laGranja
ability training center

Programes de
benestar emocional
en alt rendiment

Metodologia
demostrada
científicament



Impulsant empreses amb **Intel·ligència Emocional**

Educant emocions!

40 anys

pimec
Micro, petita i mitjana empresa de Catalunya

PREMI FUNDACIÓ PIMEC ALS VALORS D'EMPRESA

European Business Awards
NATIONAL WINNER
2019

PREMI AL LLOC DE TREBALL I DESENVOLUPAMENT DE PERSONES

PREMIOS EXCELENCIA EDUCATIVA 2019

PREMI EXCEL·LÈNCIA EDUCATIVA 2019

laGranja
ability training center

40 anys

www.lagranjaempresas.com

T. +34 **610 633 208**



1

La Granja, Ability Training Center,

una Acceleradora de Competències Emocionals

Un Hub Educatiu disruptiu i innovador, amb centres a Barcelona i Madrid, especialitzat en Transformació Emocional, amb reconeixement internacional, validació científica i 40 anys d'història. Una acceleradora de competències on més de 40.000 persones s'entrenen cada any en millorar les seves soft skills amb els nostres Programes de Benestar Emocional en Alt Rendiment, tant en format indoor com outdoor, i amb el Mètode La Granja©, amb resultats demostrats científicament pel GROP de la Universitat de Barcelona. I és que el Rigor científic forma part del nostre ADN.



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



Proveïdors de Benestar Emocional de moltes organitzacions:



2

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 per convidar-vos a **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 contents que ens considereu per ser el vostre company de viatge cap a una **organització més forta, saludable i intel·ligent**.

3

Amb instal·lacions a:



LA GRANJA BARCELONA
Sta. Mª de Palautordera - Montseny
250.000 m²



LA GRANJA MADRID
Fuentidueña del Tajo
80.000 m²



LA GRANJA ANDORRA
Naturland
100.000 m²



LA GRANJA COSTA BRAVA
L'Escala
10 passatgers

4

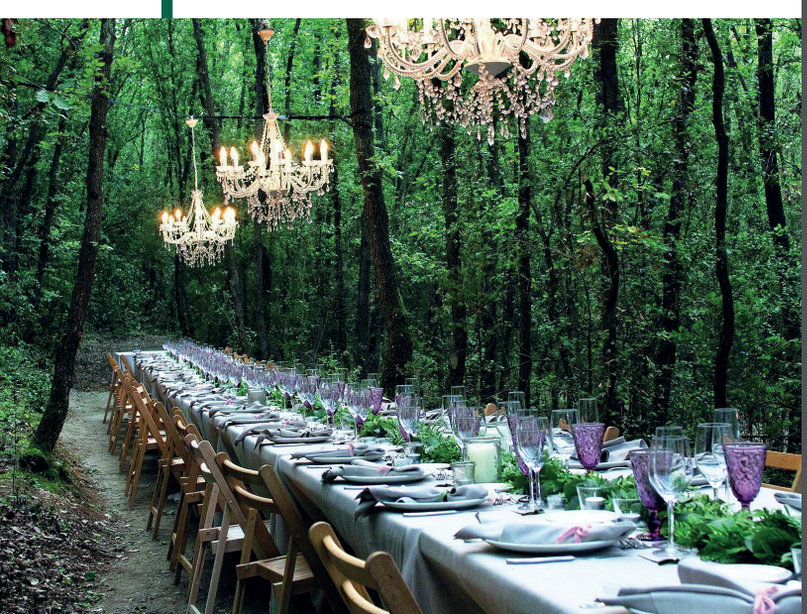
Una metodologia d'alt impacte

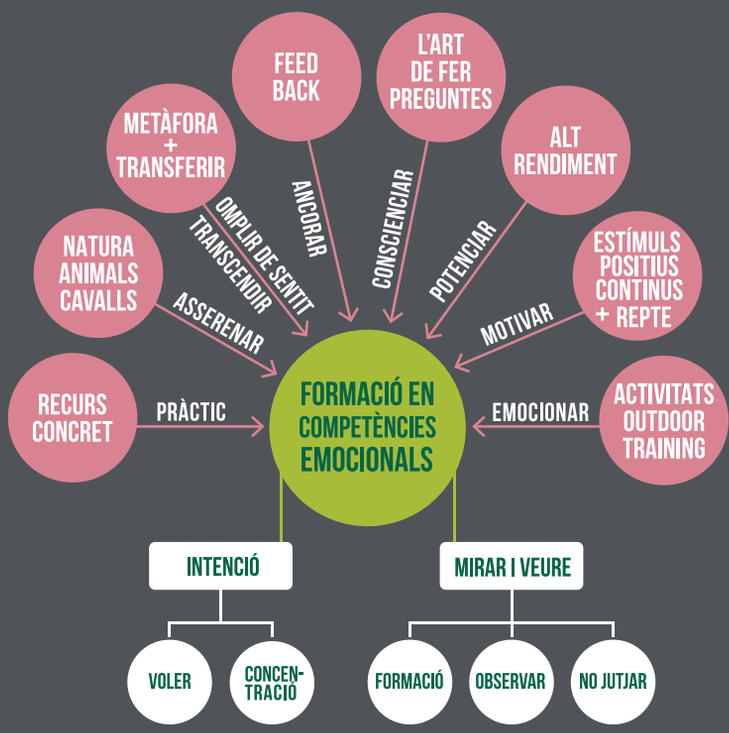
rigor científic en tot el que fem!

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 vivencials basades en reptes, 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**.

La metodologia ha estat tastada els darrers 20 anys amb més de 520.000 persones de totes les edats.

El Mètode La Granja©, amb resultats avaluats i demostrats científicament pel GROP de la Universitat de Barcelona, té publicació a Revista científica i s'ha presentat a Congressos nacionals i internacionals d'innovació educativa.





FORMACIÓ EN
COMPETÈNCIES EMOCIONALS

By

laGranja
ability training center

MÈTODE
laGranja

www.lagranjaempresas.com

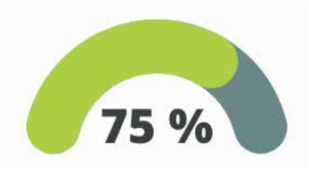
5 Realitat social



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 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.

*Extret de l'informe "Salut mental a Espanya 2023" per la "Confederación Salud Mental España".

Realitat empresarial

6 de **10**



Experimenten **estrès** i **ansietat**.



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

Ha augmentat un **124%** la preocupació sobre el bournout a Espanya.

3 de **10**



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



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

Les **baixes mèdiques** relacionades amb salut mental han augmentat un **120%** des de 2016.

*Extret de "El benestar a la feina en l'era post COVID." Adecco i "Clima Laboral en España 2023" Universidad Carlos III de Madrid.

*Semrush. (2024). Informe sobre el aumento del interés en el "burnout" en España entre 2021 y 2024.

6

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·ligent, saludables i eficients**, augmentant de manera significativa el rendiment, la satisfacció dels clients i la permanència del 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/es consideren **la Intel ligencia Emocional com una habilitat crucial per a l'èxit**.



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



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

*Extret del "Consejo Superior de Investigaciones Científicas" i de la "Universitat del País Basc".

7

Solucions per a tothom



PROGRAMES DE **TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL** I BENESTAR EN ALT RENDIMENT

No venem masterclass, **venem veritat**!

I venem veritat perquè transformem persones i equips anant a l'origen del comportament humà, i convertint la teoria en vivència.

Oferim 3 programes d'alt rendiment:

Nivell 1

Per a organitzacions que volen fer accions puntuals pel Benestar dels seus equips amb formacions Indoor i/o Outdoor d'alt impacte.

Nivell 2

Per a organitzacions compromeses amb el Benestar de tot el seu equip, i busquen fer potents programes. Oferim blocs formatius Indoor i Outdoor de 10h. per a tots els perfils en alt rendiment.

