIP



L'EMPATIA I SABER DIR NO



LA COMUNICACIÓ POSITIVA



LA COHESIÓ



PER QUÈ ENS ENFADEM



GESTIONEM ELS CONFLICTES

MATERNAL /MITJÀ
140€

SUPERIOR
146€

1 Formació i reunió a l'escola per l'equip docent del grup



1 Excursió Outdoor Training a La Granja Naturland.
• Inici de curs: treball en equip



Assessorament al mestre durant tot el curs.



OPCIÓ 1: 1 colònies Emocionals de 2 dies a La Granja Naturland
• Tancament de curs

MATERNAL /MITJÀ
170'50€

SUPERIOR
173€

OPCIÓ 2: 1 colònies Emocionals de 3 dies a La Granja Naturland
• Tancament de curs

EmoPACK PREMIUM



GESTIONEM ELS CONFLICTES



TOLERAR LA FRUSTRACIÓ



L'ESTRÈS I L'ANSIETAT



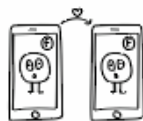
CERVELL REPTILIÀ



LA COHESIÓ



PER QUÈ ENS ENFADEM



XARXES SOCIALS



GESTIONEM ELS CONFLICTES



SABER DIR NO



ENTENDRE LES EMOCIONS



L'ESTRÈS I L'ANSIETAT



PROACTIVITAT

MATERNAL /MITJÀ
157€

SUPERIOR
167€

1 Formació i reunió a l'escola per l'equip docent del grup



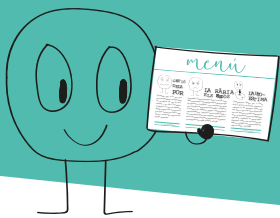
2 Excursions Outdoor Training a La Granja Naturland.
• Inici de curs: treball en equip
• Mitjans de curs: resolució de



Assessorament al mestre durant tot el curs.



1 colònies Emocionals de 2 dies a La Granja Naturland
• Tancament de curs



MENÚ EMOCIONAL A L'ESCOLA

EDUCACIÓ EMOCIONAL APLICADA

PRIMÀRIA,
SECUNDÀRIA
I DOCENTS

Programa a mida

La Granja ofereix fer tallers d'Educació Emocional Aplicada a l'escola, per a alumnes de primària, secundària i docents.

Adaptats a les necessitats de cada classe o a més d'arribar als alumnes, mestres i tutors, ho farem indirectament als pares i mares.

Un programa personalitzat per entrenar les competències emocionals (habilitats socials i personals) dels alumnes i docents a l'escola, en sessions a l'estil píndoles, dissenyades a mida amb el nostre **assessorament**.

"fan falta més oportunitats com aquestes durant les hores escolars per donar a la gent l'oportunitat de començar a veure que la vida està plena de coses i que totes elles ens fan forts"

Laia, 13 anys



www.lagranjatc.com

Algunes habilitats que entrenem

- ✓ Consciència emocional
- ✓ Regulació emocional
- ✓ Cohesió
- ✓ Gestió de conflictes
- ✓ Autoestima
- ✓ Autoconeixement
- ✓ Comunicació positiva
- ✓ Ansietat, estrès i pressió

"No necessitem temps per treballar l'educació emocional a l'aula. Necessitem docents emocionalment intel·ligents per fer-ho de manera integrada i natural".

Cristina Gutiérrez Lestón

Infant (+20)
(mínim 15)

PREU
22€
IVA inclòs

Infant (-20)
(mínim 15)

PREU
25€
IVA inclòs

-10%
a partir de la 5è sessió

EL PREU INCLOU:

- Formació inicial al professorat
(a partir de 6 sessions)
- Assessorament i disseny de les intervencions
 - 1 taller d'1,5 hores/classe
 - Informe

Ens desplaçem al centre educatiu per impartir les sessions, que són pràctiques i vivencials. Aquest Menú es pot adaptar a adults, professors, estudiants universitaris i empreses.

Opcional: Recursos de continuïtat per a l'equip docent (Emoquadern, Col·lecció "Contes perquè els infants s'adormin i els pares es despertin").

El preu no inclou el transport

PER A LES FAMÍLIES



Novetat

EXTRAESCOLAR FAMILIAR

♥ Tenim molt normalitzat apuntar els nostres infants a extraescolars. Després d'hores al col·legi, segueixen la seva rutina separada de nosaltres. Aquest programa presenta una nova alternativa per a passar temps amb la família! **Les primeres extraescolars del país per a fer en família. Aquest programa es realitzarà un cop al mes a les nostres instal·lacions de Naturland,** i a més, totes les activitats són temàtiques acord amb festivitats i festes populars!!! Tenim un repte durant tot el curs: que la vostra família sigui TOT UN EQUIP!

Un programa divertit, intens, a la natura, amb animals i cavalls de doma natural on famílies i infants realitzaran activitats conjuntes per a entrenar les seves habilitats emocionals: Empatia, Autoestima, Confiança, Superar Pors, Convidar a l'Acció, Comunicació Positiva...

