

40 ANYS D'EXPERIÈNCIA  
I PROVAT AMB MÉS DE  
520,000 PERSONES

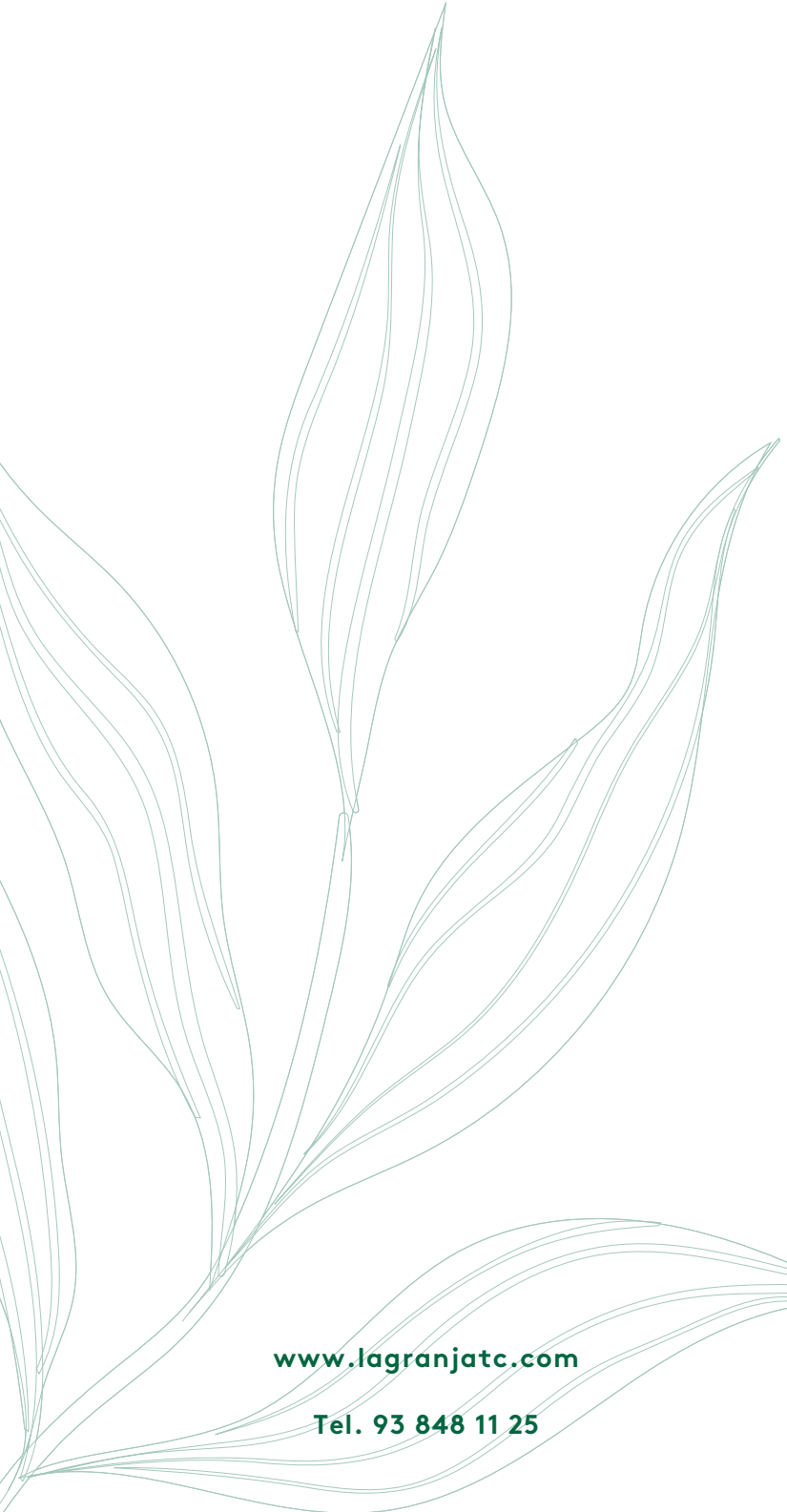
UN PROJECTE  
DISRUPTIU E  
INNOVADOR

# CEEA

## Curs d'Educació Emocional Aplicada



Educant Emocions!



