



Eduquem La Nostra Autoestima

**PROJECTE D'EDUCACIÓ
EMOCIONAL, APODERAMENT I
PREVENCIÓ ASSETJAMENT A LA
COMUNITAT EDUCATIVA
ALUMNES, FAMÍLIES I MESTRES.**



ÍNDEX:



- Presentació ELNA, treballem amb infants i joves, mestres i famílies.
- Què oferim i a qui.
- Qui som?
- On hem treballat fins ara.
- Quin seria el/la mestre/a ideal segons la canalla.
- Què han après els i les alumnes a les classes d'educació emocional.
- Què opinen de nosaltres els i les mestres.
- Què opinen de nosaltres les famílies.
- Mostra de tallers realitzats:
 - Educació emocional a l'Escola Roquetes de Sant Pere de Ribes.
 - Tallers de Mindfulness, jocs de relaxació.
 - Educació sócioemocional a l'Escola Vora del Mar de Cubelles.
 - Escola de famílies a l'Escola Sant Nicolau de Canyelles.
 - Acompanyament famílies Escola Cossetània de Vilanova i la Geltrú.
 - Acompanyament professorat IES Dolors Mallafre de Vilanova i la Geltrú.

PRESENTACIÓ ELNA. TREBALLEM AMB INFANTS I JOVES, MESTRES I FAMÍLIES.

Des de l'any 2011, ELNA acompanya infants, adolescents, joves, mestres, educadors de menjador, famílies i persones adultes a desenvolupar habilitats emocionals i socials **AMB UNA MIRADA SISTÈMICA**.



QUÈ OFERIM I A QUI:

- Aquesta tasca, que fa créixer l'autoestima i l'empatia, enforteix la intel·ligència emocional, augmenta les capacitats i talents, té una repercussió benèfica en la salut. Si els infants i adolescents aprenen a relaxar el cos i tranquil·litzar la ment, a expressar les seves emocions de forma constructiva sense violència i s'impliquen en relacions respectuoses amb els altres, tot això facilita un entorn òptim per a l'aprenentatge i consolida la integració de la diversitat a més de la inclusió social. Aprendre de les vivències amb la finalitat de propiciar conductes resilients, utilitzant el pensament autocrític i la crítica constructiva són valors futurs de convivència igualitària.
- Facilitar a les famílies, als i les mestres dels centres educatius, al personal no docent de menjador i altres, que puguin gestionar correctament les pròpies tensions i mantenir relacions respectuoses i amoroses sense repetir patrons no vàlids, repercutirà en una convivència assertiva que permetrà la transmissió de valors humans positius.
- Considerem que les famílies són un dels col·lectius més oblidats i treballar amb elles té un alt rendiment d'objectius assolits.

I) INFANTS I ADOLESCENTS.

Sempre d'acord amb la direcció pedagògica dels centres i amb els tutors, adaptem les nostres classes a les necessitats grupals. Recomanem fer de 8 a 10 sessions per integrar els continguts.

Primària: sessions d'1h.

Secundària - ESO, Batxillerat i cicles formatius:
sessions de 1,30h o 2h.

Fem tallers vivencials on abordem els temes que solen ser més necessaris:

- Educació emocional.
- Mindfulness , tècniques i jocs de relaxació.
- Autoestima.
- Cohesió de grup.
- Intel·ligències múltiples.
- Comunicació Assertiva, Escolta activa.
- Resolució de conflictes.
- Prevenció de l'Assetjament (Bullying).
- Treball cooperatiu.
- Tolerància a la frustració.
- Introducció a la realitat LGTBI.
- Respecte a la diversitat amb la finalitat d'eliminar les actituds racistes, xenòfobes, homòfobes, sexistes.
- Fer aflorar els talents de cadascú i potenciar les intel·ligències múltiples...

PROGRAMES ESCOLES/INSTITUTS

Programa ACTUA: Proposta de 3 sessions per classe, permet conèixer la realitat del grup i fer les dinàmiques adients per donar eines als alumnes i mestres per continuar en l'acompanyament emocional.

Programa TRANSFORMA: Proposta de 5 sessions que permet, a més de donar les eines i treballar sobre la realitat, experimentar durant el transcurs del taller el tema que s'ha anat treballant. Possibilita que es creï un espai de confiança perquè puguin aflorar conflictes o realitats amagades.

Programa INTEGRA: Proposta de 8 sessions, permet fer una tasca més profunda donat que possibilita conèixer el grup, identificar les mancances o els nusos existents, treballar els conflictes que afloren i donar eines per posar-les en pràctica.

Programa ACOMPANYAMENT: Proposta setmanal durant tot un trimestre. Dona la oportunitat de crear un vincle de confiança on els alumnes senten que tenen la possibilitat de expressar-se amb seguretat. És una molt bona opció per millorar l'autoestima individual, aconseguir una bona cohesió de grup i la prevenció de l'assetjament.

Tarifes: 65€/hora



2) ESCOLA PER A LES FAMÍLIES

PROGRAMA ACOMPANYAMENT A FAMÍLIES

Gestionades a través de les AFA, es tracta de fer diverses sessions setmanals, quinzenals o mensuals d'una durada de **1.30h (min 6 recomanades)** per abordar amb les mares i els pares els objectius globals i concrets d'acompanyament dels fills amb una mirada amorosa, respectuosa i sistèmica.

