

CATÀLEG 2016



Telèfon: 649 813 869

info@associacioelna.cat

www.associacioelna.cat

INTRODUCCIÓ

El domini incorrecte de l'estrès és un greu problema de la nostra societat. Els nens són víctimes del ritme accelerat dels adults. El treball -o no treball- dels pares interfereix en la vida familiar i també els educadors s'enfronten a unes majors pressions institucionals mentre disminueixen els recursos per poder desenvolupar correctament la seva tasca.

Però èpoques de crisi són èpoques d'oportunitats i de creativitat, per tant mai havíem estat millor per innovar als centres educatius i canviar l'ensenyament. Aquest és un repte a nivell mundial. Fer una educació més inclusiva, de qualitat, tenint en compte les persones i ensenyant competències per a la vida al S. XXI i no solament coneixements, descobrint tots els talents... canviarà les nostres societats fent-les més humanes.

Ajudar els infants a desenvolupar habilitats socials i emocionals des d'una edat primerenca beneficia la seva salut i benestar a llarg termini. Si abans i durant les seves primeres etapes d'escola aprenen a expressar les seves emocions de forma constructiva i s'impliquen en relacions afectuoses-respectuoses amb els altres, és molt probable que evitin la depressió, l'agressivitat i altres problemes greus.



Facilitar a les famílies, al personal docent dels centres educatius, al personal no docent de menjador i altres, els monitors d'esport, etc. a saber manegar correctament les tensions i les nostres relacions respectuoses i amoroses amb els infants, adolescents i joves, repercutirà en una convivència assertiva que facilitarà la transmissió de valors.

Les habilitats socials i emocionals es poden aprendre com la llengua o les matemàtiques. La neuroplasticitat del cervell ens ensenya que tot el que ens proposem ho podem aconseguir. Ajudar els infants a superar les angoixes per poder concentrar-se millor, facilita un entorn òptim per a l'aprenentatge. Relaxar el cos, tranquil·litzar la ment i prestar més atenció són habilitats necessàries no sols a l'escola sinó també per a la vida tant per als infants com per als adults.

Conèixer les teves emocions i desenvolupar la teva creativitat, tenint en compte les intel·ligències múltiples, són tallers vivencials amb dinàmiques actives en els quals tots els participants s'ho passen bé, gaudeixen d'una experiència enriquidora, augmenten l'empatia i el sentit social.

Què volem assolir? Facilitar que tots enfortim la intel·ligència emocional i l'autoestima treballant per a la inclusió social. Transmetre valors i promoure eines que facin que els infants aprenguin a conèixer-se tot anant cap a les relacions respectuoses amb els altres. Crear un espai participatiu i cooperatiu, per entendre que tots som diferents i únics; creatiu, per fomentar la imaginació i l'espontaneïtat; reflexiu, per aprendre de les vivències amb la finalitat de propiciar conductes resilients, utilitzant el pensament autocrític i la crítica constructiva, tot per anar creant societats més justes.

INFANTS:

- Dins dels centres educatius, en horaris escolars, classes puntuals d'educació emocional sistèmica gestionats pels ajuntaments o a petició directa de les escoles. Es tracta de classes d'acompanyament en la gestió de les emocions, tècniques de relaxació, intel·ligències múltiples...



- Per a secundària: Diversos tallers de resolució de conflictes gestionant correctament les emocions, sent capaços de disminuir la impulsivitat; prevenció de l'assetjament; tolerància a la frustració; respecte a la diversitat excloent les actituds racistes... I al mateix temps ajudar a potenciar totes les competències i habilitats que els joves tenen que faran aflorar els seus talents.
- A petició dels centres educatius treballar en algunes classes concretes durant setmanes per abordar problemes concret com la cohesió de grup, temes de prevenció d'assetjament o altres.
- Dins dels centres educatius, i en general subvencionat pels ajuntaments, acompanyament durant setmanes amb els mateixos grups d'infants per al desenvolupament de la seva creativitat, el seu esperit crític, el seu apoderament, treballant des de la neurociència, les intel·ligències múltiples, descobrint els talents de cadascú i recolzant-nos en les competències del S. XXI i les ments del futur. Quan es pot treballar apoderant els infants durant un temps seguit els resultats a nivell d'autoestima i de consolidació de valors són evidents.
- Sessions a través de l'AMPA de les escoles, ja sigui en horari de migdia o a la tarda: 1) tècniques de relaxació i concentració mitjançant les diverses intel·ligències. 2) Gestió de les emocions difícils per desenvolupar la intel·ligència personal, la intraemocional i la interemocional. 3) Músic-art amb diferents elements per afavorir la intel·ligència corporal-cinestèsica i la musical 4) Jocs de Moviment com a eines d'aprenentatge sobre el nostre món emocional, que afavoreixen la intel·ligència corporal. 5) Ioga per a nens. 6) relaxació i meditació activa. 7) Il·lustració i creació de contes amb valors; 8) tècniques d'estudi i recursos personals.

ESCOLA PER A FAMÍLIES:

- *Gestionades en general a través de les AMPA es tracta de fer diverses sessions setmanals (mínim 6 recomanades) per abordar amb les mares i els pares els objectius globals d'acompanyament dels fills amb una mirada amorosa i respectuosa, aprendre a gestionar les nostres emocions com a adults per tal de ser exemple i mirall. Hem de tractar de ser conscients de quins patrons hem heretat, quins ens donen força i quins sentim que ens obstaculitzen per un fluir en les relacions en general i en concret amb les dels nostres fills, Partint de la sistèmica, de la intel·ligència transgeneracional, sabem d'on partim, reconeixement d'on venim, i consolidem les nostres arrels. Abordem també totes les preocupacions concretes de les famílies. Espai dinàmic de formació i assessorament per tal reforçar les competències educatives dels pares i mares, d'observació, d'anàlisi, de reflexió i d'intervenció. La família és el primer centre d'educació socio-emocional sistèmic dels infants. Totes les emocions són necessàries per a la salut i la felicitat. Però sabem, per exemple, enrabiarnos bé, sense perdre els papers, sense cridar per sistema, sense dramatitzar, sense atacar?*

ACOMPANYAMENTS A FAMÍLIES ALS CENTRES OBERTS:

- *Subvencionades per Serveis Socials dels Ajuntaments donem suport a les famílies en les seves preocupacions i per aprendre a gestionar les relacions amb els fills. La durada depèn de les situacions. Es fan tant a nivell grupal com individual.*

TALLERS AMB INFANTS ALS CENTRES OBERTS.

- *Subvencionats també per Serveis Socials dels Ajuntaments fem tallers amb els infants a nivell grupal d'educació emocional sistèmica. També fem sessions individuals per apoderar algunes criatures i millorar així la seva autoestima.*



FORMACIÓ DE MESTRES, DIRECTORS D'ESCOLA, PERSONAL NO DOCENT, ENTRENADORS D'ESPORTS.

- A petició del claustre de les escoles fem formació dels mestres d'una mateixa escola en educació emocional i pedagogia sistèmica a fi de millorar les relacions mestres/alumnes, família/escola, així com dotar d'eines al personal docent per acompanyar en la gestió de les emocions pròpies així com la dels alumnes, en benefici tant del ser i estar a l'escola com del procés d'aprenentatge dels alumnes. Properament abordarem la formació en neurociència i intel·ligències múltiples.
- A través del Moviment de Renovació Pedagògica o de CRP de cada zona, formació de mestres i directors des de llars d'infants fins a instituts.
- A petició de les AMPA o empreses, formació del personal de menjador
- Formació d'entrenadors i monitors d'esports, on aprendre a gestionar les emocions i respectar companys i adversaris és essencial. Fer esport és un moment magnífic per aprendre valors, saber distingir entre competitivitat a qualsevol preu i perseverar, millorar, donar-ho tot d'un mateix i cooperant de forma respectuosa i empàtica amb els altres, aprenent a tenir tolerància a la frustració...

FORMACIONS ESPECÍFIQUES D'ADULTS:

Directament gestionat per ELNA fem formacions d'adults, generalment els caps de setmana, en educació emocional; pedagogia sistèmica; escolta activa; apoderament dins la neurociència, talents, competències del S- XXI i ments del futur; resolució de conflictes i habilitats sòcio-emocionals; coaching de grups; gestió de les emocions difícils.

ACTIVITATS A LES BIBLIOTEQUES:

Contes amb valors, creativitat i emocions, jocs de teatre etc...

CONFERÈNCIES.

A les universitats, centres educatius o qualsevol altre indret sol·licitat, fem conferències sobre l'experiència de ELNA en els diferents sectors on treballem ja sigui infants, adolescents, infants en risc d'exclusió, famílies, mestres, directors d'escoles i adults diversos; també sobre temes concrets: educació emocional sistèmica, escolta activa, acompanyament familiar respectuós, neurociència i intel·ligències múltiples, i altres.

ACOMPANYAMENT PSICOLÒGIC PER A INFANTS I ADULTS.

"No puc dormir", "Tinc una pressió al pit que no em deixa respirar", "Semblava que tot anava bé, no entenc perquè ja no m'estima", "Ho tinc tot, feina, família, amics...però no sóc feliç", "Vull que el meu fill sigui un nen com els altres", "I m'estic adonant que si no vomito després de cada àpat, no estic tranquil·la"...Si has pronunciat frases semblant a aquestes, o qualsevol altra que demostrï que en aquest moment la teva vida no mostra la realitat que voldries, no miris cap a un altre costat: T'ha sonat el despertador! L'avís de que és necessari un canvi, una actualització cap a la millor versió de tu mateix.

A través de l'acompanyament emocional, la reflexió i l'aplicació a la pràctica, construirem el pont que fa possible aquest camí de creixement.

CONSTEL·LACIONS FAMILIARS.

Les CF són un mètode de teràpia breu i molt efectiu que permeten abordar un assumpte que m'afecta a la vida, que moltes vegades se'm repeteix, i que no sé com resoldre. A la vegada que m'ajuden a veure on és l'origen d'aquests temes que obstaculitzen l'harmonia vital, em permeten prendre consciència a fi de poder alliberar i ordenar allò que m'aportava bloquejos en el desenvolupament de la meva vida.

Interessa a les persones que tinguin problemes a nivell relacional (parella, relacions pares-fills, ...) o bé malalties, addiccions, problemes laborals, pèrdues i dols, orientacions en moments de canvis, abordar fets traumàtics, etc.. així com aprofundir en el coneixement d'un mateix, màxima per una vida més plena i feliç.

Proposem sessions individuals i grupals.

COACHING EDUCATIU.

Què és el coaching? John Whitmore en el seu llibre "Coaching" estableix que: el coaching consisteix a alliberar el potencial d'una persona per potenciar al màxim les seves aptituds.

El coaching pot ajudar-nos a tenir més eines per a dur a terme la tasca de docent i amb això millorar-la. Es una metodologia d'acompanyament a la consecució de l'objectiu.

Actualment el docent no es limita únicament a la transmissió de coneixements sinó que esdevé una peça important en el creixement de l'alumnat. El docent i el centre son un model per l'alumne/a, transmeten valors i creences i poden ajudar-lo a veure la realitat amb una visió diferent a la que els envolta.

Què volem i podem aconseguir?

Adquisició de competències emocionals, imprescindibles per a la tasca de docent: autoconeixement i regulació de les pròpies emocions, reconeixement de les emocions dels altres, resiliència, pro-activitat, comunicació.

Adquisició d'habilitats: connectar amb l'entorn i amb l'alumne/a, escolta activa, comunicació, feedback.

IOGA PER A NENS I FAMÍLIES.

En les classes de ioga per nens s'utilitzen jocs divertits, contes i materials diversos per a que els nens moguin el cos a través de les beneficioses postures de ioga. A l'introduir els nens en la pràctica del ioga s'estimula la seva creativitat, imaginació i sensibilitat, a més de millorar la respiració, adquirir consciència corporal i relaxar-se per després poder aplicar aquestes tècniques en altres moments de la seva vida.

Conforme avancen les classes desenvolupa força, equilibri, flexibilitat i coordinació física i mental. Sempre des del respecte als altres i amb el treball en equip, realitzem una activitat no competitiva on desapareixen els rols i que no està basada en el premi. Aprenen a conèixer les seves emocions i poc a poc com gestionar-les. Si des de petits aprenen a mantenir la calma en situacions difícils, creixeran amb la ment i el cor forts. L'activitat que proposem es pot realitzar amb nens, IOGA PER NENS, o bé incorporar els pares, IOGA EN FAMÍLIA.



Telèfon: 649 813 869

info@associacioelna.cat

www.associacioelna.cat