ÍNDEX DE CONTINGUT

EMOFAMILY ANUAL-TEMÀTIC

EMOFAMILY COLÒNIES · GRUPS

PREUS I PACKS



www.naturland.ad



www.lagranjatc.com



IMPORTANT: els dies marcats poden canviar. Grup Whatsapp: +376 330313

SETEMBRE '23

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	*

- Inici de curs Emofamily estiu
- Treballem la Tornada a la Rutina · Lideratge amb Comunicació Assertiva · La Confiança

OCTUBRE '23

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
						1*
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22*
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

- HALLOWEEN I CASTANYADA
- Treballem la Por · La Valentia
- Què ens preocupa com a família?

NOVEMBRE '23

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

- Sense programació

DESEMBRE '23

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23*	24
25	26	27	28	29	30	31

- NADAL
- Treballem la Felicitat · Les Emocions Positives i la Imaginació

GENER '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21*
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- EMOSKY PIXIE
- Valentia · Confiança i Consciència de la Sobreprotecció · Empatia

FEBRER '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17*	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			

- CARNAVAL
- Automotivació · Proactivitat · Creativitat · Autolideratge

MARÇ '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31*

- PASQUA DIUMENGE 31
- Natura · Imaginació · Frustració · Cohesió d'equip · Pacència

ABRIL '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21*
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

- EMOSKY CONEIXEMENT DEL TERRITORI FAMILIAR
- Autoconeixement · Natura · Consciència Emocional

MAIG '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19*
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

- FESTA DE LES FLORS
- Natura · Empatia · Consciència Medioambiental · Generositat

JUNY '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22*	23
24	25	26	27	28	29	30

- DESPEDIDA DEL CURS ESCOLAR, INICI DE VACANCES
- Tancament del programa (et convidem a esmorzar)

JULIOL '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

- COLÒNIES 1 NIT (no inclòs) (descompte adicional segons del pack)

AGOST '24

DL	DT	DC	DJ	DV	DS	DG
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

- COLÒNIES 1 NIT (no inclòs) (descompte adicional segons del pack)

EMOFAMILY PACKS

Novetat

EXTRAESCOLAR FAMILIAR · COLÒNIES · GRUPS · PREUS I PACKS



1. TURISME FAMILIAR EN GRUP



Si sou un grup d'amics o famílies (mínim 20 persones) us oferim passar un cap de setmana a La Granja Naturland per respirar natura, gaudir dels amics, jugar amb els fills i desconnectar de la feina. És un programa adaptat al vostre grup! Entrenarem l'Educació Emocional en família, cohesió de grups familiars i aflorar la relació que tingueu amb la resta de famílies. A més, gaudireu de les activitats, com l'Airtrekk, a les nostres noves instal·lacions de Naturland.

2. COLÒNIES EN FAMÍLIA

↓ **Període obert caps de setmana i festius.**

Preus especials per juliol i agost

Una nit fora de casa amb els vostres infants i compartint l'aventura amb altres famílies. Us oferim unes vacances diferents i potents que us renovaran per dins.

El vostre repte és que la vostra família sigui TOT UN EQUIP!

No només gaudireu de les activitats d'Educació Emocional, sinó que a més, podreu gaudir de l'activitat nocturna única per a les colònies familiars. Farem una acampada per poder compartir històries i cremar les màscares que portem! Perquè els vostres fills/es vegin l'infant interior que els seus pares tenen dins. A la vegada que els pares pugueu aprendre dels més petits/es.

EL PREU INCLOU (mínim 20 places - màxim 30 places)

- Allotjament a l'alberg.
- Pensió completa (dinar - berenar - sopar - esmorzar - dinar).
- Les activitats amb l'Educador Emocional adient.
- Gaudir de les instal·lacions de Naturland.
- Tobotronc.

**PREU PER
FAMÍLIA**

COLÒNIES

**300€ petits
500€ grans**

suplement 50€
per cada nen





Les sortides grupals d'Emofamilyes de desembre a abril s'inclouen dins del període de neu, a les instal·lacions de Naturland. Aprofitant la màgia de cada una de les cotes, els programes d'Emofamilyes realitzaran alternativament per poder treballar totes les competències que ens ofereix l'espai!

Emofamily a la neu (Cota 1600)

Programa preparat per a la cota 1600:

- Presentació de les families.
- La visita a la Granja es farà d'una forma molt especial (Animals).
- Guiar i ser guiat al bosc màgic. (Natura).
- Dinàmica sorpresa de tancament: consisteix en una activitat que es pugui adaptar a l'oferta d'aquell Emofamily en concret i a l'edat dels participants. Lideratge, laberint, equilibri, missions, etc. (Entrenar habilitats).





1. EMOFAMILY PRÈMIUM

A la cota 2000, a més, oferim una experiència única! Es realitzarà de forma paral·lela al projecte d'Emofamily anual. Aquest programa més exclusiu, sota reserva (places limitades de famílies), es realitzarà completament a la cota 2000.