La família és el primer centre d'educació socio-emocional sistèmic dels infants. Però, sabem abordar els petits conflictes sense perdre els papers, sense cridar, sense dramatitzar, sense atacar, amb sentit de l'humor? Sabem escoltar?

Compartir experiències, per créixer tots junts conservant el sentit de l'humor.



Abordem temes que preocupen a la majoria de famílies:

- Les noves tecnologies.
- Com acompanyar les enrabides i canalitzar l'energia agressiva.
- Els límits i la sobreprotecció.
- La gestió de les emocions.
- Càstigs sí o no.
- Confiança i pactes.
- Tolerància a la frustració i capacitat d'adaptació al canvi;.
- El dol, emoció poc integrada.
- Com potenciar la motivació,.
- La influència dels estereotips i rols de gènere en els patrons de conducta familiar.

I qualsevol altre tema que es demanin.

Hauríem de procurar que famílies vulnerables que reben ajuts socials vinguin a aquestes sessions que els acostumen a ser beneficioses.

Tarifes: 65€/hora



3) MESTRES:

FORMACIÓ AMB RECONeixEMENT DEL DEPARTAMENT D'EDUCACIÓ DE LA GENERALITAT DE CATALUNYA.

A diversos centres de la comarca hem fet formacions de mestres de durada preacordada i amb el contingut general dels aspectes més importants de la gestió de les emocions i altres relacionats amb una mirada sistèmica. “He vist clar que sense educació emocional no hi pot haver bona educació”, concloïa un mestre gran i gran mestre després de la seva participació en unes sessions formatives. Ens han manifestat sovint la necessitat de fer-ne moltes més que no s’han dut a terme per manca de pressupost.

Es poden també sol·licitar ajudes al Centre de Recursos Pedagògics del Garraf per a formació dels seus docents en educació emocional amb ELNA, que tenen el reconeixement del departament d'Educació de la Generalitat de Catalunya.

TALLERS I ASSESSORAMENT A EQUIPS.

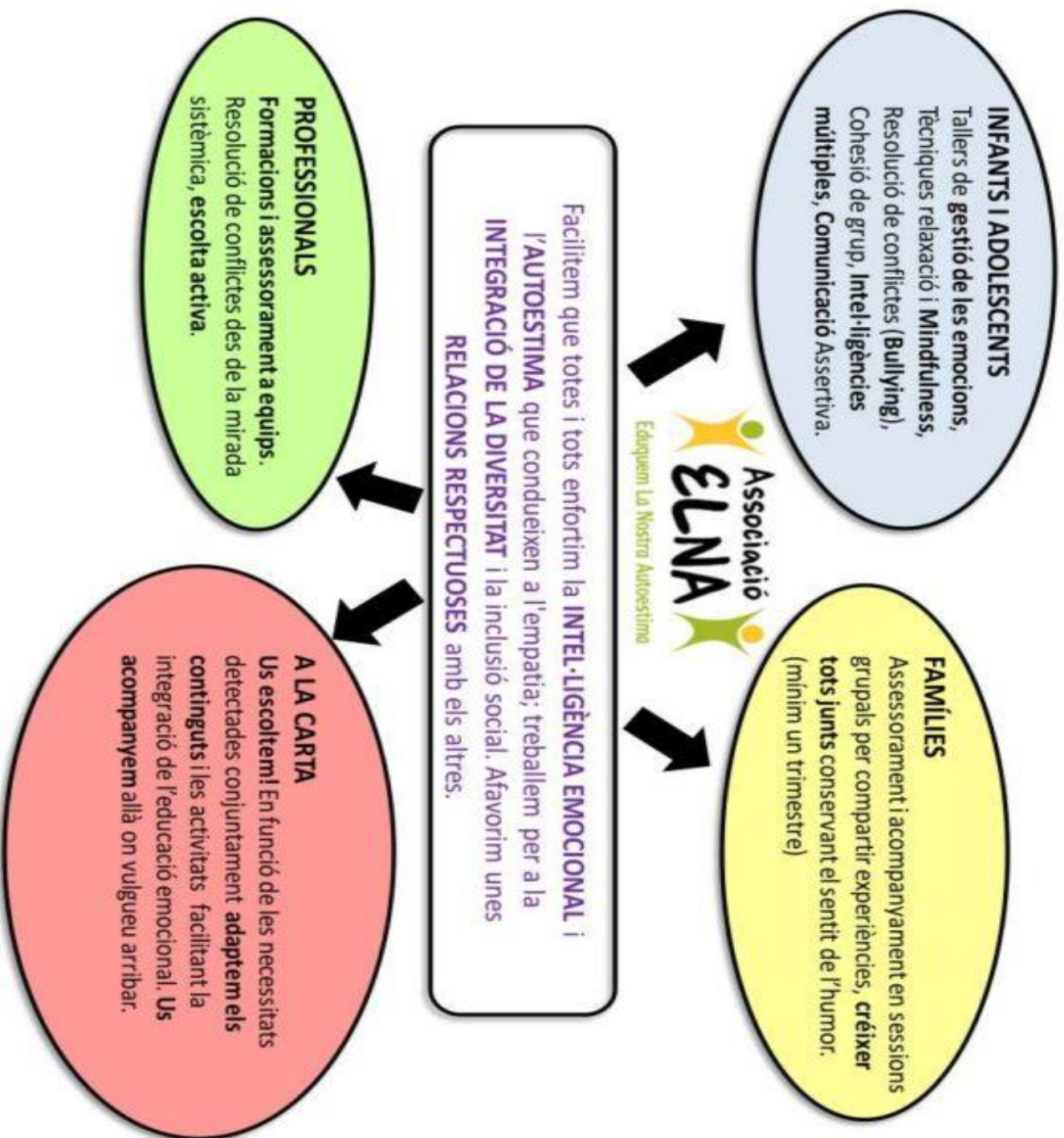
Resolució de conflictes des de la mirada sistèmica, acompanyament a la comunitat educativa.