Nivell 3

Per a organitzacions que volen la transformació emocional d'un equip amb un programa garantit (es tornem els diners si no hi ha canvi).

Per a equips directius, equips comercials i perfils TIC.

Què obtenen els participants?

Des de **+ estratègies** pel Benestar Emocional dels equips, **+ tècniques** claus per desenvolupar la seva autonomia i **+ recursos** i pautes per prendre decisions més intel·ligents, fins a la transformació emocional d'un equip que pot incidir en un **canvi de la cultura de l'empresa** i convertir-se, a més, en Activistes del Benestar per a la resta de l'organització.

SERVEIS EMPRESA

40 anys

laGranja ability training center

D - Directius I - Comandaments Intermitjos B - Equip Bàsic E - Equip

PC - Palanca de Canvi

NIVELL 3

PROGRAMA TRANSFORMACIÓ EMOCIONAL GARANTIT

II IC CC CI

PROCÉS EN ALT RENDIMENT 6 MESOS

35 h
(23 h Outdoor | 12 h Indoor)
8-10 persones

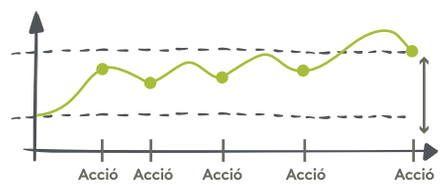
VISITA / PLA FORMATIU GENERAL

PRETEST	OUTDOOR 6 H.	FORMACIÓ INDOOR 4 H.	OUTDOOR 11 H.	FORMACIÓ INDOOR 4 H.	OUTDOOR 6 H.	INDOOR TANCAMENT 4 H.
	Deures	Deures	Deures	Deures	Deures	
		Devolució Pla Formació específica		Devolució accions perfils concrets		Post Test - Valoració Interna

- Lideratge i gestió d'equips.
- Connexió, empatia i confiança per equips de vendes.
- Treball en equip i relacions per equips TIC.

