



FEM MEMÒRIA

2 0 2 2

 **El despertador**
coaching i recreació personal



Índex

Carta de presentació.....	4
Què fem i com ho fem?	6
2022 en accions.....	8
El més destacat de l'any.....	9
Àmbits d'actuació.....	10
• Orientació i desenvolupament competencial	10
• Eines per acompanyar	14
• Gestió d'equips i clima a les organitzacions.....	17
• Benestar emocional.....	20
Comunicació.....	24
Fem Xarxa.....	26

El despertador 2022 • Fem memòria

Presentació: Anna Soriano i Jordi Muñoz, direcció El despertador

Redacció: Mariona Rabasa

Maquetació: Mariona Rabasa

Fotografies: Equip El despertador, Fundación Next Generation i Experientia



El 2022 en xifres...



236
accions
formatives



46
persones
donant corda



6.986
persones
participants



34.314
persones
fent comunitat



2.411
hores lectives



9,1
de valoració
mitjana de les
activitats

Carta de presentació

“

No crec que cadascú tingui el seu propi lloc, crec que cadascú és un lloc per a les altres persones.

Daniel Faria, poeta i monjo portuguès



Jornada de cohesió amb l'equip d'El despertador a la Casa Simple de Santa Maria de Palautordera. Desembre de 2022 / Foto: Experientia

Diuen que reCORdar és tornar a passar pel cor, i quan recordem les pàgines viscudes d'un 2022 de ressaca postpandèmica, amb tots els efectes tan recents d'una etapa molt complexa de gestionar a molts nivells, sumats a la implicació vocacional amb la qual intentem sempre acompanyar, el cor encara batega més fort.

El 2022 és un any on, malgrat en molts aspectes ja retornàvem a la normalitat prèvia a la pandèmia (la presencialitat, les mascaretes que van anar desapareixent amb el pas dels mesos, el poder programar sense tan risc a anul·lacions), els reptes, potser al ser menys evidents, encara hi eren molt presents.

L'espècie humana és adaptativa, i en aquest anar partit a partit diari ens oblidem del que hem viscut i no som gens conscients dels impactes multifactorials que ha pogut generar en nosaltres. Els efectes de la pandèmia segueixen: en les modalitats de treball (l'online ja és una realitat no només com a fórmula de teletreball per fer la part d'oficina, sinó també en la part formativa) i, sobretot, on més impacte ho hem notat, en la salut mental de les persones. D'adolescents, de joves, de famílies, de persones en processos

de canvi personal o professional (en recerca de feina), dels equips en general. La canalització d'un magma confús emocional, la prevenció, la resiliència, la gestió de la incertesa, l'autoconfiança.

En aquest sentit, no ha estat només en l'atenció directa que haguem fet, sinó també en l'acompanyament a persones que acompanyen en aquests aspectes.

I d'altres efectes com poden ser la precarietat laboral o els impactes del teletreball en la salut, però també en els processos tant a nivell personal com en els equips de treball. Com afecta en la gestió del temps (l'estrès de l'eficiència i el *multitasking* en augment), la conciliació i la dificultat de posar límits entre la part personal i professional, la comunicació intrapersonal i interpersonal, etc.

A banda d'efectes que tenen més a veure amb el tarannà: vivim molt més al dia a dia, ens costa molt més planificar perquè ens hem confrontat amb la fragilitat que ens ha qüestionat el que semblava inqüestionable en el dia de demà quant a economia, relacions, previsions...



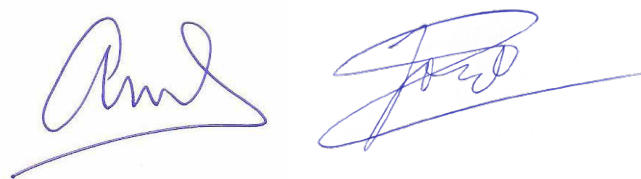
Des de les nostres 4 línies d'acció (l'orientació i el desenvolupament competencial, la gestió dels equips i el clima a les organitzacions, el benestar emocional i les eines per acompanyar) hem intentat acompanyar a quasi 7.000 persones amb accions formatives, amb un munt d'aprenentatges i de projectes nous i d'impacte . A més de les 34.314 que ens seguiu fent confiança i amb les quals hem fet comunitat.

Una menció especial, si repassem el 2022 (més enllà de la pandèmia), per a les víctimes de la guerra d'Ucraïna, a les quals enviem una forta abraçada i ens sentim honorats/honrades d'haver pogut acompanyar algunes d'elles a adaptar-se en aquest canvi forçat i en l'aterratge a la nostra realitat.

Moltes gràcies a totes i tots per seguir apostant per nosaltres, però sobretot, el que més agraiem és que seguiu apostant per despertar les ganes de viure millor o de fer viu allò que batega endins que desitgem que sigui per sempre recordat.

Seguim i seguirem compromesos i compromeses en fer créixer el benestar de les persones, acompanyant en la prevenció emocional d'infants, joves i adolescents, en orientar les persones a fer realitat les seves il·lusions, en reduir la taxa d'abandonament escolar, i en l'accionar els equips dels diferents tipus d'organitzacions (corporatives, socials, educatives).

**Seguim despertant,
seguim bategant.**



Anna Soriano i Jordi Muñoz,
direcció El despertador.



Què fem i com ho fem?

Des de 2010, facilitem **processos d'aprenentatge i de gestió del canvi**, motivant l'**autolideratge** de la persona i/o organització, a través de l'**autoconeixement** i la **gestió emocional**, l'**orientació** i el **desenvolupament competencial**, la **mentoria** i la **gestió d'equips**.

Generem contextos on l'aprenentatge es fa des de la vivència, des del joc, la diversió i la reflexió. Considerem que des de l'experiència es poden fer els canvis interns més importants. Per tant, treballem des de la creativitat i la fomentem en tot moment en totes les persones participants, apostant per l'aprenentatge significatiu i dinàmic, on les convidem a passar-ho bé, despertant el seu potencial, traient el màxim partit de la seva experiència per projectar-se en el camí que vulguin emprendre.

Valors

Consciència, creativitat i acció. Són els tres valors que defineixen la nostra filosofia de treball, la nostra visió de la vida. Ens mouen les persones i la seva qualitat de vida, i tenim plena confiança en el seu potencial per fer-se responsables de poder viure millor, del propi benestar.

Qui som?

El despertador està format per un equip polivalent i heterogeni, amb vocació de servei. Persones flexibles, creatives i amb esperit emprenedor amb qui fem equip per desenvolupar les diferents accions formatives i els reptes que se'ns plantegen, i per liderar projectes i propostes.

Aquest 2022 hem pogut comptar amb una xarxa de col·laboracions formada per 46 persones. A totes elles, amb qui hem fet camí plegades, moltes gràcies!

