

40 ANYS D'EXPERIÈNCIA
I TASTAT AMB MÉS DE
520.000 PERSONES

UN PROJECTE
DISRUPTIU I
INNOVADOR



Impulsant empreses amb Intel·ligència Emocional

♥
Educant Emocions
a les organitzacions!



laGranja
ability training center

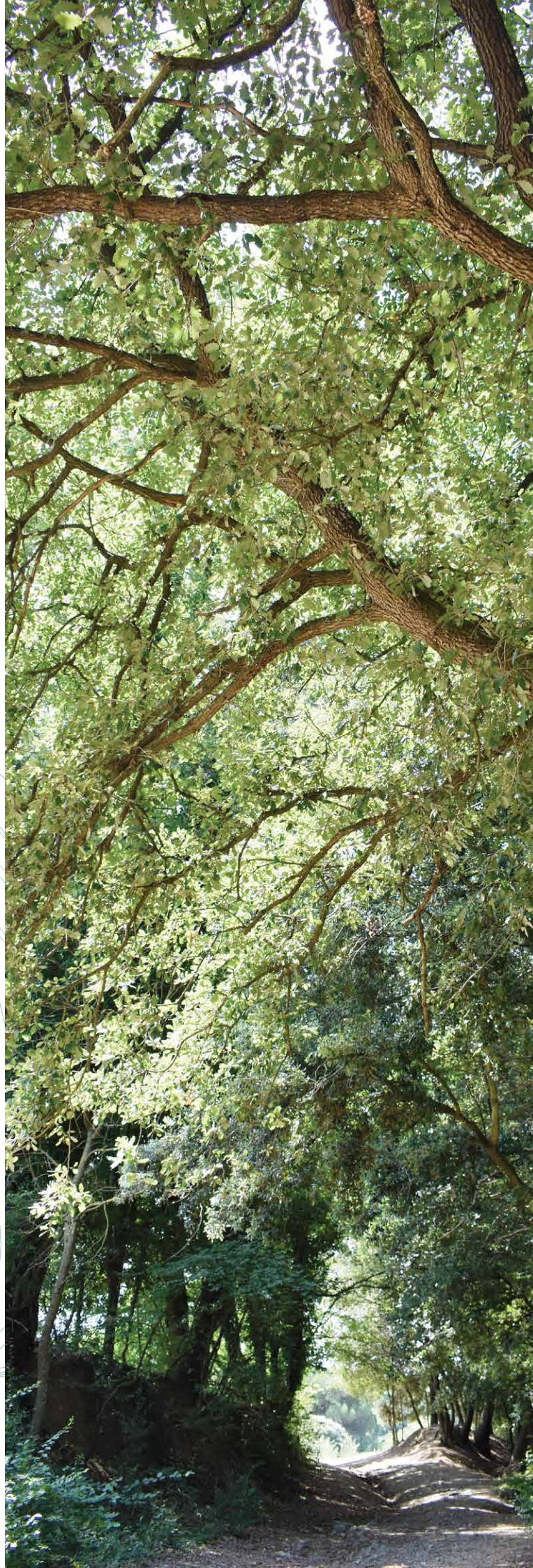
40
anys



40
años

www.lagranjaempresas.com

Tel. 610 63 32 08



1

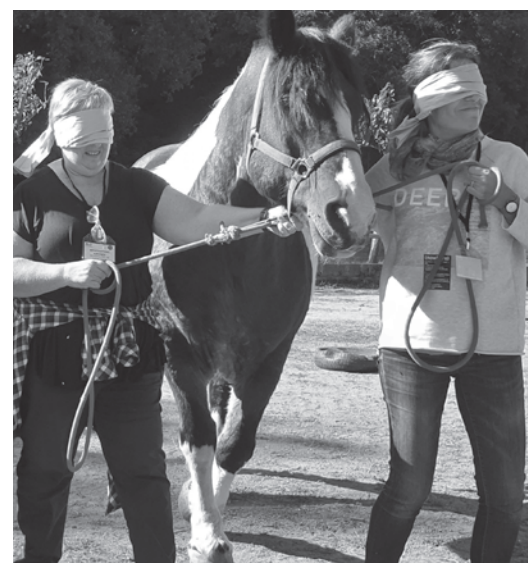
La Granja, Ability Training Center, un accelerador de competències

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.**

PALANCA DE CANVI



INCOMPETÈNCIA INCONSCIENT	INCOMPETÈNCIA CONSCIENT	COMPETÈNCIA CONSCIENT	COMPETÈNCIA INCONSCIENT
---------------------------	-------------------------	-----------------------	-------------------------



Entrenar competències emocionals per crear climes laborals autònoms, eficients i cohesionats.