RESULTATS / PLA DE SEGUIMENT

CREIXEMENT **SIGNIFICATIU**



NIVELL 2

PROGRAMA COMPROMÍS AMB EL BENESTAR

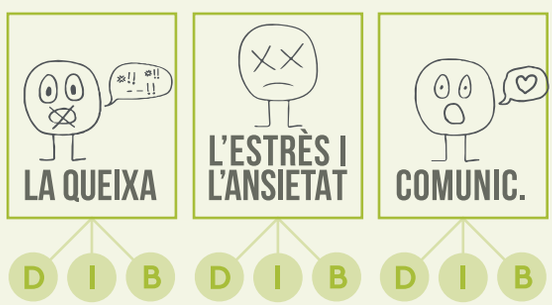
II IC CC CI

BLOCS EN ALT RENDIMENT

VISITA	OUTDOOR 6 H.	INDOOR 4 H.	DEVOLUCIÓ I PLA DE SEGUIMENT

10 h (6 h Outdoor | 4 h Indoor)
10-12 persones

EXEMPLES DE NECESSITATS



NIVELL 1

ACCIONS PEL BENESTAR EMOCIONAL

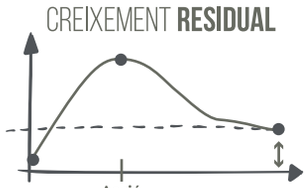
PC

II IC CC CI

ACCIONS EN ALT RENDIMENT

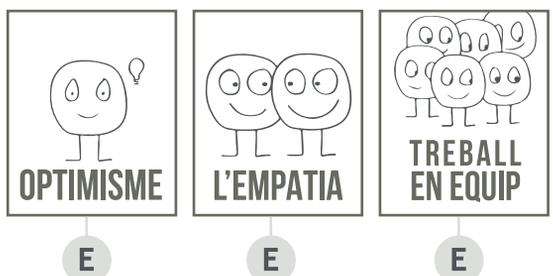
REUNIÓ	ACCIÓ	DEVOLUCIÓ I SUGERIMENTS

CREIXEMENT **RESIDUAL**

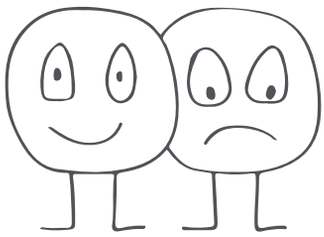


Outdoor (entre 5 i 8 h)
Indoor (entre 4 i 8 h)
10-15 persones

EXEMPLES DE NECESSITATS

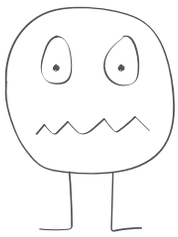


ENTENDRE LES EMOCIONS



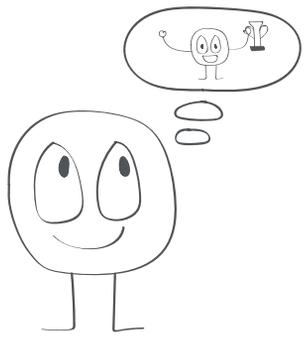
Tristesa, alegria, rabia, paciència... Què són, per a què ens serveixen i com les podem gestionar de manera positiva per convertir-les en les nostres aliades, evitant aix que siguin les nostres enemigues.

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 contro-lar i decidir per nosaltres.

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, as-solibles i continus.

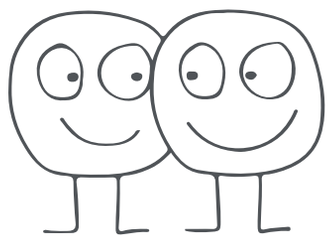
L'AUTOESTIMA



Competència basica per a l'èxit, doncs aporta confiança, seguretat i valentia en els alumnes. Saber que 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 autoesti-ma basada en el SER i una autoestima basada en el TENIR.

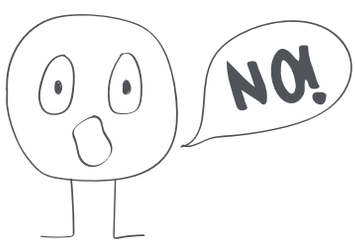
ESCULL LES HABILITATS QUE MÉS NECESSITA EL TEU EQUIP

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.

SABER DIR NO



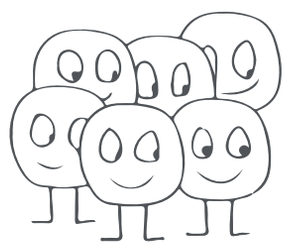
Habilitat bàsica per mantenir relacions saludables amb els altres, treballar en equip, generar confiança i respecte. Entrenar la capacitat de dir no sense sentir-se culpables i dir el que necessites amb respecte i sense fer mal.

L'ESTRÈS I L'ANSIETAT



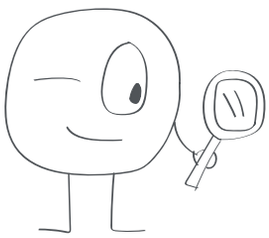
Per entendre què és l'ansietat, que la provoca i com la podem gestionar. Diferències entre estrès i ansietat, i consciència de la pressió i l'autopressió.

TREBALL EN EQUIP



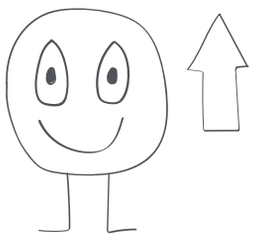
Entendre el treball en equip. Només sent conscients de les habilitats necessàries que hem de tenir per aconseguir-ho, serem capaços de caminar junts i alineats cap el mateix objectiu. Diferents dinamiques ajuden a visualitzar en quin estat està l'equip i quines són les carències o dificultats que impedeixen fluir i cohesionar-se.