**Edat mínima
recomanada 5 anys**

Per adaptar-nos al màxim als continguts d'Educació Emocional, s'ofereixen a les famílies dues alternatives d'acord amb l'edat dels infants:



1.1 EMOSKI PETITS

El repte consisteix a viure la màgia dels Pixies com ho fan els més petits, des de la il·lusió, la sorpresa i la capacitat de viure el moment present. En un món accelerat com l'actual, aquest repte precisarà de la valentia dels adults.



PROGRAMA: Esteu disposats a intentar-ho?

- Congrés Pixie de Benvinguda. L'objectiu és trencar el gel amb una cançó i que les famílies es coneguin.
- El mitjà de transport màgic dels Pixies: Els trineus! (Valentia, Confiança i Consciència de la sobreprotecció) (Natura).
- Els amics dels Pixies: Els animals. (Empatia) (Animals).
- El poblat Pixie i els Secrets de la natura: Passeig amb raquetes per a conèixer les Portes Màgiques dels Pixies i la natura d'alta muntanya d'Andorra. (Natura).
- Què m'emporto? Tancament amb un collage sobre la neu. (Consciència Emocional).





1.2 EMOSKI GRANS



El repte tracta de descobrir el mapa del Territori Emocional Familiar: A quina emoció fa olor la nostra llar?
Es treballarà l'autoestima familiar i el fet de convertir la família en un equip.



PROGRAMA: Quines són les fortaleses que tenim com a família?, i les àrees de millora? (per exemple, l'estil comunicatiu, la sobreprotecció etc).

● **Introducció.** A través de frases que ajuden a reflexionar i preguntes, trencarem el gel perquè els participants es coneguin.

● **Circuit individualSki.** Activitat individual. Dues voltes a la pista en silenci. Feedback sobre com ens parlem a nosaltres mateixos i quan ens autoescoltem (Autoconeixement), (Natura i Consciència Emocional).

● **Guiar i ser guiat.** Activitat en parelles. Circuit d'obstacles: el guia es qui orienta a qui porta els ulls tapats. (treballem la Sobreprotecció, la Confiança i la Responsabilitat), (Natura i Consciència emocional).

● **La Missió en equip.** Activitat amb tota la família. Tots lligats amb només dos bastons haurem d'assolir un repte (treballem el Lideratge, el Treball en Equip i la Comunicació) (Natura i Consciència Emocional).

● **Què m'emporto?** Tancament amb el mapa del Territori Emocional com a metàfora per emportar a casa i penjar en un lloc visible. (Consciència Emocional).



En totes les activitats serà possible adequar el nivell de dificultat a l'edat dels infants i visitar els animals



PREUS EMOFAMILY ANUAL

PREU PER PERSONA

21€ (+ de 7 anys)

19€ (- de 7 anys)

25€ (+ de 16 anys)

17€/nen (+ de 2 anys)

TIPUS DE PAGAMENTS I PACKS

PACK DE 1 EMOFAMILY: 80€

PACK DE 3 EMOFAMILY: 220€

PACK DE 6 EMOFAMILY: 432€

PACK DE 9 EMOFAMILY: 612€

(Màxim 3 famílies)

PREUS TURISME FAMILIAR

PREU PER PERSONA

28€ (adult)

25€ (nen)

GRATUÏT (- de 3 anys)

(Mínim 20 persones)

PREUS EMOSKI

PETITS: 150€

GRANS: 250€



què he de portar?

- L'esmorzar per a tota la família.
- Les activitats es faran seguides, recomanem als pares portar menjar per picar, perquè no es faci molt llarg el matí.
- Molt important: roba d'abric i una muda de recanvi.
- Roba i calçat esportiu.
- Vestimenta adequada a l'estació de l'any.

A Naturland tenim zona de pícnic i restauració oberta tot l'any en cas que volgueu quedar-vos a dinar.



Si les condicions meteorològiques no acompanyen, la jornada es posposa a un altre dia.



HORARI I PROGRAMA:

- 10,00h** Benvinguda de les famílies i presentació.
- 10,30h** Esmorzar tots junts.
- 11,00h** Inici de les activitats.
- 14,00h** Tancament.

PER A EMPRESSES I ORGANITZACIONS



Un programa dissenyat per a aconseguir Equips d'Alt Rendiment a través del Mètode La Granja®, amb resultats demostrats científicament.

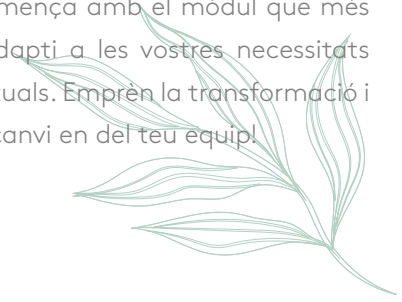
Estructurat en 4 mòduls independents i complementaris, el programa permet començar pel mòdul que més s'adapti a les necessitats de l'equip, creixent i ampliant la formació fins a aconseguir una preparació completa i integral.