Empreses que ja confien en la nostra metodologia:



2 Amb instal·lacions a:

LA GRANJA BARCELONA

Sta M^o de Palautordera
Montseny. 250.000m²



LA GRANJA MADRID

Fuentidueña del Tajo
80.000m²



LA GRANJA ANDORRA

Naturland
100.000m²



LA GRANJA COSTA BRAVA

L'Escala
10 passatgers



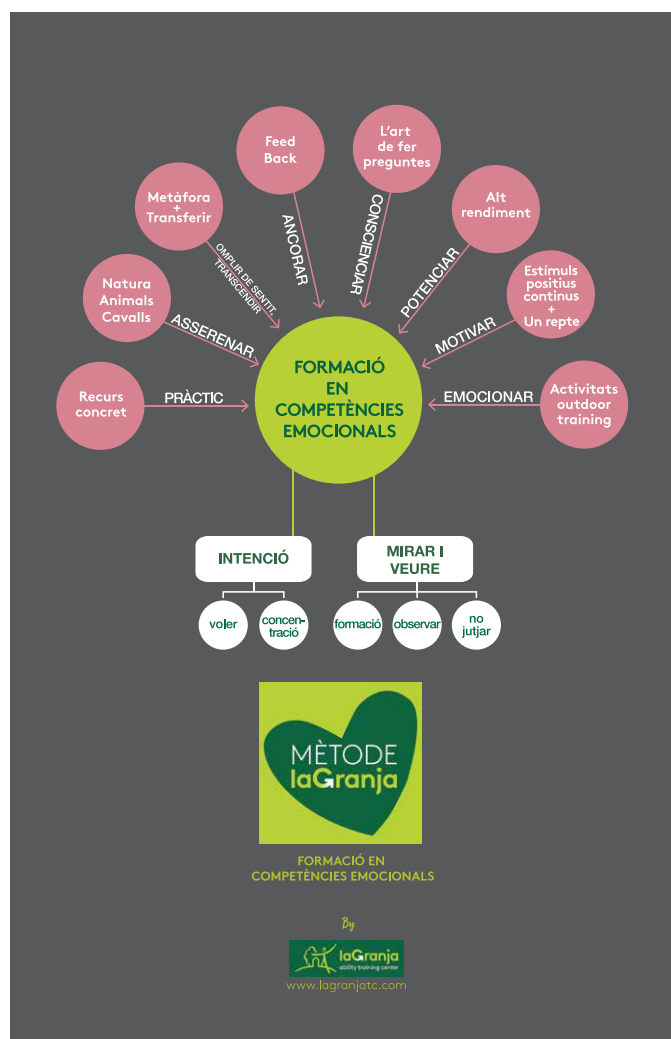
3

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 i la facilitat que té per a la transformació i el canvi quan les dinàmiques s'han dissenyat amb **una intencionalitat concreta** i la metodologia ha estat tastada 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 Revistes científiques i presentat a Congressos nacionals i internacionals d'innovació educativa.



Realitat social

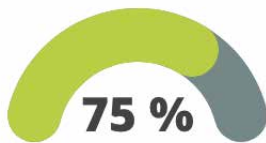
4 de 10



Quatre de cada deu espanyols (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, temerosos, 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** i el

73%

D'ells ho fa **a diari.**

Realitat empresarial

6 de 10



Experimenten **estrès i ansietat.**

3 de 10



Experimenten **problemes de salut mental derivats de la feina.**



Dels treballadors espanyols es **senten desmotivats a la feina.**



Senten una **falta de reconeixement** a l'empresa.

5

Beneficis de la intel·ligència emocional al món de les organitzacions

- ✔ **Decisions més intel·ligents**
- ✔ **Equips sans i competitius**
- ✔ **Resiliència**
- ✔ **Compromís**
- ✔ **Salut mental**

La necessitat de treballar la intel·ligència emocional a les organitzacions és ja una evidència demostrada per multitud d'estudis, els quals mostren que l'entrenament de les competències emocionals crea entorns de **treball més intel·ligents, saludables i eficients**, augmentant de manera significativa el rendiment, la satisfacció dels clients i la retenció de talent.



Dels treballadors/es espanyols consideren que la **capacitat d'inspirar i motivar és l'habilitat més important d'un líder.**



Dels executius/ves espanyols consideren **l'Intel·ligència Emocional com una habilitat crucial per l'èxit.**



Dels treballadors/es consideren que la **comunicació és l'àrea més important de millora.**



Dels CEOs consideren que **l'adaptabilitat és una habilitat crucial** per l'èxit en un entorn canviant.

6

Solucions per a tothom

La Granja Ability Training Center us ofereix un ventall de serveis per resoldre les actuals necessitats empresarials.

TEAM BUILDING:

un accelerador de competències outdoor training

Una activitat dissenyada a mida, d'alt impacte, que accelera el desenvolupament de competències i habilitats per aconseguir equips d'Alt Rendiment amb el Mètode La Granja©, amb cavalls de doma natural i més de 40 dinàmiques a la natura.

Formació IN-COMPANY

Entenem que cada organització és única, amb la seva cultura, els seus reptes i els seus objectius. Oferim mòduls formatius de dues hores, dissenyats a mida per realitzar a la vostra empresa, on desenvoluparem les competències del vostre equip ad hoc, adaptant-ho a objectius concrets i/o urgents.

ACCIONS D'IMPACTE SOCIAL

Programes potents i reals per transformar la comunitat que us envolta

Els mercats actuals, tant per part dels clients com dels equips interns, demanden una responsabilitat social corporativa i un creixement empresarial respectuós i sostenible. Us guiem en les vostres operacions cap a un futur més ètic amb accions directes i reals destinades a infants o persones amb dificultats (diversitat funcional, malalties greus, violència...), medi ambient, reciclatge, neteja de boscos o apadrinament d'escoles.



TEAM BUILDING:

un accelerador de competències outdoor training



Un programa dissenyat per a aconseguir **Equips d'Alt Rendiment** amb el Mètode La Granja©.

L'aprenentatge vivencial a la natura, amb cavalls de doma natural, animals de granja i més de 40 activitats és una poderosa i impactant eina que **accelera les competències emocionals** en només 5 hores.

La forma més **innovadora i disruptiva** en el camp del desenvolupament dels equips i la gestió d'actituds i comportaments...

- ✔ Programa personalitzat i adaptat a cada equip.
- ✔ Assessoria inicial per determinar les necessitats específiques del grup.
- ✔ Disseny del programa a mida.
- ✔ Execució del programa amb un formador/a expert.
- ✔ Devolució del perfil dels assistents i consultoria/assessoria (2 mesos).
- ✔ Esmorzar casolà.
- ✔ Dinar amb màgia al bosc.



Oferim programes formatius en format taller a l'empresa, adaptats a les necessitats del mercat actual, **promocionant una força laboral adaptativa i autònoma**. Amb un enfoc personalitzat i centrat en els objectius concrets de cada organització, **potenciant les habilitats crítiques pel rendiment i el creixement professional dels empleats**.

1

Personalització Total

- Disseny de mòduls de dues hores adaptats a les necessitats específiques de l'empresa. Amb la possibilitat de crear una continuïtat.

2

Rellevància i Aplicació Pràctica

- El contingut formatiu estarà directament relacionat amb els reptes i les oportunitats que l'empresa afronta. Això assegura que els participants puguin aplicar immediatament els aprenentatges en la seva feina diària.

3

Optimització del temps

- La formació es realitzarà a la seu de l'empresa.
- Es pot combinar amb una jornada Outdoor d'Alt Rendiment amb cavalls o formació en línia.

4

Col·laboració Estreta

- Amb l'objectiu d'estar alineats amb els vostres reptes i objectius.
- Reunió posterior per la devolució del taller.

TALLER 1

EMOCIONS,
ALIADES O
ENEMIGUES?

TALLER 2

NINGÚ
SAP TANT COM
TOTS JUNTS

TALLER 3

LA
COMUNICACIÓ
QUE FUNCIONA

ACCIONS D'IMPACTE SOCIAL

Programes per transformar la comunitat que us envolta



El nostre compromís és ajudar a fer que els recursos que destinen milers d'empreses a les causes socials i a la RSC (responsabilitat social corporativa), arribin a les diferents causes de manera eficient, **amb programes que siguin veritat i funcionin**, creant ajuda i impacte.

La nostra experiència amb sectors vulnerables (des d'infants a la tercera edat, i de tots els àmbits), ens ha permès conèixer les dures realitats i dissenyar propostes senzilles que aporten ajuda real.