CAPACITAT DE MIRAR I VEURE



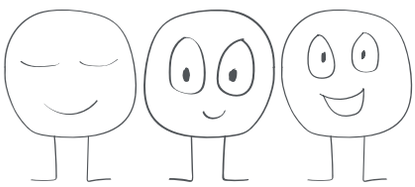
Habilitat que requereix entrenar el judici o la capacitat per no jutjar als altres, l'habilitat d'observar, discernir i dominar l'art de les preguntes del coaching. Aquesta capacitat dóna un lideratge extra en qui ha de liderar equips o un grup de persones.

OPTIMISME



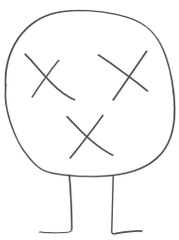
Capacitat de respondre de manera autonoma d'actes i accions, sense excuses. Habilitat de suportar amb serenor les responsabilitats en diferents ambits (laborals, companys, projectes, esportiu, etc).

LA COHESIÓ



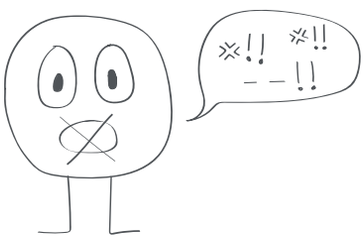
Tristesa, alegria, rabia, paciència... Què són, per a què ens serveixen i com les podem gestionar de manera positiva per convertir-les en les nostres aliades, evitant aix que siguin les nostres enemigues.

GESTIÓ DEL ERROR



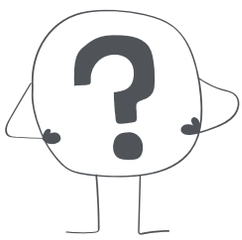
Consciència de què sentim i com actuem quan cometem un error per modificar l'actitud i convertir l'equivocació en una oportunitat d'aprenentatge i canviar comporta-ments per evitar que es repeteixi de la mateixa manera.

GESTIÓ DE LA QUEIXA



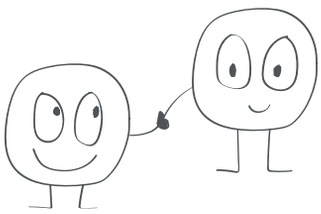
Per persones que estiguin acostumades a utilitzar la queixa. Consciència de què és queixar-se i donar eines per modificar aquest comportament que paralitza i evita sentir-se responsable, i per tant, buscar una solució.

COHERÈNCIA



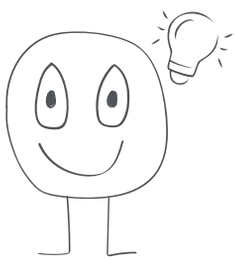
Treball d'autoconeixement per ser conscient de si el que pensem, diem i fem està alineat i és coherent amb els nostres valors. Consciència de quins són els valors que ens guien per adonar-nos que són ells els que uneixen i separen a les persones.

SER MENTOR



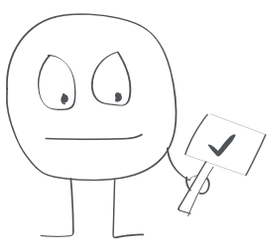
La mentoria prepara i capacita en l'habilitat de saber acompanyar a persones cap a l'empoderament, permetent que a qui acompanyes pugui manifestar totes les seves habilitats i potencialitats gràcies a un acompanyament ferm, de creixement continu i sense sobre-protecció. El padrinatge, donar responsabilitats i confiar són algunes de les accions per aconseguir-ho.

PROACTIVITAT



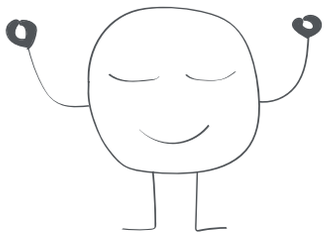
Entrenar el pensament lateral que ens ajuda a buscar alternatives quan apareixen les dificultats, gestionant la queixa amb actitud proactiva i amb iniciativa per fer coses dife-rents.