Un veritable accelerador de competències gràcies a aquesta potent experiència formativa, en plena naturalesa i amb cavalls de doma natural. Una forma innovadora per al desenvolupament d'equips d'alt rendiment.

LA GRANJA OUTDOOR TRAINING PER A EMPRESSES I ORGANITZACIONS

Està dissenyat per a transformar l'actitud de persones i d'equips des de l'emoció, amb l'ajuda de l'entorn natural i aprofitant la potència de les activitats vivencials Outdoor Training. Un veritable accelerador de competències quan es fa amb rigor del Mètode La Granja®. Oferim un menú de competències emocionals, per escollir a la carta les habilitats emocionals que cada empresa o organització vulgui entrenar.

Comença amb el mòdul que més s'adapti a les vostres necessitats actuals. Emprèn la transformació i el canvi en del teu equip!



Lideratge i treball en equip

Alineació i confiança

Potència la capacitat de lideratge a nivell individual i grupal per a aconseguir equips alineats capaços d'aconseguir les metes proposades.

Lideratge amb el cavall

Cavalls de domatge natural ens mostraran el nostre tipus de lideratge i ens ajudaran a entendre el sentit i la missió de l'acte lideratge, a més de practicar la mentoria i sentir en pròpia pell els seus beneficis per a guiar als nostres equips.

La Missió

Diferents reptes conformen la Missió, on hauran de posar a prova les habilitats del treball en equip per a aconseguir la preuada cohesió, entenent que el món està ple de dificultats, i l'intel·ligent és proveir-se de competències per a bregar amb elles.

Circuit de l'equilibri

Entendre per què ens desequilibren els canvis, a més de ser conscients dels sistemes i subsistemes que conformen la nostra vida, ja que tot això repercuteix en el nostre lideratge i en la manera de comunicar-nos.

Ansietat, estrès i pressió

Eines per a la presa de decisions intel·ligents

La neurociència demostra que la presa de decisions sota ansietat són menys encertades.

Dotar de tècniques per a gestionar l'ansietat i la pressió és la clau per a tenir professionals autònoms, efectius i conscients.

Laberint de l'ansietat i estrès

El laberint que gràfica i metafòricament ens ajuda a entendre i diferenciar l'estrès de l'ansietat, així com a ser conscients del que és la pressió. Proporciona eines pràctiques perquè els participants gestionin i regulin de manera positiva l'ansietat.

Connexió amb el cavall

Dinàmica per a entrenar la connexió amb un mateix amb ajuda d'un cavall de domatge natural. Deixarem a un costat els rols professionals per a deixar pas a la nostra essència, la qual veurem reflectida com si d'un mirall es tractés, gràcies a aquests nobles animals.

Manequin Challenge

Activitat teatral on representarem i entendrem les emocions primàries; què són, per a què serveixen i com podem ser nosaltres els que gestionem el que sentim, i no a l'inrevés (tristesa, ràbia, por, alegria, sorpresa).



Tolerància a la frustració

Proactivitat i gestió dels errors

L'habilitat de gestionar l'error influeix en la capacitat de creativa. Tenir recursos per a tolerar la frustració i gestionar l'error de manera positiva és clau per a l'èxit i creixement de l'organització.

Circuit de la frustració

Circuit que posa a prova el nivell de frustració dels participants perquè a través de l'experiència puguin fer conscients aquelles situacions en les quals es manifesta aquesta emoció negativa i aplicar diferents tècniques per a augmentar el seu nivell de tolerància.

Circuit textures

Amb l'ajuda d'un circuit de diferents textures, descalços, escoltarem els sentits (fer olor, sentir) per a trobar nous camins que ens portin de la protesta, a la proposta Entrenem autoconeixement, gestió d'errors, gestió de la queixa, creativitat i autonomia emocional.

L'armadura amb el cavall

Un cavall de domatge natural ens ajudarà entendre quan dissimulem. L'armadura (arma dura) que ens col·loquem en la pell en nom de la protecció, perquè no ens fereixin, pot convertir-se en enemic de l'autenticitat, aquesta que els membres d'un equip precisen per a ser creatius, innovadors i genuïns.

Automotivació i ambició

L'autoestima com a base de l'èxit

Per a pensar en gran és imprescindible una sana autoestima, base de l'èxit i de la felicitat. Traslladat a una organització, l'automotivació, la confiança i la determinació impulsa a aconseguir grans objectius.

Automotivació amb el cavall

Un cavall de domatge natural facilitarà que entenguem l'acte motivació. Motivació (de moviment) és l'habilitat que posa a les persones en acció, i està íntimament relacionada amb el sentit.

Per això, una empresa o treball amb sentit, mou.

El termòmetre de l'autoestima

Divertida dinàmica on, a través del joc i de manera molt gràfica, entendrem què ens puja i ens baixa l'autoestima a nivell personal, però també a nivell de grup o equip. Una visió global de què és l'autoestima (base de l'èxit i de la felicitat), amb eines pràctiques per a la seva regulació.