A LA CARTA

Us escoltem!! En funció de les necessitats detectades conjuntament proposem i adaptem els continguts i les activitats tant dels tallers com de les formacions facilitant la integració de la educació emocional.

Us acompanyem allà on vulgueu arribar.

Tarifes: 65€/hora



QUI SOM?



Som 9 professionals, formades en psicologia, educació social, educació emocional, lleure, PNL, educació infantil, pedagogia, kinesiologia, educació creadora, pedagogia sistèmica, mindfulness, constel·lacions familiars, gestalt, intel·ligències múltiples i neurociència.

La nostra tasca és facilitar l'evolució de les transformacions personals i grupals.

Sobretot dins del món educatiu, acompanyem infants, joves i adults a conèixer millor el seu món interior, a saber gestionar les seves emocions i a relacionar-se respectuosament i amorosa amb les altres persones per aconseguir plegades societats més justes. I ho fem mitjançant activitats formatives lúdiques i reflexives, emprant diverses tècniques.

ON HEM TREBALLAT FINS ARA:



Vilanova i la Geltrú: A quasi totes les escoles i instituts a través del PAE. En alguns, formacions llargues gestionades pels propis centres educatius. També al Centre Obert de Tacó amb infants i famílies i a l'Espai Nadons. Conferències organitzades per l'IMET.

Cubelles: l'Ajuntament ha apostat sempre molt fort per l'educació emocional i hi ha posat molts mitjans la qual cosa ens ha permès any rere any treballar a quasi tots els cursos de les escoles primàries.

Sitges: a totes les escoles i instituts, per mitjà dels recursos educatius. D'altres més llargues a petició dels centres. Escola de famílies al Barrachina i conferències a l'Escola Pia.

Sant Pere de Ribes: Escola Roquetes i al Centre Obert de Can Puig. Escola de famílies a la Mediterrània.

Canyelles: a l'escola primària durant anys amb els alumnes a diversos cursos, escola de famílies, formació de professorat.

Cunit: Formació de mestres a la llar d'infants municipal, conferència organitzada per la coordinadora AMPAs.

Vam fer una formació llarga organitzada pel **Moviment de Renovació Pedagògica** a directors/es i mestres de la comarca del Garraf i del Penedès. Formació que va ser reconeguda pel Departament d'Educació.

Hem treballat també a **Vilafranca i molts pobles del Baix i Alt Penedès, a Castelldefels i Gavà.**

Amb els educadors de menjador i famílies a **Olesa de Montserrat.** També a diversos centres educatius de **Barcelona**, espais de **dones lactants** i conferències a la **UB , UAB i a la Fundació Jaume Bofill.**

QUIN SERIA EL/LA MESTRE/A IDEAL SEGONS LA CANALLA.

Que sigui Sincera
-Que no (fentis) cridi
-Que tingui molta creativitat.
-Que sigui alegre.
-Divertida.
-Amb personalitat.
-Que tingui paciència

El mestre que a mi m'agradaria
Tenir no cridaria, ens ajudaria, ens
explicaria les coses si no entenem
~~els~~ la feina i seria simpàtic/a amb
nosaltres

Hauria de ser BIPOLAR, que
quan s'haguess de fer broma, fer
broma i quan s'haguess de treballar
es posés seriós.

També ~~hauria~~ hauria de tenir una
manera d'educar diferent, original

Que fos amable i agradable, que no crides si no es una
necessitat, que ens ensenyes amb activitats interactives
i que escoltes

el mestre ideal

- Però que no
 estudiis.
 e em ~~com~~ corregeixi
 10 aprendre dels meus errors
 mestre ideal per a mi seria un mestre en
 el que pogués confiar en ella i que si
 passés alguna cosa li pogués
 hem explicar. també que tingués caràcter per
 controlar la classe però ~~sense~~ Magradaria
 que sigués simpàtic/a i divertit/da

Jo no necesito el mestre perfecte ni que
tengui les qualitats que ami m'agrada
(no) perquè quada persona té les seves
qualitats bones i dolentes i per això
m'agrada (i) (a) la meua mestre i
quasi totes que recordo.

Per mia maestra ideal
obste, Burost, noient, es Pabuliet
unabile, gnetes, emptat, i
per mi optes, net, deus d millet

QUÈ HAN APRÈS ELS I LES ALUMNES A LES CLASSES D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

men porta molta empatia
i un be estar amb mú
i un missatge de ser omest
això es la millor

El que m'importa es el positivisme perquè
crec que m'ajudarà en el dia a dia.

Ser més emotiu, sinceritat i d'umitat de
la classe.

El que m'importa és que
no hem de canviar als altres
ni les maneres i en d'acceptar
els defectes i aspectes positius
de tot hom perquè tots som
únics

Que no has d'etiquetar, has de
intentar ser millor persona
cada dia perquè ningú sap
el futur, Tenir personalitat, creati-
vitat, Respete

CREATIVITAT NICO

Per mi la creativitat es el
meu món un món ple de somnis.
Quan es necessari no real aprofiti-
tallen d'ella.

Aprender coses de la vida

Ser no ~~deixar~~ al ~~demes~~
No marxar a la gent

Que encara que a nosaltres no
ens faci mal a altres pot
Ser que si.

I a escollir pot Ser que ell
tingui la raó i jo no l'estigui
escollint,

El que men porto es que ~~em de~~ no
~~ser m em~~ de Ser tan egoistes sino
pensar en les persones, a parlar més
obertament i ajudar a tothom.

Ve menportar tot perquè m'han ensenyat
molt però el més important es estar
units, el respecte i l'agraïment

A tenir més unitat de grup, desde que fem aquestes classes estem més junts.

Martina E

Jo he apres moltes coses durant el curs de les teres clares. Hem fet coses molt chules. I ara se lo important que són els valors.

Després de les dotze sessions que hem fet he après:

- Mai demostrar-me pervenguda, res és impossible.
- Ser més positiva
- No fallar el respecte
- Tenir la ment clara.
- Ser gelos
- (Tot el que hi ha a la constel·lació de 6èns però en general m'he quedat amb tot el que hem fet a totes les sessions

Se emporto igualtat, creativitat, respecte
i sobre tot responsabilitat.

Luciana

Per mi si net hem
això i'hem
malament al
futur.

Jo he après que es
més vo Respectar
a la gent.

El que m'he emportat d'aquest taller
ha sigut creure en mi mateixa, i lo de la
creativitat, no he de ser igual que els al-
tres treure la imaginació.

Lo que més em va agradar va ser tot i ens
ajudava... i quan estava amb ella sentia un munt de sentiments
alegres. Amb ella sentia que... estava a molts llocs a la
vegada i em va agradar lo de la llana perquè demostrava que
tots eram diferents però que de respecte ens teniem que
tractar igual. Gràcies per tot.

5e 11/3

Què m'ha agradat més? M'ha agradat més
l'autaestima perquè abans sempre em deia a
mi mateix no u puc fer res una desastre etc...
Però no no!

Què he après? A no dir-me a mi mateix cos
males i quan m'enfado pensar en el senyor
i a recordar que puc fer moltes coses etc...



6è A



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT? Molt bé i satisfet

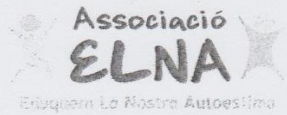
QUÈ HAS APRÈS? He après que no tot són glòries i papellonars, que en la vida hi ha moltes dificultats, que nosaltres podem canviar el món i que tots som diferents i iguals a la vegada.

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

M'han agradat moltes coses, però la que més m'ha agradat és el vídeo de que un nen està sofrint bullying i amb un simple gest d'amabilitat es canvia la seva vida.

CREUS QUE HI ALGUNES ENSENYANCES QUE ET PODRAN SERVIR PER A LA VIDA?
QUINES?

Si, totes les que he mencionat al segon exercici, tot això ho faré servir a la vida ja que són molt importants.



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT?

Super be he après moltíssimes coses

QUÈ HAS APRÈS?

Que ha ca vida se caus et tornes a aixecar no tot es fàcil

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

El tema del bullying perquè abans no era conscient i ara se però lo demes m'ha agradat molt.

CREUS QUE HI ALGUNES ENSENYANCES QUE ET PODRAN SERVIR PER A LA VIDA?
QUINES?

Si, el treball en equip, no tractar malament a les persones, Bullying i moltes coses i adames m'he he passat super be !!!



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT?

Molt bé, ja que he conseguit entendre
com es senten les víctimes del bullying
I que no només té la culpa el
acasador, sinó també el que mira i no fa res.
QUÈ HAS APRÈS?
Que queda cas de bullying es un
somnífic menys, i que hem de parar.

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

Els jocs, però en concret el joc que tots
feiem una rodona i un intentava
entrar però no es deixava, m'agrada perquè
he sapigut com es sentien.

T'AGRADARIA FER MÉS SESSIONS?

Sí, per poder entendre més.

6è



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT?

emocionativa, veç que he après molt, he reflexionat i sobretot he tingut un interès molt gran amb aquestes classes.

QUÈ HAS APRÈS?

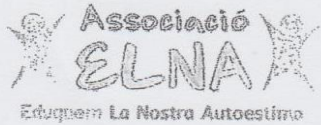
he après coses de la vida que hem serviràn per sempre: el bullying, coses que ara ens estan afectant, les intel·ligències múltiples, tems de creure en tu mateix, no rendirte, sempre tornarte a aixecar, tindre respecte a les persones, i interpondre en situacions injustes...

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

Tot, però el que més les intel·ligències múltiples, aprendre a creure en tu mateix i...

CREUS QUE HI ALGUNES ENSENYANCES QUE ET PODRAN SERVIR PER A LA VIDA?
QUINES?

Si, totes, intel·ligències múltiples, creure en tu mateix, no rendirte, sempre tornarte a aixecar, tindre respecte a les persones, interpondre en situacions injustes...



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT?

Doncs a mi de maravilla,
jo he estat súper tranquil·let
a mi m'ha agradat molt i estic molt agraït

QUÈ HAS APRÈS?

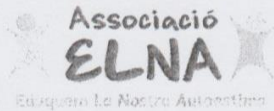
Que si tenim algun problema
mai el solucionis hem violència,
si pot ser parlant sempre, però sempre.

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

A mi quan hem tingut que sortir al
passadís i lo de las cadiras.

T'AGRADARIA FER MÉS SESSIONS?

Si a mi sí sí pogues ser sempre.



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA

COM T'HAS SENTIT?

Avegades afortunada.

QUÈ HAS APRÈS?

Que hem de tractar a la gent com nosaltres volem ser tractats, que moraltes som molt més afortunats de la que creïem, no hem d'excloure a ningú. Tots junts, podem millorar el món.

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS?

M'ha agradat molt el test de les intel·ligències múltiples

CREUS QUE HI ALGUNES ENSENYANCES QUE ET PODRAN SERVIR PER A LA VIDA?

QUINES?

Si. L'autoestima, Empatia, Resiliència, Creativitat i Modestia.

QUÈ OPINEN DE NOSALTRES ELS I LES MESTRES



ZnC

TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA . MESTRES

CREUS QUE HAN ESTAT ÚTILS ELS TALLERS?

SI. MOLT A NIVELL PERSONAL M'HA ENCANTAT.

HA ESTAT SUFICIENT PER PODER SEGUIR VOSALTRES?

SI I NO. M'AGRADARIA CONÈIXER MÉS ACTIVITATS PER TREBALLAR LES EMOCIONS A L'AULA.

QUÈ HAS TROBAT A FALTAR O QUÈ NO T'HA AGRADAT?

ESTARIA BÉ DISPOSAR D'INFORMACIÓ PRÈVIA DELS CONTINGUTS O ACTIVITATS QUE ES PORTARAN A TERME. ALMENYS DE FORMA GLOBAL, SENSE DETALLS.

PENSES QUE S'HAURIEN DE FER MÉS SESSIONS?

SI DONCS APRENS ESTRATÈGIES INTERESSAN I ÚTILS PER UTILITZAR EN CONFLICTES A LA CLASSE.

ALTRES OBSERVACIONS?

EL GRUP DE ZNC HAN GAUDIT DE LES ACTIVITATS I HAN EXPRESSAT EL SEU DESIG DE PODER FER MÉS TALLERS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL



CIF : G-65589640
Carrer Forn de Vidre 30, 3r 2a
Vilanova i la Geltrú 08800

AVALUACIÓ FORMACIÓ MESTRES EDUCACIÓ EMOCIONAL SISTÈMICA

1. VALORA DE L'1 AL 5 LES SEGÜENTS QÜESTIONS

1=GENS; 2=UNA MICA; 3=NORMAL; 4=FORÇA; 5=MOLT

	1	2	3	4	5
Les classes en general m'han agradat				X	
L'educadora que les ha impartit m'ha agradat					X
Els materials i documents utilitzats m'han agradat				X	
Podràs posar en pràctica aprenentatges adquirits?					X
Els temes que s'han tractat t'han agradat...					X
...					
...					

2. QUÈ ÉS EL QUE MÉS T'HA AGRADAT I PER QUÈ?

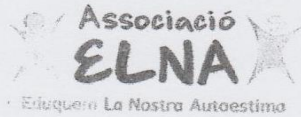
He estat capaç de connectar amb mi mateixa i a partir d'aquí poder veure d'una nova manera moltes situacions

3. SI HAGUESSIS DE CANVIAR ALGUNA COSA QUINA SERIA?

Donar algun recurs més pràctic d'aula (en alguna sessió he tingut la sensació que podia aplicar poques coses)

4. AFEGEIX QUALSEVOL COMENTARI QUE VULGUIS FER ARRIBAR A L'ASSOCIACIÓ ELNA SOBRE ELS TEMES ABORDATS.

Moltes gràcies. Valoro molt positivament la taxa formativa que esteu duent a terme. Creixer emocionalment és essencial per viure en societat.



TANCAMENT TALLERS DE PRIMÀRIA . MESTRES

CREUS QUE HAN ESTAT ÚTILS ELS TALLERS?

Els tallers han estat molt útils. Els alumnes tenen molt bloquejos emocionals i sovint presenten quadres ansiosos i considero molt important crear un espai on puguin prendre consciència de les seves limitacions i bloquejos i potenciar la seva autoestima.

HA ESTAT SUFICIENT PER PODER SEGUIR VOSALTRES?

Ha estat suficient tot i que considero que el tutor ha de formar-se i buscar informació per tal de ~~bene~~ crear un espai on els alumnes es sentin motivats i confiats per tal d'experimentar les diferents situacions.

QUÈ HAS TROBAT A FALTAR O QUÈ NO T'HA AGRADAT?

He trobat a faltar més sessions pràctiques per tal de treballar la cohesió de grup.

PENSES QUE S'HAURIEN DE FER MÉS SESSIONS?

Perquè cal una continuïtat en l'educació emocional per a que realment els alumnes puguin interioritzar tot allò que se'ls vol transmetre. És interessant que el tutor continuï la feina creant aquests espais.

ALTRES OBSERVACIONS?

QUÈ OPINEN DE NOSALTRES LES FAMÍLIES



Nom (o anònim) _____

Pili

TALLERS FAMILIARS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS DELS TALLERS?

es la primera vez que me presento en uno y me ha gustado todo. ha sido muy interesante en global. Cada punto para mi ha sido de mucha ayuda.

CANVIARIES ALGUNA COSA?

No.

QUÈ HAS APRÈS?

He aprendido a entender cosas que no tenía claras si las estaba haciendo bien o mal.

EN FARIES MÉS?

Sí

PODRIES VENIR AMB ALGUN ALTRE PARE O MARE QUE POTSER NECESSITA AQUESTS TALLERS?

Intentaré convencerla.

Nom (o anònim) Jordi

TALLERS FAMILIARS D'EDUCACIÓ EMOCIONAL .

QUÈ T'HA AGRADAT MÉS DELS TALLERS?

Des d'unes que ens has ofert per poder millorar l'educació
de les nostres filles. Ens has fet parlar i explicar els dubtes.

CANVIARIES ALGUNA COSA?

Es pot canviar. Hauria de ser constant al llarg del curs.
Potser una xerrada al mes.
La temàtica concreta. Podríem parlar de menús, o que s'hi fes als
menús menys els pors.

QUÈ HAS APRÈS?

A no lridar. Sobretot. Se m'escapa algun crit però molt menys.
Em sembla que ho agraïssin tot hom, fins i tot els veïns.
Als veïns no ens tenen de manera conpanya al pare que a la
mare.

EN FARIES MÉS?

Si proumentment i als veïns també. És curiós que no
hi hagi cap pare. (Homes)

PODRIES VENIR AMB ALGUN ALTRE PARE O MARE QUE POTSER NECESSITA AQUESTS TALLERS?

Si intentem convèncer algun, d'aquests pares que normalment
no participen a les activitats de l'escola. Sobretot homes.



CIF : G-65589640
Tf.649 813 869
info@associacioelna.cat

VALORACIÓ DE LA FORMACIÓ D'ADULTS EN EDUCACIÓ EMOCIONAL SISTÈMICA

1-El contingut de les sessions s'ha ajustat a les teves expectatives?

Sí, s'ha ajustat a les expectatives, però hauríem de fer més tallers per parlar més coses.

2- La durada de la formació ha estat suficient?

Ha estat temps

3- L'educadora ha transmès els continguts de forma clara i efectiva?

Sí, i a ha magist moltas emocions.

4- Les sessions han estat participatives i s'ha creat un bon clima ?

Sí, l'educador i els companys hem afavorit el bon clima

5- Creus que podràs aplicar coses que has après?

Moltes

6- Què afegiries o suprimiries de la formació?

Afegiria més experimentació

7- Altres observacions

Enhorabona!

MOSTRA DE TALLERS REALITZATS

Quan es creu en la importància de l'educació emocional com a eix bàsic de la formació de l'alumnat, tot flueix, és fàcil, còmode, satisfactori, gratificant. **EMOCIONANT!**

És així com nosaltres, educadores d'ELNA, ens sentim en totes les sessions que realitzem.



EDUCACIÓ EMOCIONAL A L'ESCOLA ROQUETES DE SANT PERE DE RIBES

L'escola Roquetes va ser la primera de la comarca que ens va demanar d'acompanyar els infants en la gestió de les emocions, al principi a unes classes d'educació física, després de plàstica, i finalment va ser la direcció i els tutors qui ens ho van demanar per a determinats cursos que semblava tenien algun nus ancorat. Hi hem tornat un any rere l'altre.

També vam fer una formació llarga a tot el claustre amb una connexió molt gran entre tots i ELNA, i dues tandes d'escola de famílies.



Sentim que formem part del seu sistema, que hi estem incloses, i els nens i les nenes ho perceben. L'acollida que ens fan mestres i alumnat és d'una qualitat extraordinària.

Sentim que és una xarxa que es va teixint, que passa el relleu d'un curs a l'altre. I la rebuda dels alumnes d'anys anteriors! Amb abraçades, amb uns: "Te'n recordes de mi? Em va agrada molt aquell joc que...", somriures plens de llum que ens fan sentir que anem per bon camí. Moltes gràcies Escola Roquetes per obrir-nos de nou les vostres portes!

TALLERS DE MINDFULNESS, JOCS DE RELAXACIÓ I EDUCACIÓ EMOCIONAL

Durant dues setmanes hem estat a l'**Escola Miguel Utrillo de Sitges** fent tallers de Mindfulness, jocs de relaxació i educació emocional als cursos de 2n i 3r de primària.



S'han compartit eines per gestionar les nostres emocions d'una manera més sana i equilibrada.

També hem jugat a relaxar-nos, a experimentar la diferència entre moviment i calma.

La respiració ha estat el fil conductor d'un viatge amb exercicis d'atenció plena que ens aporten més pau i connexió amb nosaltres mateixos.

Jugar, experimentar i divertir-se és una bona forma d'aprendre.



ESCOLA VORA DEL MAR DE CUBELLES

Un curs més, i ja són set anys seguits, l'escola Vora el Mar ens ha obert les seves portes per seguir treballant amb els nens i nenes de diferents cursos temes diversos: des de la cohesió de grup, la resolució de conflictes, l'apoderament, les intel·ligències múltiples, assetjament (prevenció, detecció, intervenció), etc..

Sempre amb la transversalitat de l'educació emocional sistèmica. A partir d'una base i demandes de les mestres per abordar temes concrets a cada aula, en funció de les necessitats que expressen els i les alumnes, adaptem les activitats i intervencions en funció del que es va mostrant a l'aula, visibilitzant en tot moment les necessitats dels infants, tot procurant fer un treball conjunt amb la mestra, a fi que es pugui implicar en el desenvolupament i objectius de les sessions.

Tant l'escola com ELNA partim de la Pedagogia Sistèmica a l'hora de dur a terme les sessions, on el reconeixement de les famílies i les seves particularitats, siguin quines siguin les seves realitats, és cabdal per abordar totes aquestes temàtiques de cara a la integració de la diversitat.



ESCOLA SANT NICOLAU DE CANYELLES

Vam començar l'any 2013 fent classes a alguns pares/mares delegats de cursos durant sis setmanes seguides, un cop per setmana. Després es vam ampliar a d'altres famílies interessades i vam fer tres formacions amb alguns que repetien. L'experiència va ser molt enriquidora tant pels temes debatuts com per l'intercanvi d'experiències.

La creativitat que van demostrar moltes mares aplicant al seu entorn concret —cada família és un món—, els acords que preniem, van deixar a l'educadora d'ELNA a vegades ben sorpresa. Una mare ens va arribar a dir: “m'heu obert un món tan gran que m'heu canviat la vida”. Les famílies són sempre els alumnes més aplicats: ho volen fer tan bé amb els seus fills que sempre fan els deures!

Després vam fer durant anys classes amb els infants a diversos cursos i finalment formació al professorat.



ESCOLA COSSETÀNIA .

Com ens comuniquem amb els fills

A l'escola Cossetània de Vilanova i la Geltrú vàrem fer, a finals de maig, una conferència-xerrada-debat sobre la comunicació. Què significa escoltar i què no, la diferència entre escoltar i sentir, escoltar a fons, l'escolta activa, empàtica...

Escola d'una sola línia, van venir una quarantena de persones entre mares, pares i mestres. Els ponts família-escola semblen estar ben bastits i es nota en unes relacions fluïdes.

Vam abordar conceptes teòrics sobre el tema, vam jugar, vam provar de viure què significa només escoltar sense ingerències, escoltar per comprendre no per convèncer, vam debatre, ens vam fer preguntes... realment creiem que la comunicació va fluir.

Estem segures que totes i tots intentarem posar-ho en pràctica i en resultaran unes relacions més respectuoses amb els infants, ja siguin alumnes o fills i filles.

Des d'ELNA gràcies per haver-nos obert l'escola i haver gaudit de compartir amb vosaltres un tema que ens sembla essencial a la vida.

Han dit:

“Els exemples i els exercicis han servit per implicar tots els assistents”

“Ens han fet pensar sobre la importància del nostre paper com a pares”.

“Amb ganes de posar en pràctica tot el que s'ha explicat per avançar i millorar”



MESTRES IES DOLORS MALLAFRÉ VILANOVA I LA GELTRÚ

El passat 6 de novembre, vam dur a terme una sessió informativa al professorat de l'institut de secundària Dolors Mallafré de Vilanova i la Geltrú sobre els tallers d'educació emocional sistèmica que un curs més oferim als alumnes de 1r i 2n de la ESO.

Vam voler transmetre la importància de tenir una mirada inclusiva cap a tot l'alumnat, fent èmfasi amb aquells i aquelles alumnes que ens presenten "alguna dificultat" a l'hora de desenvolupar la nostra tasca professional.

Creiem que és de vital importància que sàpiguen quina és la rellevància i intenció dels tallers i sobretot, la necessitat de la seva implicació i continuïtat un cop ELNA ha acabat les sessions programades dins les aules.





Vam abordar, entre d'altres, la importància de connectar amb els dons i les qualitats dels alumnes, amb allò que porten de positiu i que no sempre es fa visible per la estructura del sistema educatiu en sí, sovint enfocat als resultats i a l'obtenció d'uns objectius concrets.

Vam poder fer una dinàmica pràctica sobre com poder millorar aquesta mirada, com ampliar-la amb tot el sistema que porten darrere, i a la vegada, com conflueixen els diferents sistemes quan es troben professorat i alumnat en un centre educatiu.

Per acabar, vam poder connectar amb els nostres propis dons i qualitats, ens vam adonar que no sempre és fàcil reconèixer-los, i aquest punt és cabdal per poder reconèixer els potencials de l'alumnat per visibilitzar-los i ajudar a enfortir-los encara més.



info@associacioelna.cat

www.associacioelna.cat

Tel. 649 813 869



OFERTA FORMACIONS I TALLERS 2020-21

PER A CENTRES I PROFESSORAT



Reconeixement de la Generalitat de Catalunya.



Fundación Tripartita
PARA LA FORMACIÓN EN EL EMPLEO

Possibilitat de bonificació Fundació Tripartita

Format DIGITAL.

Utilitzem les plataformes Zoom, Webinar, Meet i altres.

Totes les formacions s'han adaptat al format digital i per als trimestres vinents es poden realitzar en modalitat presencial, segons evolució pandèmia.

ASSESSORAMENT PER AL CENTRE, anual o trimestral. Min 30h

ACOMPANYAMENT INTEGRAL. Es treballa amb tots els agents de la comunitat educativa per integrar l'acompanyament i l'atenció emocional perquè sigui transversal.

Destinat a tot el personal docent i no docent i també als alumnes i famílies de la comunitat educativa del centre.

L'objectiu és atendre i acompanyar alhora que facilitar eines i recursos per a un millor benestar emocional i l'adquisició d'eines d'habilitats socials que permetin afavorir una bona i integradora convivència escolar.



PER AL PROFESSORAT, FORMACIÓ EN CENTRE.

Càpsules formatives de 4h, 6h o 8h de cada temàtica

TALLER (15h) CURS (30h).

- **ASSESSORAMENT.** Autoconeixement i acompanyament emocional per viure, conèixer, aprendre i créixer en moments d'incertesa. L'autogestió de l'adult per acompanyar els infants i adolescents d'una manera més equilibrada i coherent.
- **Acompanyament emocional en el dolor, pèrdues, mort i dol.** Eines per als mestres en la gestió de les pèrdues que serviran per acompanyar el personal docent, els i les alumnes i les seves famílies.
- **La gestió i el suport emocional a les aules.** Eines, recursos, rituals i dinàmiques per la cohesió de grup i la gestió de les emocions.
- **Acompanyar l'atenció de situacions de vulnerabilitat social** i afavorir el benestar emocional a l'alumnat i les seves famílies.
- **Mindfulness i ioga a l'aula.** Eines per aplicar a l'aula amb els infants, adolescents i joves per afavorir la calma i més consciència d'un mateix.
- **Facilitar l'acompanyament emocional i l'atenció virtual** a l'alumnat i les seves famílies en cas de nou confinament. Eines pràctiques per connectar a través de la pantalla.
- **TALLER ESPECIAL RETROBAMENT.** Sessions per fer retrobada de l'equip de treball i facilitar eines, rituals i dinàmiques per l'acollida dels infants, adolescents i joves després de 6 mesos de sense presència al centre educatiu.



PER A L'ALUMNAT

**Tots els programes estan dissenyats per realitzar en format presencial o digital.
Possibilitat de realitzar-lo durant un possible confinament.**

PROGRAMES de 3, 5 o 8 sessions, o setmanalment tot un trimestre.

- Acompanyament emocional en el dolor, les pèrdues, la mort i el dol.
- Cohesió de grup a la tornada a l'escola, retrobada i unió.
- Educació emocional per fomentar la capacitat d'adaptació en temps d'incertesa.
- L'art com a expressió de les nostres emocions.
- La importància de la cooperació en temps de pandèmia.
- Mindfulness, ioga i jocs de relaxació en la gestió emocional en temps d'incertesa.
- L'educació en la diversitat afectiva i sexual, més enllà de la relació sexe=gènere.

PROGRAMA ESPECIAL 1r ESO, 5 sessions de 1h30min

Acompanyament socio-emocional als alumnes de 1r d'ESO, dins dels centres educatius, després d'estar sis mesos sense anar al centre i no haver pogut tancar el cicle.

PROGRAMA ESPECIAL RETROBAMENT

D'una a sis sessions d'un taller amb eines lúdiques i rituals per afavorir la cohesió de grup després de sis mesos sense anar al centre. Una sessió prèvia amb els mestres per detectar millor les necessitats.

PROGRAMA ESPECIAL ADOLESCENTS I JOVES

Els adolescents i joves estan en una etapa vital on les emocions són inestables i intenses. Aquesta nova situació hauria de permetre als alumnes fer un repàs crític de les coses que no els agraden o no funcionen bé, què es pot canviar, com podem fer perquè els alumnes tinguin un major protagonisme als centres educatius amb les seves aportacions positives de millora i la seva implicació en la participació social.



PER A LES FAMÍLIES

ACOMPANYAMENT A LES FAMÍLIES DE L'ESCOLA.

Oferim un programa de diverses sessions, adaptat a les necessitats de les famílies de l'escola on poder compartir i créixer en comunitat. Una gran oportunitat d'establir lligams i compartir eines i recursos que ens ajudin en el nostre dia a dia.

FAMÍLIES AMB NECESSITATS ESPECÍFIQUES. Sessions personalitzades amb la família per acompanyar i donar recursos per conviure i gestionar el món emocional en temps incerts.

TALLERS PER A FAMÍLIES:

- **Tallers presencials o digitals (zoom) amb dinàmica de grup** per compartir i ser escoltats. Poder acompanyar les famílies en la seva realitat i obrir un espai on compartir recursos.
S'ofereix un tema concret i després es va obrint a les necessitats de les famílies.
- **Acompanyament virtual (webinar)** amb la voluntat de proporcionar **un espai de treball personal** que pretén ser vivencial i reflexiu.
Alguns exemples:
Com gestionar emocions a casa. (por, tristesa, ràbia, frustració...)
Acompanyar en el dol
Relació entre germans.
Com ens ajuda el Mindfulness a casa.
Eines per calmar-nos.
Acompanyar en la frustració i amb resiliència.

Temps de duració 90' o 120'.



PER A TOTA LA COMUNITAT

- **EQUIP DOL.** Professionals especialitzades per acompanyar en el procés de dol i facilitar eines i recursos en cada situació específica.
- **EQUIP IOGA I MINDFULNESS.** Oferim classes per adults, famílies i nens. Classes de ioga per sentir, connectar, calmar i alliberar tensions.

Classes específiques de ioga pel trauma. Complementaria a altres teràpies.

- **EQUIP CONSTEL·LACIONS FAMILIARS presencials i online.** Les constel·lacions familiars són molt útils per la seva rapidesa, ja que és un mètode de treball terapèutic enfocat a la solució. Poden servir com a complement a altres teràpies.

ELS NOSTRES RECURSOS AL VOSTRE ABAST.

Anem penjant recursos per a infants, adolescents, famílies, mestres, educadors i altres que podeu utilitzar lliurement. Ens pots seguir per estar al dia de les novetats.

 [CANAL YOUTUBE](#) vídeos amb pràctiques senzilles i molt útils.

 [INSTAGRAM](#) associacioelna,

 [FACEBOOK](#) Associació ELNA