En formació permanent

Persones expertes en acompanyament en la gestió del canvi, la gestió de la incertesa, el treball en equip i la comunicació, però sobretot amb un gran capital humà, amb qui hem celebrat 4 formacions d'equip, de les quals tres en format presencial (dues a l'Espai Jove Les Basses i una a la natura, al Laberint de la Calma de Cabrils) i una online. També hem fet dues reunions presencials de seguiment del Pla Estratègic amb l'equip base, i una trobada en clau de celebració i acoïllida de les noves integrants a la natura. amb l'equip d'Experientia-Teràpia a través de la Aventura.



Jornada de formació interna al Laberint de la Calma de Cabrils.





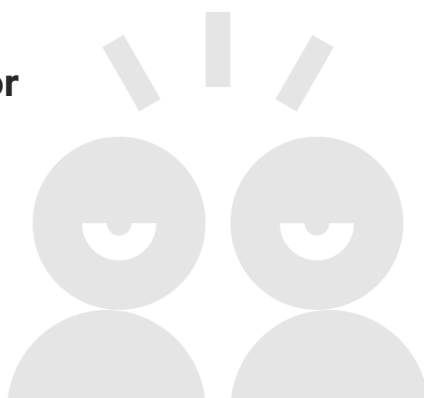
El 2022 hem comptat amb...

Equip base

Jordi Muñoz
 Anna Soriano
 Maricel Ruiz
 Jordi Esqué
 Isabel Cordón
 Mariona Rabasa
 Mireia Garcia
 Paula Gelpi
 Míriam Martí
 Juliana Vargas

Equip col·laborador

Mónica Aldegunde
 José Alonso
 Carles Andrés
 Cesc Aromir
 Rodrigo Becerril
 Neus Benages
 Nico Bobadilla
 Lyudmyla Bondar
 Kateryna Bondar
 Albert Bové
 Dulce Camarillo
 Joan Canals
 Laura Cespedosa
 Laia Colom
 Mercè Conangla



Quim Chico
 Núria Chiva
 Àngels Ferrao
 Baldi Figueras
 Anna Galofré
 Eva Garcia
 Maria Garcia
 Alba Gómez
 Xavier Guix
 Impro BCN
 Jessica Koper
 Mary Lechuga
 Ana López
 Marina Moreno
 Txell Parareda
 Enri Pérez
 Rafa Reoyo
 Rafel Sánchez
 Roger Sans
 Vera Santos
 Miquel Seguró
 Anna Selva

Equip audiovisual

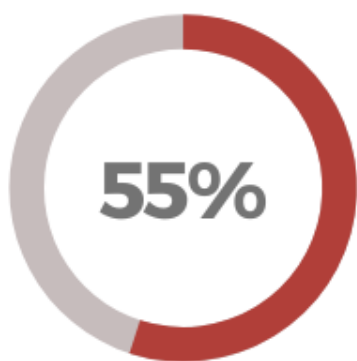
Elisabet Alguacil
 Raquel Barrera
 Úrsula Comendador
 Lucía Olalla



2022 en accions

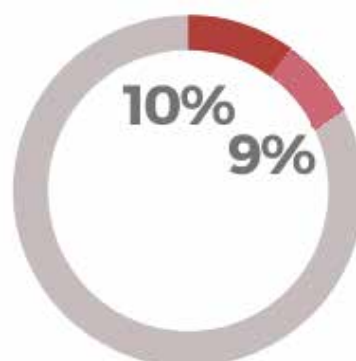


Durant el 2022 hem dut a terme **236 accions** formatives (141 de les quals en format presencial) al llarg de **2.411 hores lectives** en què hi han participat **6.986 persones**



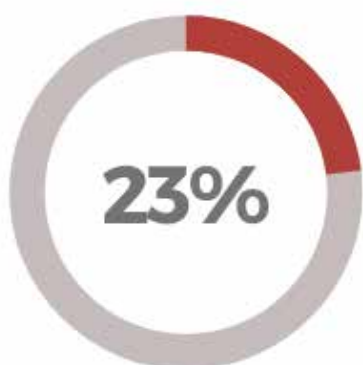
Administració Pública

126 accions
3.828 participants



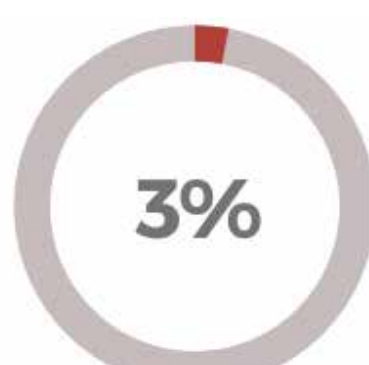
Àmbit educatiu

Escola: 11 accions /
734 participants
Universitat: 17 accions
/ **633** participants



Empresa i organitzacions,
entitats, ONGs i fundacions

57 accions
1.611 participants



Activitats pròpies

22 formacions
180 participants



El més destacat de l'any...

A tothom ens passa que avancem sense ser conscients de la quantitat de passes que hem fet. És més: sovint creiem que n'hem fet moltes menys. Subestimem els resultats perquè el procés ha estat ardu, confús, fins i tot hi ha hagut moments en què hem hagut de recular. **Però avancem.**

Mirant enrere ens adonem que amb només 365 dies hem assumit **reptes impensables, hem capgirat dinàmiques, hem consolidat estructures** i, el més important, **hem crescut com a equip**. I tot això, amb la tan anhelada tornada a la normalitat! Per fi hem deixat enrere la murga de les pantalles, les distàncies i les mascaretes. La proximitat amb les persones que confien en El despertador sempre ha estat una obsessió per a nosaltres, i esperem de tot cor no tornar a perdre-la mai més.

D'aquest sorprenent recorregut destaquem:

Tornem a la presencialitat!



Team Buildings a l'aire lliure, formacions amb dinàmiques participatives, formacions d'equip a la muntanya, trobades lúdiques... Com ho trobàvem a faltar!

Per sort, aquest 2022 **hem tornat a gaudir del contacte directe amb les persones** tant a les formacions com a les trobades d'equip.

Consolidem i ampliem l'equip

La família despertadora continua creixent.

Aquest 2022 hem donat la benvinguda a la Miria Garcia, responsable de l'àrea de comptabilitat, i a la Juliana Vargas a l'àrea de màrqueting i vendes. A més, hem sumat a l'equip base les nostres companyes i formadores Paula Gelpi i Miriam Martí.



Iniciem la 13a promoció del Màster en Ecologia Emocional



Al febrer del 2022 vam començar les classes de la 13a edició del Màster en Ecologia Emocional, **la primera que assumim des d'El despertador** com a entitat que dirigeix

l'Institut d'Ecologia Emocional. Érem novells i va ser tota una fita, però podem dir amb el cap ben alt que ja hi ha **18 ecologistes emocionals més** en acció!

Enllestim la nostra oficina virtual

Treballem en remot i és imprescindible estar ben endreçats internament. Per això, un dels objectius del darrer any era convertir-nos en una **oficina virtual**

que ens permetés integrar-ho tot: xat, eines d'ofimàtica, canal de reunions, calendari, emmagatzemtge, etc. Ara l'equip està més ben informat, connectat i organitzat.



Àmbits d'actuació

Orientació i desenvolupament competencial

 142 accions

 4.676 participants

Orientar-nos sols/es o fer-ho acompanyats/des?

Definir els passos a seguir per encarar el nostre futur acadèmic i/o laboral no és gens fàcil en els temps volàtils en què vivim. Saber gestionar la incertesa, reconèixer tant les nostres habilitats com la nostra vocació i comprendre les tendències del mercat laboral actual ens ajudaran a fer més planer el camí.

A través de diferents programes i accions, **acompanyem les persones a definir i caminar el seu projecte de vida professional**. Des de l'**orientació acadèmica i laboral**, oferim eines i recursos per transitar aspectes com la definició de l'objectiu professional (tot identificant la nostra vocació i el capital competencial) o la gestió emocional en la recerca de feina, així com per potenciar l'autoconeixement, la bona comunicació, l'autoconfiança i l'actitud emprenedora.

En la mateixa línia, assessorem en la seva **millora competencial** els equips de les organitzacions. I és que no només l'experiència fa competent una persona per a un lloc de treball. Detectar i evidenciar el talent competencial (habilitats i valors) propi i aliè ens ajuda a tenir més garanties d'èxit davant d'un present laboral cada cop més canviant.

Acompanyant el jovent a emprendre el vol

Al llarg de l'any hem desplegat diverses línies d'acció en l'àmbit de l'orientació laboral i el desenvolupament competencial dirigides al jovent, que s'han concretat en:

- Hem desenvolupat activitats d'orientació laboral als **instituts de L'Hospitalet de Llobregat** a través dels programes municipals Orienta't, Càpsules Joves i la Mostra d'Estudis, així com l'activitat per als Serveis Locals d'Ocupació del catàleg de la Diputació de Barcelona 'Sóc jove! Com funciona això de buscar feina?'
- També hem acompanyat el jovent mataroní a través del **Programa d'Orientació Professional del Servei d'Ocupació de Mataró (SOM)**. En aquest projecte hem fet tallers per preparar l'alumnat de



Visita de l'alumnat de Formació Professional al SOM de Mataró.



Formació Professional (Cicles Formatius de Grau Mitjà i Superior) i el de Programes de Formació i Inserció de Mataró per a la recerca de feina.

- A banda, hem fet **formacions d'emprenedoria als instituts** Gallecs (Mollet del Vallès), Manolo Hugué (Caldes de Montbui) i Pere Vergés-Garbí (Badalona).
- Aquest 2022, també ha estat el sisè any consecutiu que hem format part de les sessions **Coaching laboral per a joves de Barcelona Activa**, un acompanyament del qual ens sentim molt orgullosos/es i al que enguany hem posat punt i final.
- Amb la Fundació Nous Cims, hem tornat a teixir aliança acompanyant el jovent beneficiari del **Zing Programme**. Hem participat en els tallers vocacionals per a entitats, les activitats de vocació a instituts de màxima complexitat i les sessions d'inserció. En aquest darrer aspecte, hem contribuït a consolidar el projecte **Paso Aéreo**, una activitat gamificada en què els 'zingers', els i les joves del programa, aprenen a construir un discurs basat en valors per superar les seves entrevistes laborals amb èxit. Així mateix, hem col·laborat en la creació de la **guia metodològica** per a 'xerpes' (educadors/es, formadors/es i docents) que acompanyen els i les joves en el procés d'orientació.



Guia metodològica 'Descobreix el teu cim'

Fomentant l'ocupabilitat des de les aliances



Durant el darrer semestre de 2022, hem tornat a participar al **Work@**, un programa per facilitar l'accés a formació de persones en situació d'atur i per promoure la seva ocupació posterior. El projecte està impulsat per Unibail-Rodamco-Westfield (URW), líder europeu al sector de centres comercials, i la Fundació Generation Spain, en col·laboració amb Barcelona Activa. Enguany, hem ofert formació sobre tècniques de venda, desenvolupament competencial i ocupabilitat, a banda de tutorització, a un total de 83 persones als centres comercials de La Maquinista, Glòries i Bonaire (València).



Llaurant un futur en femení en el sector agroalimentari



Un dels projectes més destacats en què hem participat al 2022 ha estat el programa **Baix Empordà. Dona i Terra** del Consell Comarcal del Baix Empordà, l'objectiu del qual és potenciar l'activitat agroalimentària de la comarca i fer valer el paper de la dona en aquest sector. Des d'El despertador hi hem participat oferint formacions que ajudin les participants a **potenciar l'autolideratge i el desenvolupament competencial perquè agafin el timó del seu projecte professional propi**.

La iniciativa neix com a resposta a una problemàtica històrica: les grans desigualtats de gènere que existeixen al sector agroalimentari, un àmbit que actualment es troba en recessió pel que fa a l'ocupabilitat malgrat la forta vinculació amb el principal motor econòmic de la comarca, que és el turisme. D'aquesta manera, s'intenta assolir un triple objectiu: **empoderar les dones actives del sector, millorar l'ocupabilitat de les que cerquen feina i facilitar l'emprenedoria femenina**.



Llegeix el nostre article!

Així doncs, la nostra proposta formativa ha combinat **sessions grupals, sessions individuals de coaching** (per acompanyar individualment cada pla d'acció de les participants), una **activitat 'outdoor'** en clau de benestar emocional per compartir un moment de connexió amb la natura, i, per últim, un **cercle de dones virtual**, un espai virtual per continuar compartint més enllà de les sessions.

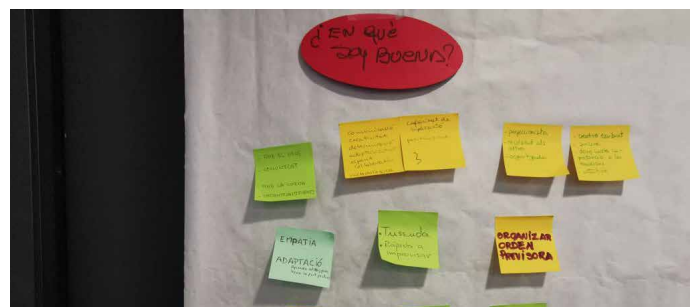


M'emporto un sentiment de comunitat i de grup, la necessitat de crear-lo i de vincular-nos.

Anna Targa. Participant.

Vaig anar com a buscadora de feina, però al primer dia ja vaig canviar d'idea; em van inspirar tant les dones del grup que vaig decidir emprendre.

Montse Vilà. Participant.



Formacions a mida: ajustant-nos a les necessitats dels grups i col·lectius

Com més adaptada a les necessitats del grup o col·lectiu, més real i més eficient pot ser la nostra contribució a la millora d'allò que ens hem proposat.



En aquest sentit, ens plau compartir aquesta missió amb Barcelona Activa, amb qui aquest curs hem tornat a col·laborar en el Programa Grups a Mida **per tal de donar resposta a les necessitats específiques de determinats col·lectius professionals i grups.**

Hem ofert formacions d'orientació a mida a estudiants de la Universitat de Barcelona, de la Universitat Autònoma de Barcelona, de l'Escola Pia i dels Jesuïtes de Barcelona. També hem treballat amb les persones beneficiàries de l'Associació Catalana d'Integració i Desenvolupament Humà (ACIDH) i de la Fundació Cepaim, entre d'altres.

Sessions GaM per a refugiades d'Ucraïna.

Però, sense dubte, el grup a mida més destacat que hem tingut el 2022 ha estat el format per **persones refugiades de la guerra d'Ucraïna**. L'emergència humanitària va obligar-nos a actuar amb la major celeritat per tal de donar resposta a les necessitats d'aquest nou col·lectiu. De nou, Barcelona Activa va confiar en la nostra expertesa en matèria d'orientació per dissenyar i impartir un dels serveis que va posar en marxa: les **càpsules formatives, formacions de curta durada per conèixer el mercat laboral a Barcelona i facilitar la inserció a la ciutat.**

Aquestes sessions estaven facilitades per dues formadores natives ucraïneses (un requisit indispensable per millorar l'acompanyament en situacions d'urgència com la que ens trobem actualment), Kateryna Bondar i Lyudmyla Bondar, amb l'assessorament constant dels nostres companys Jordi Esqué i Anna Soriano, responsables de l'àrea d'Orientació Laboral.

Pensem que les persones participants estan molt contentes de trobar suport a un país desconegut. Tenen moltes preguntes sempre, però intentem donar resposta a totes les seves inquietuds. Pel que fa a nosaltres, les formadores, també n'estem molt satisfetes. L'experiència és molt positiva, ja que podem, almenys, ajudar d'alguna manera a les persones refugiades d'Ucraïna que estan arribant a Barcelona. Tot i que només és una gota d'aigua enmig d'un oceà, sí que podem ajudar-les a adaptar-se a la vida d'aquí i a trobar feina, que ja és molt.

Kateryna i Lyudmyla Bondar. Facilitadores.

Enriquant el nostre capital competencial

Una de les nostres línies d'acció és el desenvolupament competencial, perquè no només els nostres coneixements i la trajectòria professional ens fan bons/es treballadors/es.

Amb l'Ajuntament de Sant Cugat, hem posat en marxa un programa **d'Upskilling** per acompanyar l'equip de tècnics/ques auxiliars que s'han incorporat en el marc dels plans d'ocupació, un recorregut vivencial on hem treballat aspectes com l'autoestima, la comunicació assertiva o l'adaptació als canvis.



Eines per acompanyar

 48 accions

 316 participants

En el seu article *L'art d'acompanyar*, el nostre company Jordi Muñoz reflexionava:

Només efectivament acompanyem quan ens acompanyem a nosaltres. Quan atenem el nostre pensar, el nostre sentir, el nostre estar, podem ser-hi presents, i des d'aquí sostenir, abraçar l'altre/a en la realitat del seu moment i del seu procés, en la seva vulnerabilitat. Perquè, llavors sí, trobi un espai i un vincle segur i fiable, un lloc on recolzar-se i sentir que pot compartir realment en companyia.

I així és com és la **mirada despertadora**, acompanyem **des de l'amor i les ganes d'aprendre** i no des de la necessitat ni la voluntat d'ensenyar res.

Amb aquest propòsit, oferim eines metodològiques a **persones i organitzacions que es dediquen a l'acompanyament de persones** (docents, terapeutes, orientadors/es, mediadors/es, caps d'equip, personal sanitari, etc.), i que vulguin desenvolupar recursos en clau d'orientació, de *management* (lideratge i gestió d'equips) o de gestió emocional.

Ens definim com a **creadors/es de contextos d'aprenentatge** perquè ens agrada oferir espais d'acompanyament respectuosos i adaptats a les demandes explícites i de les necessitats latents a qualsevol persona o organització que vulgui millorar el seu servei o vulgui formar-se en noves metodologies.

Aquest acompanyament el fem a partir d'una metodologia vivencial, innovadora, participativa i lúdica que veu de diferents disciplines (les dues principals són el Coaching i l'Ecologia Emocional) i que impulsa a l'aprenentatge significatiu a través de l'acció (*learning by doing*) i d'una reflexió generadora d'idees inspiradores adaptada sempre a la modalitat i àmbit d'acció de les persones a les quals acompanyem.

Assessorant els agents de les taules de treball del projecte NOE



Durant l'últim trimestre de 2022, vam acompanyar el personal tècnic del **projecte NOE (Noves Oportunitats Educatives)** a Mataró, un programa per reduir la taxa d'abandonament escolar prematur i les desigualtats socials, principalment destinat a joves de 16 a 24 anys. Per tal de donar una resposta col·lectiva a aquesta problemàtica, des de l'Oficina d'Orientació Educativa de Mataró s'ha posat en marxa una taula



de treball amb diferents departaments i entitats educatives i socials del municipi per potenciar un model d'orientació de ciutat que garanteixi un acompanyament de qualitat als i les joves mataronins/es.

Per preparar i formar els diferents agents de les entitats implicades, l'equip d'El despertador, vam dissenyar una proposta en la qual vam fomentar el treball en xarxa i el sentiment de pertinença, vam contribuir a prendre consciència de la seva aportació com a professionals facilitadors/es de processos i vam incrementar l'autoconfiança a l'hora d'acompanyar al jovent.

Acompanyant-nos per acompanyar: l'Ecologia Emocional com a motor per generar benestar

A l'abril del 2021 vam assumir la direcció de l'**Institut d'Ecologia Emocional** a l'estat espanyol, una oportunitat que ens va permetre ampliar el marc metodològic amb què despleguem les nostres línies d'acció de Benestar i Eines per acompanyar, basant-nos en el model d'Ecologia Emocional creat per Jaume Soler i Mercè Conangla.

D'aquesta assumpció, en destaca la gestió i la posada en marxa de la **13a edició del Màster en Ecologia Emocional** al febrer de 2022, una formació per adquirir un perfil especialitzat en la gestió emocional sostenible, la facilitació de programes i metodologies que tenen el seu focus en el desenvolupament i el benestar de les persones i les organitzacions, així com la capacitat d'altres persones. En definitiva, una descoberta de **noves mirades, eines i recursos en l'acompanyament** basada en dos principis clau: la responsabilitat personal (assumir la responsabilitat 100% en el que depèn de nosaltres i podem controlar) i la consciència de l'impacte global (tot el que fem i tot el que deixem de fer té conseqüències).

L'alumnat de la 13a promoció del Màster, que ha acabat la formació aquest juliol, ha estat format per 18 persones de perfils professionals com ara el Coaching, la psicologia clínica, la consultoria ètica o la docència.

A continuació pots conèixer **què en pensen d'aquest viatge per les emocions**:

Com definiries el Màster en 3 paraules?



Com t'està impactant en el teu dia a dia?



Què el diferencia de les altres formacions?



Per què el recomanaries?



Clica cadascuna de les imatges per veure el vídeo.



Continuant servint-nos del model d'Ecologia Emocional (EE), en aquest cas aplicat a les comunitats educatives, el passat curs també vam iniciar un acompanyament, d'una banda, a educadors i docents de la **província de Màlaga**, i, de l'altra, a l'equip de mestres de l'**Escola L'Espill** de Manresa.

A través del programa en **Lideratge Docent CAPA** (acrònim de Creatiu, Autònom, Pacífic i Amorós) la proposta formativa de l'EE per a equips docents, vam anar avançant cap al nou paradigma educatiu, on la **qualitat ètica i emocional** és present com un eix transversal a l'ensenyament d'habilitats essencials per a la vida.



Yo, como docente tengo más conciencia en el cuidado del clima de la sesión y de observar las emociones del alumnado en su proceso. Además de ayudarle a su propia toma de conciencia.

A nivel personal mi nivel de conciencia se ha ampliado y mejorado. He adquirido una visión completa e integradora de nuestro universo emocional y muchas estrategias educativas concretas.



Sessions i testimoniatge del Programa en Lideratge Docent CAPA amb mestres de centres educatius de la província de Màlaga al CEP Vélez-Málaga.

També al 2022 vam tenir l'oportunitat d'aplicar el model d'Ecologia Emocional a les formacions que vam oferir a **coordinadors i persones voluntàries de diferents entitats que integren la FECEC** (Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer) per tal de brindar-los recursos que els ajudessin a prevenir i buscar solucions creatives, pacífiques i amoroses a les situacions i als reptes propis de la seva tasca acompanyant pacients oncològics i les seves famílies.



Gestió d'equips i clima a les organitzacions

 48 accions

 1.510 participants

Segons dades recollides per la consultora multinacional Steelcase al seu ***Informe global sobre el compromís y el espacio de trabajo***, a Espanya **4 de cada 10 treballadors/es estan poc o molt poc compromesos/es amb la seva feina. L'estudi també apunta que només un 7% s'hi sent altament motivat i implicat.** No són xifres gens encoratjadores, i menys tenint en compte que la desmotivació laboral està vinculada a una reducció de la productivitat i el rendiment de l'equip i a una alta rotació entre el personal.

Vivim en la que alguns experts anomenen una realitat (laboral, però també general) BANI (sigles en anglès de *Brittle, Anxious, Non linear, Incomprehensible*), un entorn on els canvis es produeixen ràpidament i de manera constant, i on la incertesa marca la pauta del dia a dia dels i les treballadores. Transformar l'organització en un entorn saludable és, doncs, un dels reptes actuals més rellevants que han d'assumir empreses, institucions i entitats.

La nostra experiència acompanyant equips i formant líders així ens ho demostra. Tenir cura del benestar de les persones treballadores és cabdal tant per aconseguir el compromís i la satisfacció d'aquestes com per millorar l'eficiència i la qualitat del servei que oferim.

Amb el propòsit de continuar vetllant per aquesta missió, aquest 2022 hem fet un pas endavant en aquest àmbit. Hem posat els fonaments del nostre **nou programa de gestió d'equips**, que ha vist la llum a al març de 2023, i hem ampliat el nombre d'acompanyaments a organitzacions, amb més accions i més participants.

Motivant un lideratge conscient, efectiu i afectiu



Dels processos centrats en el lideratge d'equips destaquem l'experiència amb Esquerra Republicana de Catalunya, entitat amb el qual hem dut a terme les següents accions:

- Al febrer de 2022, vam facilitar una formació en autolideratge a l'equip coordinador de municipis, format per comandaments intermedis, caps de servei, caps de secció, caps de negociat i responsables d'equip. L'objectiu de la formació era millorar la capacitat d'autolideratge emocional per poder influir, des de la coherència, en el treball i el lideratge de l'equip, així com actualitzar les pròpies competències emocionals per gestionar moments d'incertesa i optimitzar la comunicació dins de l'equip de treball.

- Al llarg de l'any també hem ofert acompanyament als equips de les seccions locals d'Arenys de Munt, Esplugues de Llobregat i Gavà.



- El mes de desembre vam celebrar una jornada en clau de cohesió per a l'equip del Cap de Gabinet d'Esquerra Republicana.

També ha estat rellevant l'experiència amb l'**Institut Municipal d'Habitatge i Rehabilitació de Barcelona (IMHAB)**, un projecte de llarga durada que vam iniciar al 2021 per transformar el sistema organitzatiu del Departament de Servei del Parc Públic, i que ha conclòs amb la implementació d'un nou model de gestió de les seves competències enfocat a l'atenció de les persones usuàries.

El procés ha comptat amb un itinerari format per 4 fases d'actuació, les dues últimes del qual han tingut lloc durant el primer trimestre de 2022 i han estat dirigides als i les caps que lideren la transició del model. Així doncs, la 3a fase s'ha centrat en el **lideratge col·laboratiu**, una mentoria per als i les líders per tal de facilitar l'acompanyament en el procés de canvi i fomentar l'autoconfiança en el lideratge. La 4a i última fase ha estat la formació de competències transversals. L'objectiu d'aquesta darrera etapa era cohesionar i reforçar els vincles per fer créixer la **motivació de l'equip**, un repte que passa per connectar amb el lideratge tan individual com d'equip i abordar competències com la **comunicació, l'empatia o la intel·ligència emocional**.



Enfortint l'ecosistema relacional

Podem canviar el nostre ecosistema relacional sense canviar-nos primer nosaltres? Com en qualsevol aspecte de la vida, a la feina tot comença per nosaltres mateixos/es. Som el principal motor del canvi. Només des de l'**autoobservació i la presa de consciència** podem arribar a generar noves mirades i oportunitats per, finalment, **passar a l'acció, perquè sense ella no hi ha transformació**. Allò que fem o deixem de fer a nivell individual té un impacte en tot l'entramat organitzatiu.

Observar-nos i prendre consciència del potencial propi, els recursos personals de què disposem i la manera com gestionem les emocions té un impacte directe en el nostre entorn i en la relació amb les altres persones. Per això, la nostra actuació posa el focus en **l'autolideratge**, la **comunicació**, la **cohesió i clima de l'equip**, i la **innovació**.



Una de les experiències on aquest 2022 ho hem posat en pràctica ha estat l'itinerari formatiu que hem desenvolupat amb els responsables i el personal administratiu de **L'Arca**, una empresa del Maresme de serveis mediambientals que promou la inserció laboral dels col·lectius sensibles. Ha estat un recorregut en què amb l'equip hem treballat l'anàlisi de la situació actual, l'autolideratge, la comunicació i el treball en equip.

Reforçar i millorar els canals comunicatius entre caps i personal tècnic i enfortir la cohesió de l'equip també ha estat l'objectiu de l'itinerari a mida que hem traçat per als i les treballadores del **servei Caltor de Badalona Capaç**, una fundació que lluita per la integració laboral de persones amb discapacitat intel·lectual.



En una modalitat més lúdica, hem de fer referència a les activitats *outdoor* i de *team building* a mida, que són experiències participatives, vivencials i reflexives destinades a equips compromesos. Una oportunitat de sortir de la rutina, compartir en nous entorns, obrir i flexibilitzar la comunicació, reflexionar, interioritzar aprenentatges i créixer en equip. També és una ocasió per celebrar, agrair i impulsar els equips en un context distès.

D'aquestes volem destacar l'experiència amb l'equip d'**Operacions Clíniques de la Fundació Pasqual Maragall**, un equip que es trobava en un moment de dificultat i que necessitava un espai compartit per prendre consciència del seu estat de forma i fer créixer el seu potencial. La sessió 'Un nou teixit que ens impulsi' ens va servir per cohesionar i reforçar els vincles per fer créixer la motivació, compartir la visió organitzativa a través de la complicació, i fomentar el lideratge individual i grupal.



Va ser una formació molt ben preparada que ens va unir més com a equip i ens va fer passar una bona estona. A més, crec que va ser molt profitosa a nivell personal i professional.

Participant de l'equip de la Fundació Pasqual Maragall



Amb l'equip de **NTT Data** vam sortir a la natura amb la nostra proposta Pla Connexió Natura, una expedició per la gestió emocional que ens serveix per fer créixer els vincles, la cohesió i celebrar-nos. A través de dinàmiques lúdiques i participatives, vam conèixer les altres persones de l'equip des d'una altra mirada, vam descobrir elements nous del nostre potencial i vam potenciar la comunicació

El día fue un orgullo, no solo por el equipo para poder conocernos más, también por formar parte de una compañía que realmente apuesta por y para las personas. También fue un día de auto reflexión, muy emotivo y feliz de compartir con grandes personas.

Participant de l'equip de INTT Data



Jornada de team building amb la Fundació Hàbitat3.

Ja a la recta final del 2022, abans de les vacances nadalenques vam fer sortir de la rutina a dos equips molt compromesos: el del **Centre Cívic Vil·la Florida de Barcelona** i el de la gestora d'habitatge social **Fundació Hàbitat3**, també amb l'objectiu de compartir amb el grup en nous entorns i enfortir les competències de gestió emocional per millorar els lligams amb els i les companyes.

Benestar emocional 43 accions

 518 participants

Durant el nostre viatge vital, són múltiples els reptes que hem d'afrontar, ja siguin petits contratemps quotidians o canvis mida XXL. Davant d'una realitat que no es deixa mantenir sota control, la clau del nostre benestar es troba en l'actitud amb què transitem aquest moviment constant.

Amb els anys, a El despertador hem anat cultivant el que en diem **la nostra mirada despertadora**, un abordatge conscient de l'acompanyament que oferim a les persones basat en l'autoconeixement, l'actitud exploradora, la creativitat i l'amor. Acollir, gestionar i aprendre del nostre món emocional ens condueix a un major benestar i a relacionar-nos millor amb nosaltres mateixos/es, amb les altres persones i amb el món.

Per aquest motiu, una de les nostres línies d'acció la dediquem a treballar el benestar emocional de manera global, per tal d'incidir en aspectes transversals a la nostra experiència vital com ara la voluntat i el compromís personal, els recursos interns i externs, la nostra brúixola interior o les fonts d'energia que ens alimenten davant dels moments d'incertesa i canvi.

Justament, aquest 2022 la nostra actuació en aquest àmbit ha augmentat considerablement respecte als anys anteriors, fruit del creixement de la demanda per part tant de les organitzacions com de les persones que busquen un acompanyament individualitzat. El **context postpandèmia**, sense cap mena de dubte, hi ha tingut molt a veure, posant en evidència els efectes en la salut mental que va tenir aquest esdeveniment inesperat que exemplifica a la perfecció la mutabilitat de la realitat.

Transformant el dia a dia de famílies i adolescents en situació de vulnerabilitat



Un dels projectes que hem estrenat amb molta il·lusió aquest darrer any ha estat la col·laboració amb la **Fundació Get Up**, una entitat que promou que persones en risc d'exclusió social i amb menors o joves a càrrec tinguin oportunitats al mercat laboral i puguin transformar les seves vides i la de les seves famílies de manera estable i significativa.



El balanç de l'acompanyament emocional és molt positiu. Junts/es han construït un espai d'expressió emocional que les persones participants valoren molt, ja que els ha permès identificar emocions i emportar-se estratègies, enfortir l'autoconeixement, l'autoestima i l'apoderament davant dels canvis i la incertesa.

I una cosa molt valuosa: un lloc on sentir xarxa de suport i trobar "família".

Paula Gelpi. Facilitadora de les sessions



Amb ella, hem iniciat **l'acompanyament a 13 famílies que es troben en situació de vulnerabilitat per la pandèmia**, i hem desenvolupat una línia pionera de Benestar Emocional per dotar d'eines de gestió emocional, apoderament personal i autoconeixement que facilitin a les famílies fer front a aquesta etapa de vida.

D'abril a desembre, hem facilitat sessions quinzenals, tant presencials com online, a través de la creació d'un espai protegit de confiança, de no judici, i on les persones puguin connectar i expressar-se de manera lliure i respectuosa, afavorint la participació i al mateix temps la ressonància, el vincle i la complicitat.

El projecte ha tingut tan bona acollida que aquest 2023 continuem fent camí amb la Fundació acompanyant dos nous grups de famílies.

A lo largo de toda mi vida me he ido transformando, aquí he aprendido mucho a darme valor, a reconocerme a mí misma, esta parte emocional mía de valorarme, de saber que yo puedo. Es normal que tenga miedo, pero si no me arriesgo, siempre voy a estar con el miedo.

Ruth. Participant del projecte

He aprendido a que, cuando estoy mal, no quedarme en lo malo, abrazar lo bueno que tenemos. Controlar lo que depende de mi: actitud y visión positiva, fluir (mente más creativa) e intentar avanzar.

Melanie. Participant del projecte

A banda d'aquesta col·laboració, al 2022 hem ampliat l'aliança que mantenim amb la Fundació Nous Cims i entrant a prendre d'un dels seus projectes destacats de l'àrea de benestar emocional: el **programa KOA**. L'objectiu de KOA és la promoció del benestar emocional en adolescents en situació de risc de patiment emocional i psicològic per tal de fer-los més resilents a les adversitats del present i del futur. En el marc d'aquest programa,



la proposta que hem realitzat de **KOA Música** pretén aprofitar les diferents eines que ens ofereix la música, per **fomentar l'autoconeixement de grups d'adolescents entre 10 a 16 anys, potenciant el benestar emocional, afavorint la resiliència i treballant competències emocionals, personals i socials.**

Durant el darrer trimestre de 2022, i també al llarg del 2023 hem seguit, hem facilitat sessions setmanals a dos centres: el **Centre Obert de Salt** i la **Fundació Adsis de Barcelona**.



Treballant en la prevenció del malestar emocional en el jovent

Segons la FAD (Fundación Adolescència y Juventud), actualment 1 de cada 5 adolescents afirma patir problemes de salut mental de manera continuada, i més de la meitat considera que n'ha experimentat algun en l'últim any. Si bé és cert que, a diferència de les generacions anteriors, el jovent d'avui en dia està molt més sensibilitzat sobre els trastorns mentals, la problemàtica continua sent un estigma per a la població general. L'acompanyament i l'educació emocional en aquest col·lectiu és, per tant, ineludible per prevenir situacions de malestar emocional que, a la llarga, poden transformar-se en trastorns mentals.

Segons la FAD (Fundación Adolescència y Juventud), actualment 1 de cada 5 adolescents afirma patir problemes de salut mental de manera continuada, i més de la meitat considera que n'ha experimentat algun en l'últim any.



En aquesta línia, durant el 2022 des d'El despertador hem tingut l'oportunitat d'aportar la nostra expertesa en dos projectes molt diferenciats, però amb un objectiu comú: **dotar d'eines de gestió emocional als i a les adolescents.**

D'una banda, hem realitzat l'audiovisual **'La vida és #PuraEmoció'**, una minisèrie que forma part de la campanya #PuraEmoció del Consell Comarcal del Maresme per fomentar la salut mental entre els i les joves.

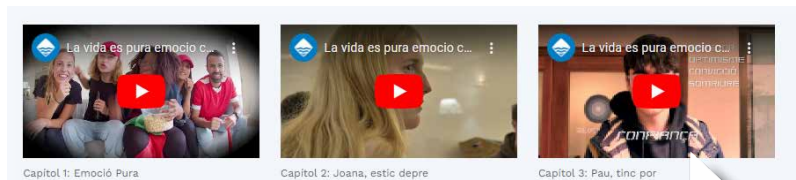
Per tal d'abastir amb material pedagògic el portal que s'ha posat en marxa, l'ens públic ens va encarregar el disseny i la realització de càpsules audiovisuals protagonitzades per noies i nois que ajudessin el jovent a





Estrena de la minisèrie a l'escola d'art dramàtic Lazzi Gags de Barcelona.

endinsar-se en un viatge per les emocions que els redescobrirí el seu capital emocional. Cada càpsula se centra en un hàbitat emocional concret, de manera que es posa èmfasi en la seva identificació, acceptació i transformació a través de la incorporació d'alguna dinàmica o activitat d'aprenentatge que ajuda els nois i noies a transitar la situació emocional en què es troben, i els serveix de recurs.



Mira els capítols!



Llegeix el nostre article!



D'altra banda, hem facilitat **tallers d'educació emocional** servint-nos de metàfores del model Ecologia Emocional per a l'alumnat de l'**Institut Castell d'Estela d'Amer**, una iniciativa que ha estat impulsada per l'AMPA del centre a partir de les demandes de l'alumnat de secundària, des de 1r d'ESO fins a 2n de Batxillerat.

En aquestes jornades hem treballat aspectes com la **gestió de l'estrès i l'ansietat enfront del futur i la incertesa** (dirigides a l'alumnat de batxillerat), o la **cohesió i el reconeixement i la gestió de les emocions** (dirigides a l'alumnat d'ESO).

Per acabar, volem destacar un dels àmbits de la línia d'acció que defineixen més la nostra expertesa: **el benestar a la feina**. Un any més, hem format part del Banc d'Accions Formatives (BAF) de la Diputació de Barcelona amb el curs virtual **Automotivació a la Feina**, una de les nostres formacions insígnia. Al 2022 hem acompanyat una setantena de persones treballadores a despertar-los les ganes d'explorar i descobrir els talents i les eines pròpies que els connecten amb el sentit.

Comunicació

Agraïm l'interès i el suport d'una comunitat despertadora que suma una audiència de **34.314 persones.**

La comunicació és una de les competències que està present de forma transversal en les diferents línies d'actuació que oferim. També en el nostre dia a dia, en què entrenem aquesta habilitat per transmetre, comunicar, conversar, escoltar i crear un espai on les persones trobin recursos, propostes i s'inspirin i, a la vegada, puguin compartir de forma oberta.

Fer balanç i posar paraules i xifres a un any de treball a través d'aquesta memòria ens dona l'oportunitat d'aprendre i prendre decisions per tal que l'experiència comunicativa segueixi sent enriquidora per a totes les parts implicades: compartir i triar el millor canal i format possible és part de la nostra feina, així com crear contingut de valor que ens enriqueixi mútuament.


També volem destacar i agrair el suport que hem obtingut al llarg de 2022 per confeccionar els continguts dels diferents canals d'El despertador i a les persones que ens han ofert, de forma generosa, el seu testimoniatge: *Cesc Aromir, Jordi Muñoz, Paula Gelpi, Miquel Seguró, Xavier Guix, Anna Soriano, Maricel Ruiz, Jordi Esqué, Isabel Cordón, Albert Bové, Maria García, Ana López, Anna Selva, Mary Lechuga, Mireia Garcia, Mariona Rabasa, Baldi Figueras, Vera Santos, Noelia Romero, Ayrin Pons, Carme Porras, Analía Juan, Judit Abellà, Rafel Sánchez, Bernat Soriano, Cris Ruiz.*


El 2022 les xifres que ens parlen són aquestes:

-  **Web:** 22.848 visitants
-  **Facebook:** 1.852 seguidors/es
-  **Instagram:** 1.586 seguidors/es
-  **Twitter:** 933 seguidors/es
-  **LinkedIn:** 1.487 seguidors/es
-  **Youtube:** 3.700 visualitzacions
-  **Spotify:** 248 seguidors/es
-  **Mailchimp:** 1.285 subscriptors/es
-  **TikTok:** 60 seguidors/es

La Mediateca 2022

Gràcies a totes les persones que ens doneu l'oportunitat d'explicar-nos i mostrar-nos a través dels vostres canals de comunicació.

 **El projecte d'El despertador i de l'IEEE**, al programa Som Emprenedors de Ràdio Mollet. Entrevista a Anna Soriano, codirectora d'El despertador i de l'Institut Ecologia Emocional Espanya.
Data: 26 de gener de 2022.


 **Entrevista a Jordi Muñoz, fundador d'El despertador i codirector de l'Institut Ecologia Emocional Espanya**, dins del programa Fórum






de Actualidad, de Gran Via Ràdio, conduït per Josep Pons i Ayrin Pons.


Data: 14 de juny de 2022.


 **Sessions de coaching per millorar les taxes d'atur femení del Baix Empordà.** Peça al **TN Migdia de TV3** sobre les formacions a dones facilitades per El despertador dins del projecte **Baix Empordà. Dona i Terra.**
Data: 18 d'octubre de 2022.




 **Emprenem el vol per enfortir el treball en equip i el lideratge,** article de l'Institut Manolo Hugué de Caldes de Montbui sobre els tallers **Emprendre el Vol** facilitats pel nostre company Joan Canals dins del programa Emprèn FP.
Data: 25 d'octubre de 2022.



 **L'Ecologia Emocional,** article de l'Escola l'Espill de Manresa. L'equip de mestres de l'escola l'Espill de Manresa, durant els cursos 21/22 i 22/23, ha estat formant-se en Ecologia emocional gràcies al gran acompanyament de les nostres formadores Paula Gelpi i Eva Garcia. En aquesta notícia podràs conèixer com el centre entén l'educació emocional com una eina de gestió personal i cooperativa imprescindible i inherent a la vida de les persones.
Data: 02 de novembre de 2022.

 **Vídeo del Servei de Promoció Econòmica del Baix Empordà sobre el projecte 'Baix Empordà. Dona i Terra'.**
Data: 30 de novembre de 2022.

 **Entrevista a Marta Nomen, directiva de la Fundació GetUp,** dins del magazín Ciutat solidària, d'Onda Cero Catalunya, conduït per Miriam Franch. A la conversa parla del projecte de benestar emocional a famílies en risc d'exclusió en què col·laborem des d'aquest 2022
Data: 15 de novembre de 2022.

 **Entrevista a Jordi Muñoz, fundador d'El despertador i codirector de l'Institut Ecologia Emocional Espanya,** dins del magazín Nits de Ràdio, d'Onda Cero Catalunya, conduït per David Cervelló.
Data: 28 de novembre de 2022.



Fem Xarxa

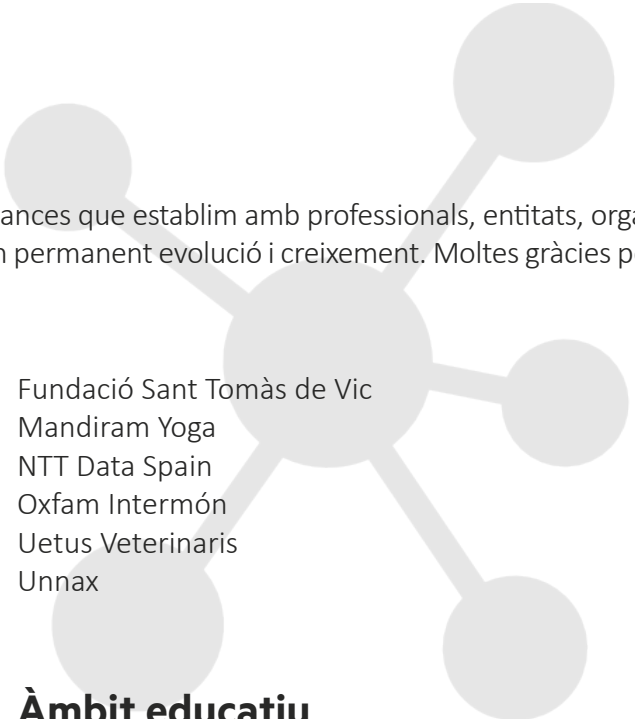
La nostra feina no tindria el mateix impacte sense les aliances que establim amb professionals, entitats, organitzacions i empreses. Aquesta riquesa ens permet estar en permanent evolució i creixement. Moltes gràcies per la confiança i el compromís compartit.

Administració pública

Ajuntament de Barcelona
Ajuntament de l'Hospitalet
Ajuntament de Mataró
Ajuntament de Premià de Dalt
Ajuntament de Santa Perpètua de la Mogoda
Barcelona Activa
Centre Cívic Vil·la Florida
Consell Comarcal Baix Empordà
Consell Comarcal Maresme
Diputació de Barcelona
IMHAB (Institut Municipal d'Habitatge)
Joventut L'Hospitalet
Servei Municipal d'Ocupació de Girona
Servei d'Ocupació de Mataró
Xarxa d'Ateneus de Fabricació

Fundacions, ONGs, entitats i Empreses

Asphalion
Associació Catalana de la Síndrome X Fràgil
Esquerra Republicana de Catalunya
Creu Roja
Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer
Fundació L'Arca. Serveis mediambientals
Fundació Àmbit
Fundació Badalona Capaç (Caltor)
Fundació Ecologia Emocional
Fundació Enriqueta Villavecchia
Fundación Generation Spain
Fundació Get UP
Fundació Habitat3
Fundació Nous Cims
Fundació Pasqual Maragall
Fundació Pere Tarrés



Fundació Sant Tomàs de Vic
Mandiram Yoga
NTT Data Spain
Oxfam Intermón
Uetus Veterinaris
Unnax

Àmbit educatiu

ASEM (Associació estudiants UdG)
CEP Vélez-Málaga
Escola L'Espill
Escola Joan Maragall
Institut Prat Educació
Institut Castell d'Estela
Institut Gallecs
Institut Manolo Hugué
Institut Pere Vergés-Garbí
Universitat Pompeu Fabra
Universitat Autònoma de Barcelona
Universitat de Girona
Universitat Pere Tarrés
TecnoCampus Mataró (UPF)

En el marc de la nostra feina amb els **Grups a Mida de Barcelona Activa**, hem ofert sessions responnent les necessitats de les següents organitzacions: Barcelona Activa, Universitat Autònoma de Barcelona, Universitat de Barcelona, Escola Pia, Associació Catalana d'Integració i Desenvolupament Humà, Fundació Cepaim, Fundació Jesuïtes Educació i Fundació Friends.

En el marc dels projectes compartits amb la **Fundació Nous Cims**, hem realitzat acompanyaments per a la Fundació Adsis, el Centre Obert de Salt, l'Institut La Rbera i l'Institut Bernat Metge.





Gràcies!



El despertador
coaching i recreació personal

www.el-despertador.com info@el-despertador.com