El camí de la vida

Potent activitat en un circuit amb diferents textures per on caminarem descalços. A més de desenvolupar els sentits, entendrem el procés de les diferents etapes de la vida, i obtindrem recursos pràctics per a superar els moments de dificultat, però també per a gaudir al màxim de les etapes calmades.



Pack prèmium per a empreses i organitzacions

- ✔ Una experiència única adaptada a dos programes: hivern i estiu. Aquest pack és per a grups reduïts amb un màxim de 16 persones.

Estareu allotjats a la nostra BORDA DE CONANGLE, situada a 2000 metres d'altura. Aquest allotjament **t'ofereix tot el que necessites en un emplaçament únic.**

- ✔ L'arribada es farà a les 10h. El pack inclou: dinar, berenar, sopar, esmorzar i dinar. El programa acaba l'endemà a les 14:30h.

- ✔ Durant el programa gaudireu d'unes **hores destinades a reunions, alineació d'equip... amb una sala que s'adaptant a les vostres necessitats.**

- ✔ Aquest pack, a més, incorpora activitats de les nostres instal·lacions com un viatge al tobotronc, airtrekk, forestline... A l'hivern, sortida amb moonbike i excursió amb raquetes.

350€
PER PERSONA

Pack complet empreses 1 nit

- ✔ **Nit al nostre alberg** amb una capacitat màxima de 100 persones.

- ✔ L'arribada es farà a les 10h. El pack inclou: dinar, berenar, sopar, esmorzar i dinar. El programa acaba l'endemà a les 14:30h.

- ✔ Durant el programa gaudireu d'unes **hores destinades a reunions, alineació d'equip... amb una sala que s'adaptant a les vostres necessitats.**

- ✔ Aquest pack, a més, incorpora activitats de les nostres instal·lacions com un viatge al tobotronc, airtrekk, forestline... A l'hivern, sortida amb moonbike i excursió amb raquetes.

150€
PER PERSONA

Pack excursió d'un dia

- ✔ Aquest pack compta amb 4 hores de Formació i un esmorzar (entrepà, suc i cafè) a més d'un quadern de camp.

- ✔ L'arribada serà a les 10h. Un cop finalitzat l'esmorzar a les 10,30h s'iniciarà la Formació fins a les 14,30h.

- ✔ Durant les 4 hores estareu acompanyats pel nostre equip d'Educadors Emocionals.

- ✔ Teniu tres opcions pel dinar: 1) dinar a les instal·lacions de Naturland. 2) un càtering(ens encarreguem de la reserva). 3) o podeu portar el vostre pícnic.

Recomanem portar alguna cosa per picar, ja que el matí es fa llarg!

30€
PER PERSONA

CONFERÈNCIES PER AFAS I ESCOLES



Des de la **Fundació de La Granja**, 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 de la nostra experta Cristina Gutiérrez Lestón.

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



1. EMOCIONS ALIADES O ENEMIGUES?

Per ajudar a entendre la funció de les emocions i descobrir el seu poder per educar als nostres fills i filles i convertir el que sentim en el nostre millor aliat. Emocions positives, emocions negatives i recursos pràctics i fàcils per a regular-les. L'objectiu? Millorar el benestar a casa i/o a l'aula.

- Durada: 1,5h

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

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.

- Durada: 1,5h

4. CUIDAR-NOS AMB LES PARAULES

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

- Durada: 1,5h

(+376) 330313

lagranjandorra@naturland.ad



LA BOTIGA DE LA GRANJA

Novetat
OCTUBRE 2023

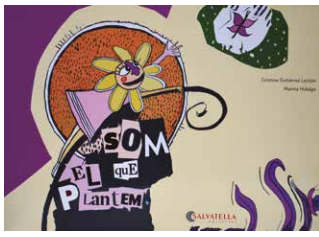


10€*

COL·LECCIÓ CONTES DE LES EMOCIONS



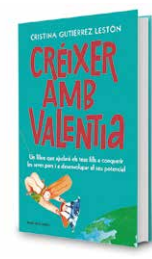
Amb les habilitats imprescindibles per a poder sortir al món. Aquests contes t'ajudaran a entrenar-les! Basats en històries reals, el nom dels protagonistes i monitors són els autèntics.



17'90€

16€

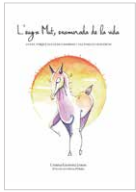
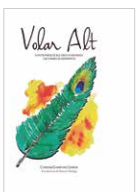
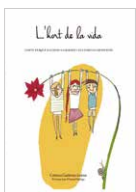
10€



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

9€*

LLIBRES

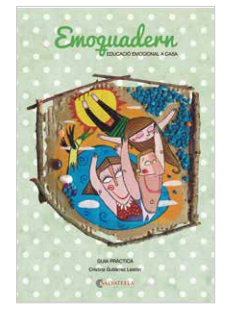
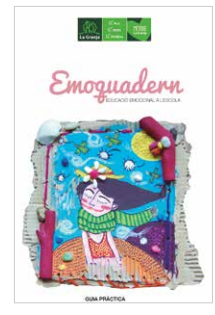


Col·lecció de contes per a l'escola i per a treballar l'educació emocional a casa.

