

Programa per la Millora del Benestar Emocional i la Cohesió de l'equip docent

L'Organització Mundial de la Salut defineix la **salut mental positiva** com un estat de benestar en el qual la persona és conscient de les seves capacitats, pot afrontar les tensions normals de la vida i pot treballar de manera positiva. La promoció de la salut mental entre el personal és una manera d'aconseguir un entorn laboral saludable.

Què és el Benestar emocional? Relaciona la manera de com ens sentim, pensem o actuem en el nostre dia a dia amb l'entorn i les relacions amb els altres.

Una bona salut emocional implica un estat de benestar psicològic en què la persona se sent bé, pot desenvolupar les seves capacitats, afrontar les situacions quotidianes d'estrès sense enfonsar-se, tenir relacions satisfactòries o treballar de manera eficient. Es relaciona, doncs, amb aspectes com automotivació, seguretat i autoconfiança, o tranquil·litat.

El sentiment de pertinença dins l'equip, la bona convivència, la comunicació efectiva i afectiva, la confiança, el treball cooperatiu, el compromís la suma de la unitat i singularitat de cada persona, el foment dels valors personals i de grup, ... fa que l'equip estigui cohesionat, beneficiant a cada individu i al propi funcionament i clima de l'equip.

L'Equip de l'Esquirol us proposem gaudir del Programa amb la finalitat de:

- ✓ Fomentar el benestar emocional de l'equip de mestres dins l'escola (sentir-se bé amb un mateix i amb els altres).
- ✓ Crear consciència de "tenir cura d'un mateix i dels altres" com a prevenció en Salut mental i Salut d'escola (absentisme, mals ambients, assetjaments,).
- ✓ Millorar les relacions i connexions interpersonals, la comunicació i la cooperació.
- ✓ Estimular confiança, respecte, empatia i actitud positiva.

PROGRAMA:

**BENESTAR EMOCIONAL i COHESIÓ DE
L'EQUIP DOCENT** Curs 2025-26

- ✓ Generar “climes saludables” amb alegria i motivació per nous projectes i reptes.
- ✓ Cohesionar l'equip amb un sentiment de pertinença d'escola.

*“Deixar-te anar, Obrir la mirada, Compartir i
Passar-ho bé!!”*

Programa de prevenció i/o com a intervenció en situacions / realitats internes de cada escola (per cohesionar, per motivar, per millorar l'ambient,...).

L'Equip de l'Esquirol NO fem “teràpies, xerrades, ...ni tenim varetes màgiques”, però us garantim que gaudireu d'una ACTIVITAT VIVENCIAL totalment participativa, divertida, reflexiva i plena d'habilitats i valors personals i socials; comunicació afectiva i efectiva, resolució de conflictes, cooperació, empatia, respecte, tolerància, generositat, actitud positiva, mirada oberta,... .

L'activitat us ajudarà a millorar la relació interpersonal, a millorar l'ambient intern, ... a cohesionar l'equip, i sobretot a empoderar i prendre consciència sobre la importància de cuidar-se un mateix per sentir-se bé, i cuidar als altres per que se sentin bé!!

“La tribu cuida a la tribu”

“Equip d'animadors/facilitadors avalat amb més de 25 anys d'experiència”

Us proposem dues activitats:

*****Podeu escollir la que desitgeu, o us proposem tenir una continuïtat realitzant les dues activitats durant l'any.***

PROGRAMA:

**BENESTAR EMOCIONAL i COHESIÓ DE
L'EQUIP DOCENT** Curs 2025-26

Salut, Equip i Cohesió -

Concurs lúdic, dinàmic i participatiu

Confiança, respecte, cooperació, reflexió i unió

Durada: 1,5 hores aprox.

Espai: A la seu de l'empresa en sala gran o jornada fora de l'empresa per gaudir d'un dia a l'aire lliure. L'activitat es pot complementar amb un dinar.

Destinatari:

Màxim 40 pax. en espais interiors

Màxim 60 pax. en espais exteriors

Dinàmica: - L'animador/facilitador convida/motiva al grup (tots els participants formen un sol equip) a superar un seguit de reptes (proves lúdiques). Per superar els reptes, cada persona suma!!!. Els reptes els han de superar amb la cooperació de tots i totes!!!.

Opció aconsellable per a grups inferiors a 15 pax..



Variant competitiva per equips - Es faran 3 equips, els quals hauran de competir de manera sana en diferents reptes (jocs/proves de diferents habilitats; enginy, música, destresa manual, observació, ...). La part competitiva queda en segon terme.

Opció aconsellable per a grups superiors a 15 pax..

Salut, Natura i Cohesió - Passejada per cuidar i cuidar-se *Aire lliure, equip, benestar, reflexió, responsabilitat i consciència*

Durada: 2 hores aprox.

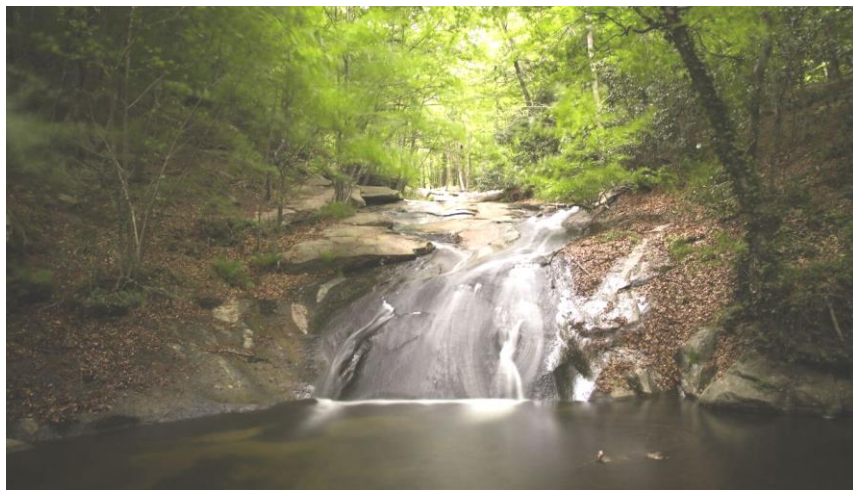
Espai: Parc Mediambiental de Gualba (Parc Natural del Montseny). L'activitat es pot complementar amb un dinar.

Destinatari: Màxim 25 pax.

Apta per tots el públics.

Recorregut fàcil.

Dinàmica: Passejada / excursió guiada per conèixer un bocí del Montseny (fauna, flora, paisatge,...).. Durant l'excursió es desenvoluparan diferents jocs/dinàmiques d'interrelació entre el grup.



PROGRAMA:

**BENESTAR EMOCIONAL i COHESIÓ DE
L'EQUIP DOCENT** Curs 2025-26

PREUS

Preu activitat a la seu de l'empresa: 15 / pax. / activitat

** Preu per activitats adreçades en espais situats a menys de 25 km de Cardedeu.
A consultar suplement pel desplaçament a altres zones.

Preu activitat al Parc Mediambiental de Gualba: 20 € / pax. /activitat

(El parc disposa de lavabos, zones de pícnic, restaurant,...)

** Grup mínim 15 pax. o pagar grup mínim

** 10 % de descompte per a grups superiors a 30 pax..

IVA INCLÒS

OBSERVACIONS GENERALS:

. Ens desplaçem a qualsevol punt de Catalunya

. Per formalitzar l'activitat cal fer un pagament del 20 % de total.