En un món cada vegada més interconnectat i conscient dels reptes socials i ambientals, el paper de les empreses va més enllà de la simple generació de beneficis econòmics. La necessitat del lideratge socialment responsable s'ha tornat un imperatiu pels clients i empleats, exigint una transformació intel·ligent i eficaç en com les organitzacions impacten a la comunitat que els envolta.

La nostra proposta s'enfoca en programes personalitzats que catalitzen els valors de l'empresa amb una causa social significativa, i fer-ho d'una manera especial, amb honestedat i ajuda real.

ACCIONS D'IMPACTE SOCIAL

Programes per transformar la comunitat que us envolta

1

Assessorament Expert

- Proporcionem assessorament especialitzat per identificar les necessitats, els valors i la cultura de la vostra empresa, escollir una causa i dissenyar un programa d'impacte social únic, original i atractiu.

2

Disseny de Programa

- El programa, a més d'ajudar a la causa escollida, inspirarà als equips i els aportarà aprenentatge i coneixements. A més l'empresa gaudirà de la millora de percepció de la marca i una comunicació atractiva de les accions a les xarxes socials.

3

Avaluació

- Establím indicadors d'avaluació de cada programa per mesurar resultats i l'impacte creat, amb un informe final per empleats, clients i proveïdors (comunicació interna i externa).

BULLYING

VIOLÈNCIA GÈNERE

DIVERSITAT FUNCIONAL I INCLUSIÓ

CANVI CLIMÀTIC ECOANSIETAT

EL BOSC, FONT DE VIDA

ACTIVISME PEL BENESTAR EMOCIONAL A DIFERENTS ÀMBITS

TRASTORNS ALIMENTARIS

EDUCACIÓ: EXTRAESCOLARS, COLÒNIES, EXCURSIONS

MALALTIES INFANTILS

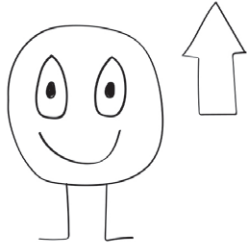
TERCERA EDAT

Escull les habilitats que més necessita el teu equip



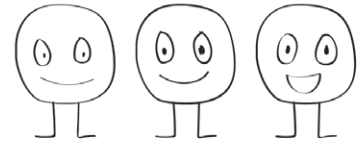
CAPACITAT DE MIRAR I VEURE

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 dóna 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 dóna 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.



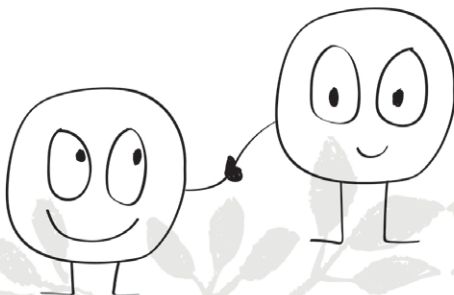
GESTIÓ DE LA QUEIXA

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.



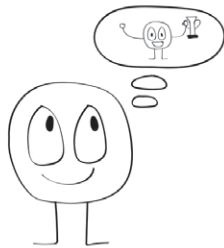
COHERÈNCIA

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.



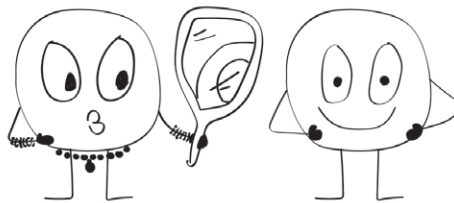
SER MENTOR DELS ALTRES

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.



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.



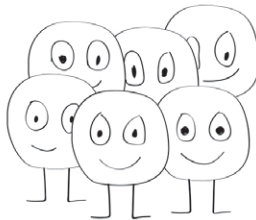
L'EGO I LA GENEROSITAT

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.



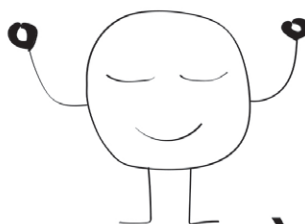
AUTOMOTIVACIÓ

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.



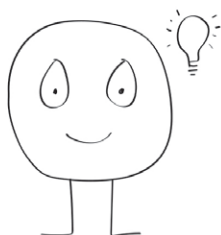
LA PACIÈNCIA

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.