15€

EMOQUADERN

18€



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

9€*

CONTES



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

12€

POSTERS



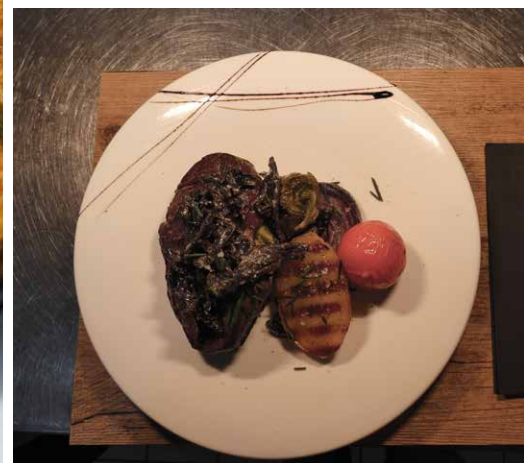
*Aquests llibres tenen un preu especial per a les escoles. Consulteu-los a la Botiga Virtual.

CUINA CASOLANA

Apostem per una cuina casolana basada en la piràmide nutricional recomanada per l'OMS.

Per què la salut dels nostres infants és el primer!

Cuina preparada per a intoleràncies alimentàries.



PASSAVA PER AQUÍ | Cristina Gutiérrez Lestón

“Domina la por. És l’emoció que et fa prendre les pitjors decisions”

Si la veritat ens fa lliures, com diu l’Evangeli, la por ens encadena. I es una emoció tan invasiva, s’exclama Cristina Gutiérrez Lestón. A les emocions negatives se’ls ha de plantar cara i per fer-ho ha creat el Mètode La Granja



Alba Doral
ANDORRA LA VELLA

La Granja Ability Training Center a Naturland.

L’objectiu és que l’educació emocional aplicada s’ofereixi també a Andorra. Aquest mètode nostre s’utilitza des de fa vint anys. Busquem que infants i adults, equips d’empreses, la societat en general –i l’andorrana poden ser un gran exemple, un país tan petit– sigui emocionalment més intel·ligent.

...?

Hi ha tant de malestar emocional. A la feina, a la societat en general. Ens adaptem. Necessitem recursos per gestionar-ho. Les eines existeixen. Si no existissin, doncs mireu, ens aguantem tots, però existint-hi...

El centre a Naturland?

Ja portem dos anys en funcionament. Hem estat formant els equips. Però també han vingut escolars i grups d’adults. Ara obrirem una oferta més àmplia: a empreses, etcètera.

D’on surten vostès?

Tot va començar a Barcelona. Fa quaranta anys ja! Va començar com una granja escola el 1984. Però va arribar un moment, a principis dels 2000, que els mètodes ja no em funcionaven, no connectava igual amb la canalla. No aconseguia modular actituds ni comportaments. Què fer davant d’això?

Què fer?

En principi, frustrar-me i queixar-me. Fins que vaig decidir que si la societat canvia per què no nosaltres?



LA GRANJA BARCELONA

!?

Vaig buscar eines i vaig descobrir el poder de les emocions, la manera per convertir-les en aliades i no enemigues. Vam crear el nostre mètode amb els 15.000 nens que cada any passaven per la Granja. Després ens va fixar La Masia del Barça, l’hospital Sant Joan de Déu, empreses com Danone o Nestlé, l’Ajuntament de Barcelona... En fi. I vam obrir centre a Madrid i Andorra. Ara ho farem també a Londres.

Això és créixer.

El malestar emocional és una realitat. Salut emocional no és salut mental. En aquest món advers, amb pandèmies, guerres, crisis... la por ens ha envaït. Genera tristesa, depressió.

Una societat molt ‘emocional’ i amb poc pes de la raó?

Al revés, hem donat tanta raó a la raó! L’altre dia un nen de vuit anys deia que és valent perquè gosa parlar dels seus sentiments. Ostres! Per parlar de matemàtiques no cal ser valent. Les emocions no les podem evitar –la ràbia o la tristesa vindran– però sí regular.

Com?

Apareix la por (una crisi, una hipoteca...) i el que podem fer és aplicar l’educació emocional, per regular que aquella emoció sigui positiva per a tu i per a qui t’envolta. Sabem que la por et fa prendre les pitjors decisions, les menys intel·ligents.

Tenim por, tenim por: què fer?

La por t’aparta del perill. El problema és que hi ha el perill real però també l’imaginari: el 87% de les coses que ens fan por no passaran mai. Saber-ho ajuda.

Doncs l’eina és aplicar la raó. Ser més cartesà.

Ah, sí, sí. Una emoció és una reacció involuntària i per regular-la, has d’aplicar la raó. Ser conscient i regular-la. Sense negar-la: plora i després en parlem.