RESPONSABILITAT



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

PACIÈNCIA



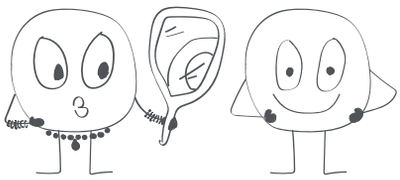
És 'habilitat principal per ser capaços de tolerar la frustració, doncs permet esperar sense modificar l'estat d'ànim, sense decaure, desanimar-se o deixar d'esforçar-se per aconseguir un objectiu.

TOLERAR
LA FUSTRACIÓ



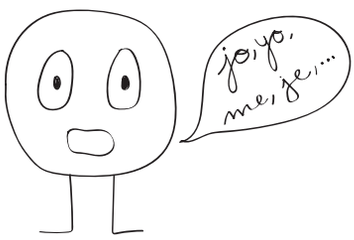
Entendre què és la frustració i com si aquesta ens domina, ens fa abandonar o sentir una rábia difícil de gestionar. Dóna eines per ser capaços de prendre consciència i tolerar la frustració.

LA VANITAT VS LA HUMILTAT



Un hàbit que comporta un entrenament intencionat continu, ja que l'èxit (ser el millor en algún 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 inaltera-ble, que no desapareix després d'una compra desitjada.

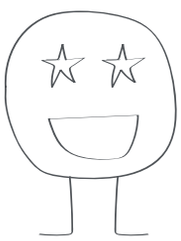
L 'EGO I LA GENEROSITAT



Prendre consciència de la necessitat de ser el centre, què ho provo-ca, 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.

ESCULL LES HABILITATS QUE MÉS NECESSITA EL TEU EQUIP

AUTOMOTIVACIÓ



Dóna eines per entrenar l'automotivació, una habilitat que aconsegueix 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.

GESTIONEM ELS CONFLICTES



Entendre el funcionament delstres 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 perqué aquesta no augmenti, aconseguint una millor relació.

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.

Testimonis

"Treballant en equip som invencibles. Vull ser ambaixador del benestar."
David (Nestlé)

"M'enduc aturar-me i pensar, i ajudar els altres a aturar-se."
Mireia (Esteve Química)

"M'he adonat que l'anàlisi de les emocions és la base de tot."
Marta (Nespresso, DABA)

"M'enduc confiar i aprofitar el potencial d'aquest equip. Ara toca digerir i practicar."
Arnau (Danone)

"L'organització i el treball en equip són el reflex d'un bon lideratge."
Anna (Hospital Universitari Sagrat Cor)

"Com a éssers humans, busquem la pertinença i la socialització, i l'actitud de com fer-ho condiciona el clima."
Rubén (Hospital Clínic)

"Experimentar-ho t'acosta molt més que reflexionar-ho."
Mireia (Institut Municipal de Persones amb Discapacitat, IMPD)

"Rubén, només tu ets responsable de la teva vida."
Rubén (PAVERN)

"Un món amb més colors és possible."
Cristian (FGC, Ferrocarrils de la Generalitat de Catalunya)



8

Altres accions

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



1

FAMILY DAY

Un dia de celebració amb les families; 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 i 80.000m2 a Madrid per celebrar de manera única i especial, amo la natura com a marc de tons. Celebracions úniques, especials i diferents!!!

5

PATROCINAR ESDEVENIMENTS EDUCATIUS

Patrocina esdeveniments educatius, com l'EMOTOUR, amo ponents de primera linia en rigor, i public del col.lectiu docent o famílies (directors/es d'escoles, professors etc). Sales de 300 places.



6

FORMACIÓ ONLINE

Forma't fácilment a través dels únics cursos en línia basats en El Mètode La Granja© per entendre el per què dels comportaments, conèixer més de tu mateix i connectar amb els altres.





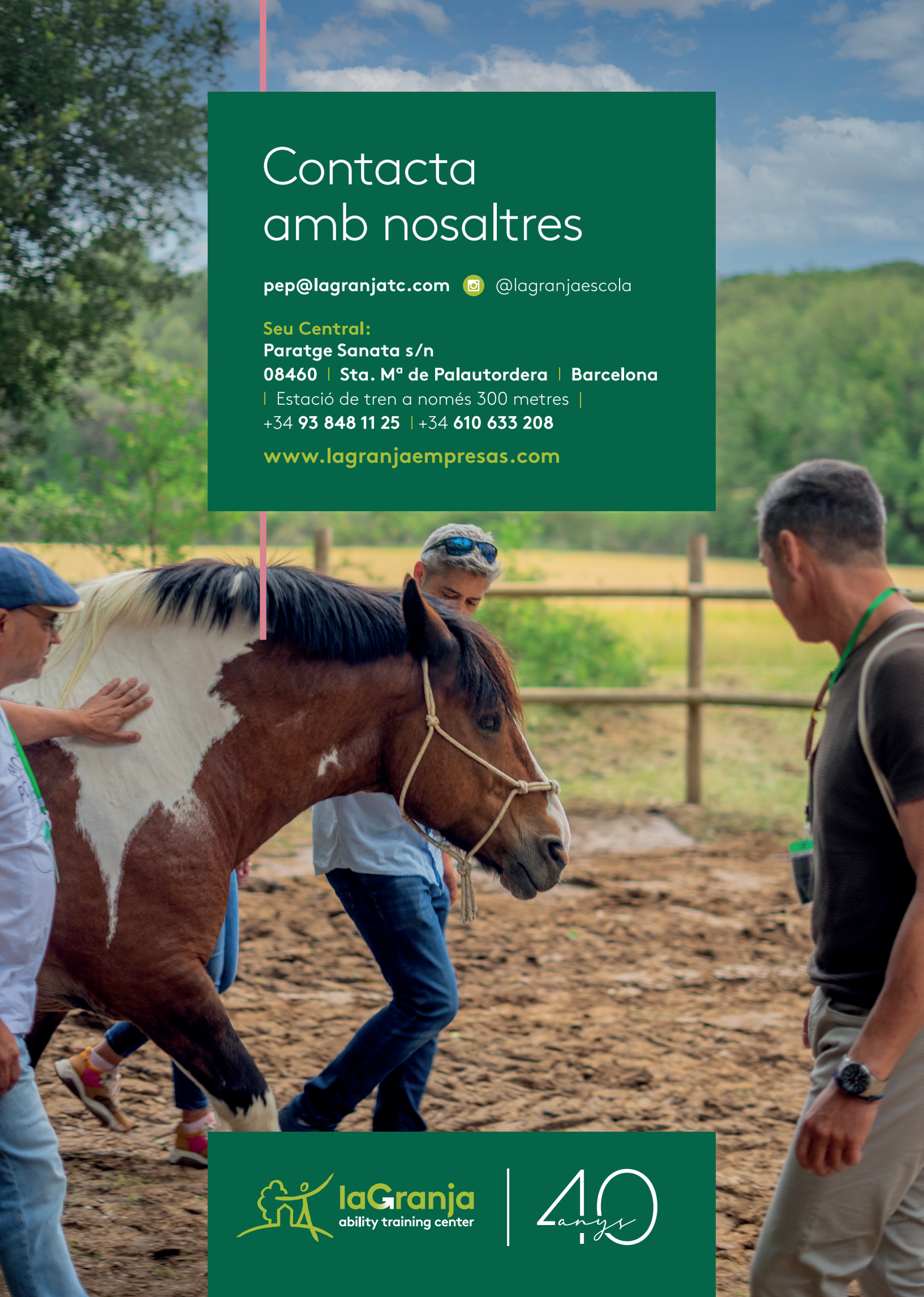












Contacta amb nosaltres

pep@lagranjatc.com @lagranjaescola

Seu Central:
Paratge Sanata s/n
08460 | **Sta. Mª de Palautordera** | **Barcelona**
| Estació de tren a només 300 metres |
+34 **93 848 11 25** | +34 **610 633 208**

www.lagranjaempresas.com

laGranja
ability training center

40 anys