[www.lagranjatc.com](http://www.lagranjatc.com)

Tel. 93 848 11 25



# 1 La Granja, Ability Training Center, Proveïdors Estratègics de Benestar.

Un Hub Educatiu disruptiu i innovador, especialitzat en **Educació Emocional Aplicada**, amb reconeixement internacional, validació científica i 40 anys d'història. Més de 40.000 persones entrenen cada any les seves competències emocionals dins i fora de La Granja, amb el Mètode La Granja©, amb resultats demostrats científicament pel GROU de la Universitat de Barcelona. I és que el Rigor **científic forma part del nostre ADN**.



**El moment de l'Educació Emocional Aplicada és ara.**

**PALANCA DE CANVI**



\*Finestra de Johari. Adaptació:  
Martin M. Broadwell - Noel Burch

## Empreses que ja confien en la nostra metodologia



## 2 Amb instal·lacions a:

### LA GRANJA BARCELONA

Sta. M<sup>a</sup> de Palautordera  
Montseny. 250.000m<sup>2</sup>



### LA GRANJA MADRID

Fuentidueña del  
Tajo 80.000m<sup>2</sup>



### LA GRANJA ANDORRA

Naturland  
100.000m<sup>2</sup>



### LA GRANJA COSTA BRAVA

L'Escala  
10 passatgers



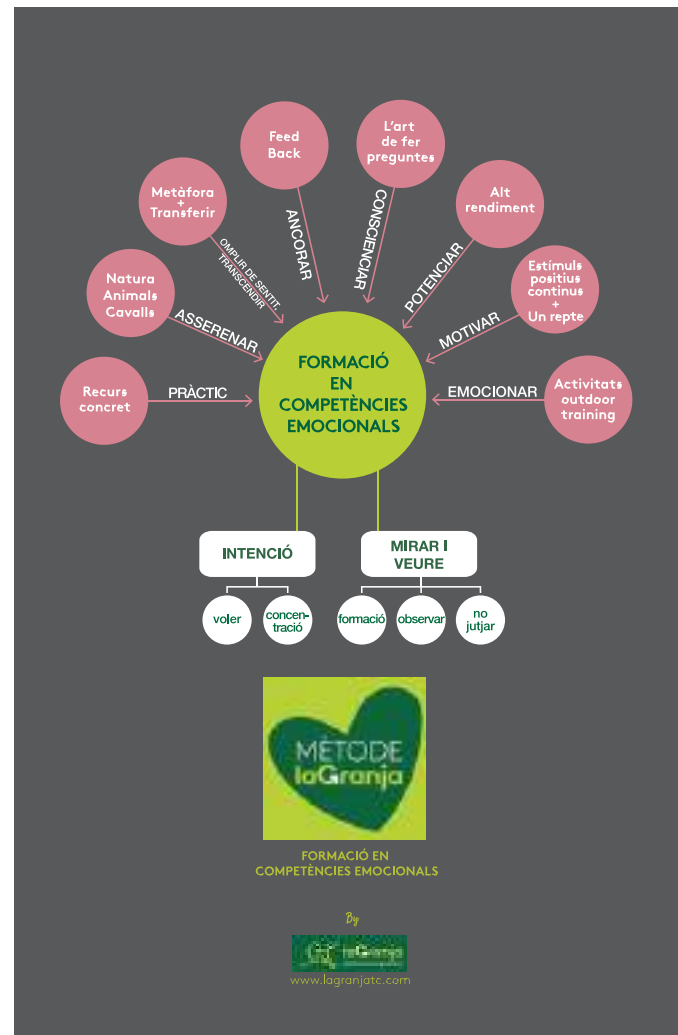
# 3

## Una metodologia d'alt impacte

rigor científic en tot el que fem!