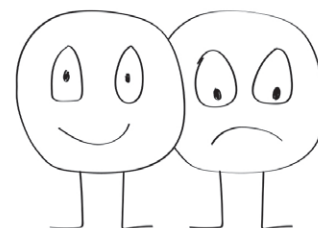
LA CREATIVITAT PROACTIVITAT

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



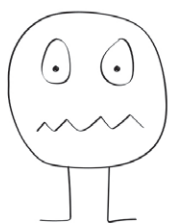
RESPONSABILITAT

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



ENTENDRE LES EMOCIONS BÀSIQUES

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



GESTIÓ DE LA POR

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



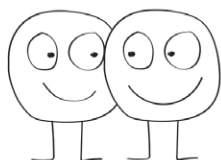
LA RÀBIA I L'ENUIG

Entendre el funcionament dels 3 cervells (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.

8 |

Testimonis

"Per treballar com equip ens hem d'escoltar sinó no anem enlloc. Més comunicació, més empatia."

Oscar

"Possibilitat de parar i escoltar què pensen.
Facilitar espais de comunicació (alineament emocional)."

Alfonso

"M'encantaria que tothom pogués fer aquest tipus d'activitats un parell de cops a l'any. Molt enriquidor a l'àmbit personal i grupal."

Elianne

"Connectar amb un mateix i amb els companys i companyes, poder nutrir-nos i reflexionar. Reinventar-se i redescobrir el poder de la feina."

Gabriela

"M'ha agradat molt poder compartir aquesta tarda amb l'equip i veure que tothom té un paper dins d'aquest. Personalment he vist que haig de confiar més en la gent que m'envolta i no preocupar-me si no tinc les coses sota control."

Eva

"Quan algú li pot convenir ajuda, el millor que es pot fer és ajudar.
La confiança amb l'equip és molt important."

Felip Serra

"Reforç positiu i contacte són eines per superar dificultats en moments d'estrès."

Alèxia



9

Altres accions

Accions per a les famílies i fills/es dels treballadors/es perquè també formen part de la cultura de l'empresa.



1 FAMILY DAY

- Un dia de celebració amb les famílies; natura, cavalls, activitats i diversió junts.

2 COLÒNIES D'ESTIU PELS FILLS/ES DELS TREBALLADORS/ES

- El que aprenen els pares i mares a l'empresa en quant a gestió emocional també pot arribar als infants. Les colònies d'una setmana a La Granja són la solució.

3 CASAL D'ESTIU PELS FILLS/ES DELS TREBALLADORS/ES

- 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 CELEBRACIONS ESPECIALS

- 250.000m² d'instal·lacions a Barcelona, 80.000m² a Madrid, o 100.000 a Andorra per celebrar de manera única i especial, amb la natura com a marc i com a fons. Celebracions úniques, especials i diferents!!!

5 PATROCINAR ESDEVENIMENTS EDUCATIUS

- Patrocina esdeveniments educatius, com l'EMOTOUR, amb ponents de primera línia en rigor, i públic del col·lectiu docent (directors/es d'escoles, professors etc). Sales de 300 places.



T'ajudem?



En un món canviant i absolutament dinàmic i sovint incert, la gestió intel·ligent de les emocions i l'adaptabilitat resulten vitals. **La salut emocional dels empleats** no només afecta el seu benestar personal, sinó que també té un impacte directe en el rendiment i l'èxit global de l'organització.

Ens adrecem a vosaltres amb una invitació, la de **transformar** la manera des d'on la vostra organització aborda els desafiaments quotidians. Fer les emocions intel·ligents és bàsic per entendre l'origen del comportament humà, i també dels conflictes, les actituds tòxiques, l'ansietat o la falta d'autonomia i fortalesa de les persones.

El sentit d'una feina és una feina amb sentit, i aquest el proporciona cadascun dels líders i empleats quan són autònoms, proactius i veuen més enllà, i quan són capaços de gestionar l'adversitat laboral i personal sense destruir allò que els envolta.

Aquesta **és una oportunitat** per fer créixer la vostra organització des del seu nucli, des de l'origen de tot, **el que sentim**.

I estem emocionats que ens llegiu i ens considereu per ser el vostre company de viatge cap a **una organització més forta, saludable i intel·ligent**.

Contacta
amb nosaltres

pep@lagranjatc.com

SEU CENTRAL:

Tel. 610 63 32 08

Paratge Sanata s/n

08460 Santa Maria de Palautordera

Vallès Oriental. Barcelona

Estació de tren a només 300 metres.



www.lagranjaempresas.com