Ho treballen amb tirolines, cavalls...

Per exemple, el lideratge dins d’un grup. Perquè et segueixi un cavall has de tenir confiança i seguretat. Autoestima. Així et seguirà el cavall, els companys, la família...



L’ansietat no deixa de ser por al futur. Com dominar-la? En comptes de “i si...?”, pregunta’t “i si no?”

A mi si el ‘dirre’ em diu que em llençi en tirolina li diré que sí, que esperi.

Això ho vam fer amb directors d’escola. Hi havia una que va dir que no, que no, que mai. Vam parlar sobre les seves pors i valenties i al final va decidir fer-ho. Són creences que ens limiten. Va voler ser més valenta. En arribar, es va posar a plorar i va entendre que ser valent no és no tenir por, sinó tenir por i fer-ho.

Tots estem fatal arreu?

Però no pot ser, oi? Si tenim eines, hem d’aprofitar-les. Per exemple, per dominar l’ansietat, que no deixa de ser la por al futur. Com fer-ho? L’ansietat és preguntar-se “i si...?”, doncs has de preguntar-te “i si no?” És tan fàcil!

“Andorra té tots els ingredients per a ser el primer país emocionalment, més intel·ligent del món”

Cristina Gutiérrez Lestón és Educadora Emocional amb més de 30 anys de trajectòria en l’àmbit educatiu. També és investigadora en el camp de les competències professionals, i ha estat la creadora del mètode “La Granja”, una metodologia basada en la pràctica i l’entrenament de les competències emocionals d’infants, joves i adults, que a partir del mes de setembre es posarà en marxa al país de la mà de Naturland.

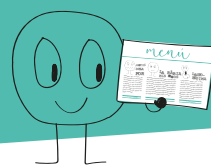
Com s’implementarà a Andorra l’Educació Emocional?

Naturland, disposa d’un equip de monitors formats per dur a terme jornades d’Educació Emocional. El Mètode La Granja a Naturland es treballarà amb colònies d’una o dues nits o amb excursions d’un dia, totes elles amb un equip d’educadors formats especialment per treballar de forma adaptada amb nenes i nens de totes les etapes educatives, des d’infantil fins a ESO i Batxillerat.

Creus que Andorra és un lloc ideal per implementar aquest tipus de projecte?

Andorra té natura, muntanya, un nivell cultural molt alt en comparació amb altres països. Crec que té tots els ingredients per ser el primer país, emocionalment més intel·ligent del món. Primer, perquè és petit, i després perquè hi ha gent amb ganes i ben predisposada, persones influents que volen canviar les coses, que volen que el país i els seus fills i les persones que hi visquin a Andorra estiguin bé.

“Tots ens hauríem de convertir en activistes del benestar emocional”



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.



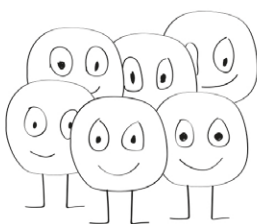
L'EGO I LA GENEROSITAT

Prendre consciència de la necessitat de ser el centre, què ho provoca, què significa aquesta necessitat i eines per ser capaços 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 capaços 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 capaços 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.



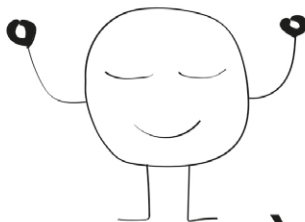
AUTOMOTIVACIÓ

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 capaços de gestionar el que sentim de manera positiva per a nosaltres i pels que ens envolten.



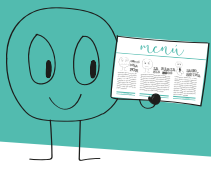
LA PACIÈNCIA

És l'habilitat principal per ser capaços 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.

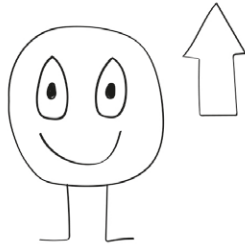


QUINES HABILITATS ENTRENEM?



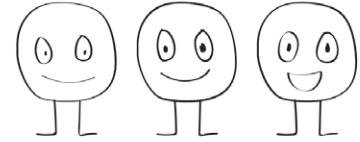
CAPACITAT DE MIRAR I VEURE

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).



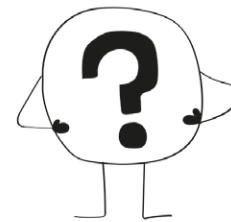
GESTIÓ DE L'ERROR

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.



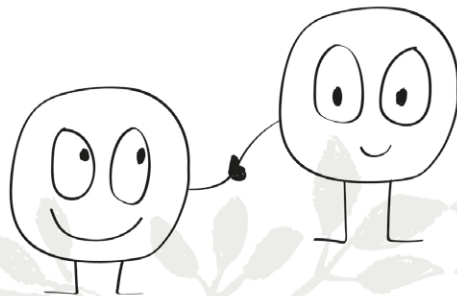
GESTIÓ DE LA QUEIXA

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.