L'objectiu del Mètode La Granja© és el d'entrenar les competències emocionals i soft skills de persones i equips, i la forma més potent d'aconseguir-ho és mitjançant les activitats formatives Outdoor pel seu alt impacte, transformació i canvi quan les dinàmiques s'han **dissenyat amb una intencionalitat** i metodologia testejada els darrers 20 anys amb més de 520.000 persones de totes les edats.

**Un Mètode amb resultats avaluats i demostrats científicament** pel GROU de la Universitat de Barcelona, amb publicació a Revista científica i presentat a Congressos nacionals i internacionals d'innovació educativa.



# Realitat social

4 de 10



A nivell estatal, quatre de cada deu persones (39,3%) valora **de manera negativa la seva salut mental actual.**



Els ciutadans donen una **importància de 4,5 sobre 5 a la seva salut mental sobre el seu benestar general.**



Creu que els darrers anys **ha empitjorat la seva salut mental.**

6 de 10



6 de cada 10 (57%) se **senten preocupats, temorosos, deprimits o tristos.**



Demanda la promoció d'iniciatives comunitàries **per a prevenir la soledat i fomentar la resiliència.**

18,9%

De la població de **més de 18 anys consumeix psicofàrmacs.**

73%

D'ells ho fa diàriament.

# 5

## Descripció del curs

### Un accelerador de competències

Per fer front als **reptes** actuals (baixa tolerància a la frustració, pors, baixes autoestimes, inseguretat, ira, agressivitat, desànim, etc.) és imprescindible que les persones siguin capaces de **Mirar i Veure**, és a dir, que siguin capaces d'identificar la dificultat concreta que amaga cada comportament i tenir eines per entendre el món que ens envolta més enllà de la superficialitat de la conducta observable de l'ésser humà.

Per poder acompanyar als altres, primer hem de començar per nosaltres. Per aquest motiu, aquesta **formació d'Alt Rendiment**, basada en el "Learning by doing" (aprendre fent o aprenentatge vivencial), està dissenyada per treballar paral·lelament la comprensió dels conceptes teòrics amb l'experimentació personal, l'observació de grups i la realització de dinàmiques amb grups reals.

La base de la formació s'extreu del Programa d'Evolució del Talent dels Educadors/es Emocionals de la Granja Ability Training Center, el mateix que utilitzem per aconseguir que els nostres **Educadors Emocionals** puguin aplicar el **Mètode La Granja**, un Mètode **registrat i avaluat científicament** pel GROU de la Universitat de Barcelona (novembre 2017), demostrant que augmenta les 5 competències emocionals d'infants, joves i adults després del seu pas per La Granja.



# 6

## Objectius del Pla formatiu Educació Emocional Aplicada

Un curs d'entrenament de competències emocionals pràctic de 30/40 hores (segons els nivells), en format OUTDOOR TRAINING.

1

### RECURSOS

Dotar d'eines a la població per tal de comprendre, gestionar, i aplicar l'Educació Emocional a qualsevol entorn de les seves vides (familiar, social, professional).

2

### FORMACIÓ

Oferir formació especialitzada (teòrica, tècnica i pràctica) als i les professionals de l'educació per tal de portar a la pràctica intervencions d'Educació Emocional.

3

### MARC TEÒRIC INTEGRADOR

Preparar els professionals perquè puguin aplicar l'Educació Emocional a les seves organitzacions, dissenyant programes d'educació emocional fonamentats en un marc teòric integrador.

4

### CREIXEMENT PERSONAL

Potenciar el creixement personal d'un mateix convertint-nos en activistes emocionals capaços de generar estats d'ànim positius en el nostre entorn.







## Consciència Emocional

Descobrir les competències necessàries per prendre consciència de les pròpies emocions i de les emocions dels altres, incloent-hi l'habilitat per captar el clima emocional d'un context determinat.

## Regulació Emocional

Adquirir un conjunt d'eines per gestionar les emocions de forma apropiada. Suposa prendre consciència de la relació entre emoció, cognició i comportament; tenir bones estratègies d'afrontament; capacitat per autogenerar emocions positives, etc.

## Competències Socials

Entendre els mecanismes per mantenir bones relacions amb altres persones. Això implica dominar les habilitats socials bàsiques, capacitat per a la comunicació efectiva, respecte, actituds prosocials, assertivitat, etc.

## Competències per a la vida i el benestar

Entrenar comportaments apropiats i responsables per afrontar satisfactòriament els desafiaments diaris de la vida, ja siguin personals, professionals, familiars, socials, de temps lliure, etc. Les competències per a la vida permeten organitzar la nostra vida de forma sana i equilibrada, facilitant-nos experiències de satisfacció o benestar.

## Autonomia Emocional

Aprendre a aplicar el conjunt de característiques i elements relacionats amb l'autogestió personal, entre les quals hi ha l'autoestima, actitud positiva davant la vida, responsabilitat, capacitat per analitzar críticament les normes socials, la capacitat per buscar ajuda i recursos, així com l'autoeficàcia emocional.

# Pla formatiu

## Què treballarem a cada Grau?

### Grau 1

- Diccionari Emocional
- Consciència Emocional
- Por
- Empatia I
- Creences
- Sentits

### Grau 2

- Autoestima I
- Confiança
- Ràbia / Ira
- Tolerància a la frustració
- Queixa
- Pacència
- Límits

### Grau 3

- Treball en equip
- Gestió del conflicte
- Comunicació positiva
- Respecte
- Tristesa
- Empatia II
- Autoconeixement (Fortaleses)

### Grau 4

- Vincles
- Identitat Digital
- Alegria
- Humilitat
- Generositat
- Responsabilitat
- Fixar objectius
- Gestió Error
- Assertivitat Ciutadana

### Grau 5

- Proactivitat
- Autoestima II
- Gestió Ansietat / Estrès
- Autonomia Emocional
- Fortalesa interior
- Compromís
- Lideratge
- Resiliència

# 8

## Altres accions

### 1 FORMACIÓ ONLINE

Els únics cursos online del Mètode La Granja©, basat en l'experiència i el rigor, amb recursos i eines per entendre comportaments.

### 2 COLÒNIES D'ESTIU DE 1r DE PRIMÀRIA A 2n D'ESO

Una setmana per a respirar natura, muntar a cavall, escoltar el silenci del boc, riure, superar pors, fer amics, agradar-se a si mateix, acaronar un conill, inspirar pensament positiu, convidar a l'acció...

### 3 CASAL D'ESTIU PER INFANTS I JOVES D'3 A 2n D'ESO

Un casal d'estiu de 5 setmanes amb autocar diari de dilluns a divendres per ajudar a conciliar vida familiar i laboral. Natura i aprenentatge global mentre els pares i mares treballen tranquils.

### 4 COLÒNIES EN FAMÍLIA

Cinc dies molt especials, no només al bell mig de la natura del Parc Natural del Montseny, amb cavalls i animals de granja. Serà especial per quelcom més important; gaudir en família d'una forma increïble.

### 5 TEAMBUILDINGS I FORMACIÓ PER A EMPRESES

Un accelerador de competències outdoor training o bé, in-company. Programes dissenyats per aconseguir Equips d'alt rendiment i resoldre actuals necessitats empresarials.



# Contacta amb nosaltres

[olga@lagranjatc.com](mailto:olga@lagranjatc.com)

## **SEU CENTRAL:**

Tel. 610 63 32 08 - 93 848 11 25

Paratge Sanata s/n

08460 Santa Maria de Palautordera

Vallès Oriental. Barcelona

Estació de tren a només 300 metres.



[www.lagranjatc.com](http://www.lagranjatc.com)