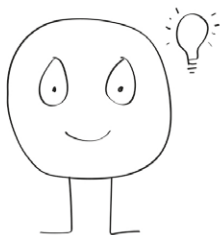
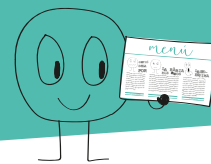
COHERÈNCIA

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.



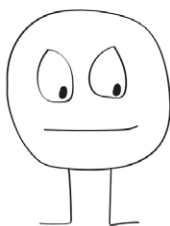
SER MENTOR DELS ALTRES

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.



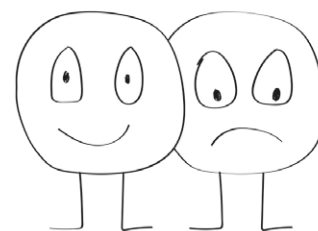
LA CREATIVITAT PROACTIVITAT

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.



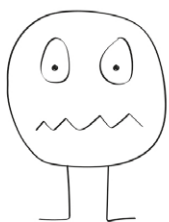
RESPONSABILITAT

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

Tristesia, 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.



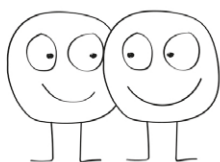
LA RÀBIA I L'ENUIG

Entendre el funcionament dels 3 cervells (reptilià, 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.

Per Gestionar Conflictes

Dinàmica per fer a l'aula (a partir de 1r).

Què necessito de tu/vosaltres quan hi ha un conflicte?

- ✓ Com necessites o t'hagués agradat que t'haguéssim tractat?
- ✓ Què necessites dels altres?

1 Aquesta dinàmica està **dissenyada per fer a casa, a l'aula o amb l'equip de treball**, i dona eines per gestionar un conflicte de manera més positiva. Fes-la quan l'ambient estigui tranquil.

2 Explica o llegeix al grup aquests 3 aspectes:

A-Els conflictes **són naturals en els éssers humans** i en tots els mamífers socials. Per tant, no ens ha de fer por el conflicte en si, són inevitables. Si alguna cosa ens ha de preocupar **és no tenir eines** per gestionar un conflicte, que acostuma a néixer d'un malentès no resolt. Això provoca que les persones facin **la pitjor interpretació possible**.

B-Hi ha **conflictes intrapersonals** (passen dins de nosaltres), i poden ser conscients o inconscients (no me n'adono. Aquests **són més perillosos** perquè costen de regular).

C-Hi ha **conflictes interpersonals** (amb els altres), que són els més evidents i visibles. Aquests provoquen l'emoció de **la ràbia** (agressivitat) o de **la por** (paralització).

3 Pregunta **"Podeu recordar algun conflicte que hàgiu vist o viscut últimament?"**. Qui vulgui que expliqui el seu. Si ningú parla, comença tu dient-ne un (que no tingui a veure amb aquest grup per evitar males interpretacions).

4 Pregunta **"Quants conflictes interpersonals creieu que comencen a partir d'un conflicte intern?"** I que aixequin les mans generant dues opinions (però que no sigui una discussió, parlem d'opinions, de probabilitats, no de fets).

5 Fins ara l'objectiu era introduir el tema, **ara ve la part important**: cada participant ha de respondre la pregunta **"Què necessito de tu/vosaltres quan hi ha un conflicte?"** (pots començar dient-ho tu).

6 També pots preguntar **"Com necessites o t'hagués agradat que t'haguéssim tractat?"** O **"Què necessites dels altres?"**

7 Penja aquest cartell a un lloc visible, i quan arribi un conflicte, fes-lo servir preguntant: **Què necessites de mi/nosaltres?, o simplement, assenjala el cartell!!!**

QUÈ APRENEEN ELS INFANTS A LA GRANJA?

♥ “La fada m’ha ensenyat que hem de ser feliços. Si ens separem dels altres ens posem tristos, però no ho hem d’estar perquè els podem tornar a veure”.

Celia, 11 anys.

♥ “L’empatia és fer un petó o una abraçada quan algú està enfadat o trist”.

Moisés, 4 anys.

♥ “Els nusos es poden convertir en llaços”.

Inés, 6 anys.

♥ “Confiar en els altres és una bona estratègia”

Èlia, 14 anys.

♥ “Els problemes poden ser bons o dolents, només fa falta saber com gestionar-los.”

Leia, 2n ESO.

♥ “M’emporto l’alegria del meu grup”

Jasson, 11 anys.

♥ “Les emocions dels altres importen”.

Alexandra, 13 anys.

♥ “Quan explico una por, es fa petita”.

Mariona, 9 anys.

Gràcies per fer-ho possible!



www.naturland.ad



www.lagranjatc.com





Informació i reserves:
lagranjandorra@naturland.ad
Telèfon: (+376) 330313

SEGUEIX-NOS:

