






FEM MEMÒRIA

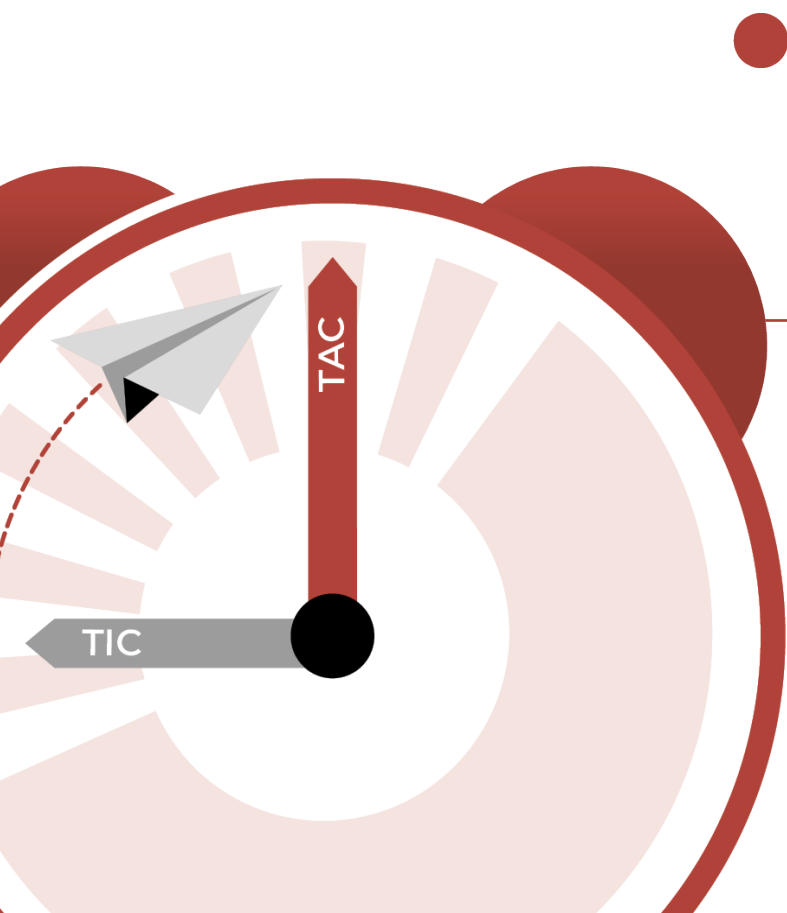
2025

El despertador
coaching i recreació personal



Índex

Carta de presentació	4
Què fem i com ho fem?	6
Participació i projectes	8
El més destacat de l'any	10
Àmbits d'actuació	11
 Benestar emocional	11
 Orientació i desenvolupament competencial	17
 Gestió d'equips i clima a les organitzacions	21
Comunicació	27
Fem Xarxa	29



El despertador 2025 · Fem memòria

Presentació: Anna Soriano Oliver i Jordi Muñoz Jovell, direcció El despertador.

Redacció: Mariona Rabasa Yrla.

Maquetació: Mariona Rabasa Yrla.

Fotografies: Equip El despertador, Ajuntament de Caldes de Malavella, Unsplash, Fundació Enriqueta Villavecchia, Fundació Nous Cims.

El 2025 en xifres



106
accions
formatives



38
persones
donant corda



6.807
persones
participants



24.308
persones
fent comunitat



184
organitzacions



9,5
de valoració
mitjana de les
activitats

Carta de presentació



Festa de celebració del 15è aniversari a l'Espai Jove La Fontana de Gràcia, Barcelona.

Sovint associem el celebrar amb brindar per allò aconseguit. Per les fites, pels resultats, pels objectius assolits.

Però... i si celebrar fos molt més que això? **I si celebrar fos una manera de viure?**

Una actitud davant el que som, el que ens passa i el que compartim.

Vivim en un temps que ens empeny constantment a anar més enllà. A fer més, a ser més, a demostrar més. Un temps travessat per una autoexigència subtil —i a vegades no tan subtil— que ens promet una felicitat que sempre sembla estar una mica més endavant, una mica més amunt, una mica més enfora.

Un temps on el déu del FER productiu és qui marca tendència i a qui rendim pleitesia per definir-nos, relacionar-nos i sentir-nos. I en aquest camí, hi ha el

risc i la penyora que, gairebé sense adonar-nos-en, **deixem de celebrar-nos.**

Deixem d'apreciar qui som i honorar la nostra essència i també deixem de valorar el procés, del nostre recorregut, la nostra perfecta imperfecció, els aprenentatges que no sempre tenen forma d'èxit, les caigudes que no surten a cap foto i que tant ens nodreixen per créixer, les preguntes que encara no tenen resposta i ens conviden a explorar-nos.

Potser per això, després de ja més de 15 anys de trajecte, sentim que el que toca no és només mirar enre-re. És celebrar. Celebrar el que hem construït, sí. Però sobretot celebrar el que hem viscut. Les persones que han passat, les que hi són i les que vindran. Els batecs compartits – els TICs i els TACs –, els silencis plens, els moments de dubte i els de claredat. Celebrar-nos com a equip. Celebrar la comunitat. Celebrar el camí.



Perquè si alguna cosa hem anat descobrint al llarg dels anys és que el benestar no arriba quan tot està bé, sinó quan ens permetem habitar el que és.

I en aquest aprenentatge, ha anat prenent forma una certesa: moltes de les fonts de malestar que ens travessen no venen de fora, sinó dels relats-per no dir mandats- que ens expliquem-per no dir imposem- sobre com hauríem de viure, estimar, sentir o triomfar. Uns mites que ens pressionen, ens allunyen de nosaltres mateixes i de l'essencial.

D'aquesta inquietud neix també un dels projectes més significatius d'aquest any: **el llibre *El malestar de la felicitat. Desmontando mitos para habitar el bienestar***, una invitació a qüestionar aquestes narratives i a obrir espais més honestos, més autèntics, més humans, més habitables. Un llibre que per cert, també durant aquest any hem anat donant forma de curs online, creat amb l'objectiu que sigui un espai significatiu on cultivar-se des de la consciència.

Perquè potser tornar a l'essència no és arribar a cap lloc nou, sinó deixar-nos ser qui som. Alliberar-nos de tot el que sobra per "recordar" —tornar a passar pel cor— allò que ja som. I des d'aquí, començar a viure amb una altra mirada. Una mirada que no busca tant arribar, sinó **celebrar mentre caminem**.

Així, aquesta memòria no pretén ser només un recull d'accions, xifres o projectes. És una oportunitat, una pausa, un lloc per prendre perspectiva, per reconèixer i agrair el camí recorregut.

Recuperant la metàfora de Julio Cortázar a *Instrucciones para subir una escalera*, potser ens cal, de tant en tant, atrevir-nos a pujar les escales d'esquena. No per avançar més ràpid, sinó per mirar el camí recorregut amb més deteniment, per reconèixer cada passa feta i no només el que ens queda. Potser així viuríem amb menys pressa, amb menys estrès, amb menys ansietat... i **amb més presència, amb més benestar**.

Per tot plegat, **avui fem memòria**, per celebrar-nos. Per donar valor a tot allò que s'ha mogut, sovint invisible, però profundament transformador. Per reconèixer el privilegi de caminar acompanyats/des, i per seguir acollint i tenint cura d'aquest espai compartit on el benestar es construeix entre totes i tots.

Gràcies a totes les persones que formeu part d'aquest viatge —equip, col·laboradores, aliances, participants, comunitat— perquè sense vosaltres res d'això tindria sentit.

Seguim.

Seguim despertant.

I sobretot, seguim celebrant.



Anna Soriano i Jordi Muñoz,
direcció El despertador.



D'esquerra a dreta, l'equip d'El despertador: Jordi Esqué, Mariona Rabasa, Anna Soriano, Maricel Ruiz i Jordi Muñoz.



Què fem i com ho fem?

Des de 2010, facilitem **processos d'aprenentatge i de gestió del canvi**, motivant **l'autoconeixement, l'orientació, la gestió emocional i el desenvolupament competencial**, amb una metodologia **vivencial, participativa i reflexiva**.

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 2025 hem pogut comptar amb una xarxa de col·laboracions formada per 38 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, l'orientació, el desenvolupament competencial, el treball en equip i la comunicació, però sobretot amb un gran capital humà. Al llarg de tot l'any celebrem plegades espais de supervisió i trobades de cohesió. També fem formacions internes de temes específics i reunions presencials de seguiment i valoració del Pla Estratègic.



Jornada amb l'equip de col·laboradors/es a l'espai A la Font de Mataró. Desembre de 2025.





Foto de família a la celebració d'equip i col·laboradors/es del 15è aniversari. Maig de 2025.

El 2025 hem comptat amb:

Equip base

Jordi Muñoz
Anna Soriano
Maricel Ruiz
Jordi Esqué
Mariona Rabasa
Míriam Martí

Alba Gomez
Emma Llorens
Agnès Monferrer
Marina Moreno
Txell Parareda
Enriqueta Pérez
Maria Manuel Trindade Pimentel

Equip col·laborador

Elisabet Alguacil
Carles Andrés
Nicolàs Bobadilla
Joan Canals
Pau Català
Laura Cespedosa
Laia Colom
Isabel Cordon
Mercè García
Paula Gelpi

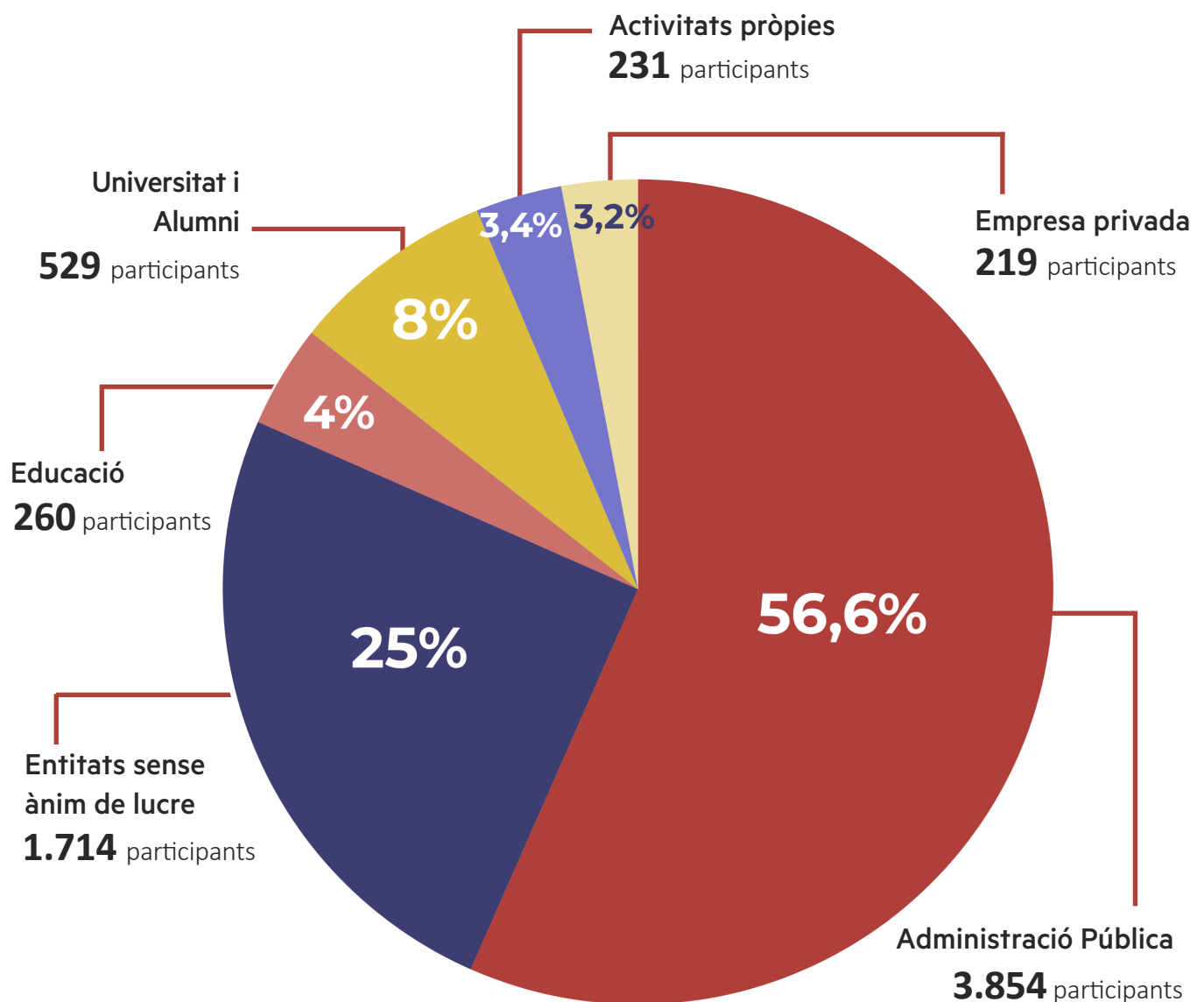
Anna Recoder
Albert Vinyals Ros
Joel Ruiz
Montse Ruiz
Gemma Sadurní
Rafel Sánchez
Roger Sans
Silvia Sant Funk
David Sitges
Maria Teresa
Eulàlia Tort
Katia Velar
Alba Veryser
Ari Viguera



Participació i projectes



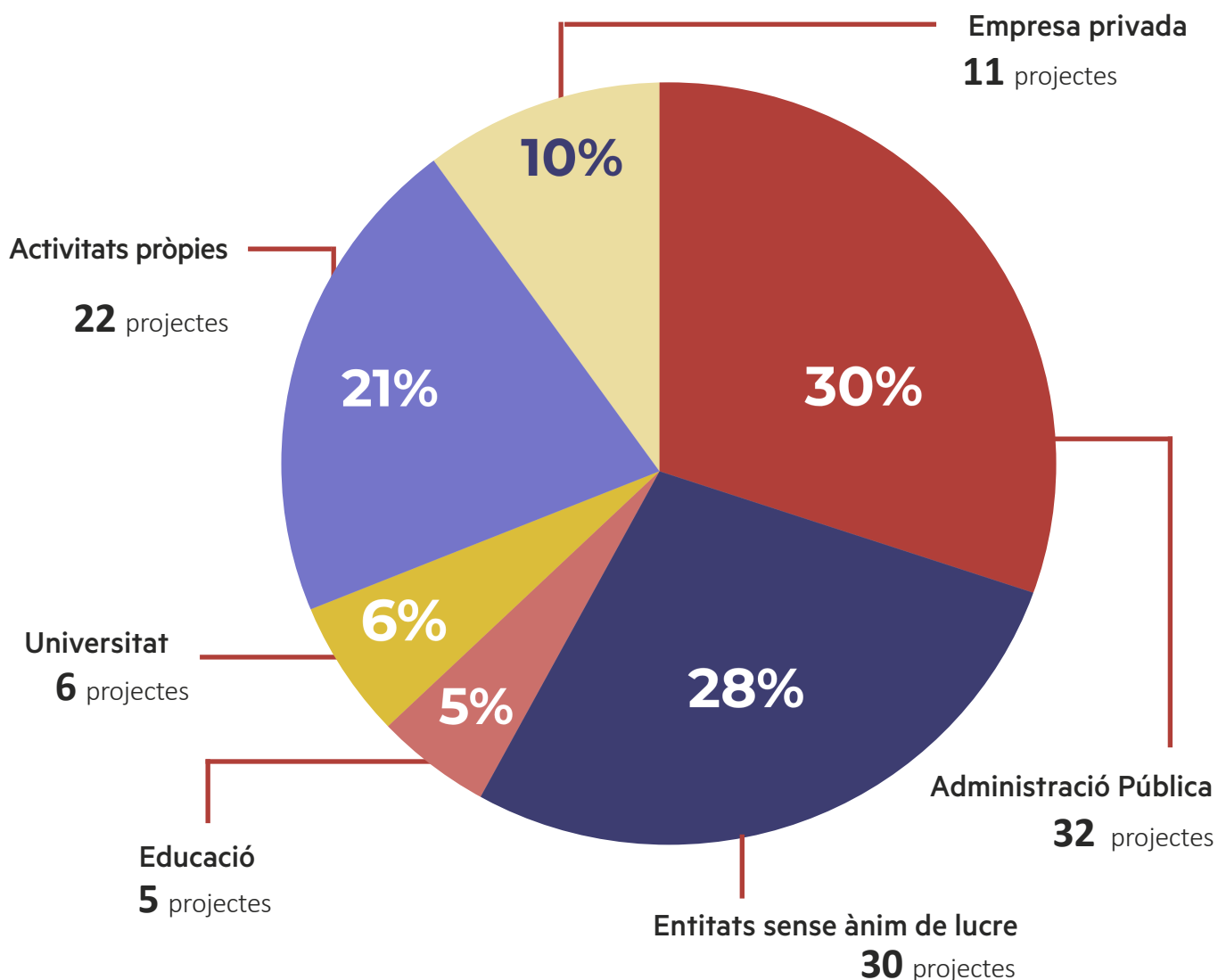
Percentatges segons volum de participants:



6.807
persones
participants



Percentatges segons volum de projectes



106
projectes

Participació segons col·lectiu:

2.310 Alumnat
1.224 Grups a mida
1.079 Famílies
628 Obert
524 Universitaris/àries
512 Joves
424 Equip de treball
50 Infants

Accions segons tipus de formació:

36 Curs
25 Taller
17 Sessió individual
16 Conferència/xerrada/webinar
5 Escola online
5 Jornada
2 Teambuilding
1 Guia metodològica



El més destacat de l'any...

Un any pren forma a partir del que et passa, però també **del que penses, del que desitges, del que decideixes, del que fas...** El 2025 ha estat, per a El despertador, un any de fer créixer llavors sembrades fa temps i d'obrir nous camins fidels a la nostra manera d'entendre l'acompanyament. Hem celebrat els nostres 15 anys de trajecte, hem publicat nou llibre, i hem ampliat serveis i aliances amb noves propostes per a institucions i administracions.



Publiquem el llibre 'El malestar de la felicidad'

Després de molt de temps treballant-hi, i gràcies a la confiança de més de 200 persones que van aportar el vostre granet de sorra, a l'abril de 2025 es va publicar *El malestar de la felicidad. Desmontando mitos para habitar el bienestar*, escrit pel nostre company i codirector Jordi Muñoz Jovell i editat pel segell Kairat de la plataforma Edita. Al llarg de l'any, a més, se n'han fet reimpressions, i hem fet una desena de presentacions amb públic.



Celebrem 15 anys viatjant del TIC al TAC

L'any 2010, el nostre company Jordi Muñoz va posar per primera vegada El despertador a l'hora. 15 anys després, hem volgut festejar el camí amb tot d'**accions i iniciatives per posar en valor la nostra tasca i agrair a les persones que ens han acompanyat**. El passat mes de gener vam celebrar-ne la cloenda a l'Espai Jove La Fontana del barri de Gràcia amb una festa envoltats de la nostra xarxa.

15
El despertador
15 anys viatjant
del TIC al TAC



Estrenem el nostre primer curs online, el Kit de bienestar a la feina

Després de posar en marxa la nostra primera escola online, al febrer de 2025 vam llançar el Kit de Bienestar a la feina, un curs online i a demanda per **despertar el potencial de les persones i viure la feina amb major benestar**. La formació, amb la metodologia vivencial i creativa que ens caracteritza, està creada i facilitada per la nostra companya i codirectora Anna Soriano.



Ampliem serveis i aliances amb noves propostes

Aquest 2025 hem tingut l'oportunitat d'acompanyar col·lectius i institucions en nous escenaris. D'una banda, **hem dinamitzat amb èxit les jornades de Networking** de Caldes de Malavella, una iniciativa per posar en contacte emprenedors, empreses locals i agents del territori. D'altra banda, hem creat **una eina acadèmica per treballar l'orientació vocacional a l'aula** i acompanyar la comunitat educativa durant les visites a les fires d'orientació professional.



Àmbits d'actuació



Benestar emocional



38 projectes



2.113 participants

Des d'El despertador acompanyem les persones a millorar el seu benestar emocional en relació en el seu **TIC-TAC*** diari amb elles mateixes, els seus entorns i amb els reptes vitals de salut, laborals, familiars o personals amb què es troben, posant la mirada **en el present i a dins**, enlloc d'en el futur i a fora. Les orientem a trobar en elles mateixes els recursos necessaris que els permetin viure els processos de canvi des del TAC (Temps Amb Consciència), agafant les regnes del seu viatge vital.

Com sempre diem des d'El despertador, **no podem decidir tot el que passa, però sí podem decidir què fer amb el que passa**. Moltes vegades ens acabem convertint en el nostre propi obstacle per al benestar, tot assumint manaments invisibles que ens generen culpa, exigència, desconexió i sensació de buidor. És evident que hi ha una sèrie de determinants socials que condicionen tant la nostra visió com la nostra capacitat de moviment i de transformació. Tot i així, en una societat que ens empeny diàriament cap a aquests estàndards impossibles, ni tan sols l'assoliment d'una vida còmode ens garanteix abundància. **No és el mateix viure en benestar que habitar-lo.**

No, no podem decidir tot el que ens passa; tanmateix, podem connectar i construir una vida amb sentit des de l'acceptació de les circumstàncies vitals, del present, jugant amb les cartes que tinguem, sabent que ens tenim a nosaltres per sostenir-nos, assaborint el que hi ha, **potenciant la nostra responsabilitat, lideratge i autonomia.**

Per això, el nostre acompanyament se centra en **l'autolideratge** de cada persona perquè connecti amb l'abundància, es converteixi en la protagonista de la seva vida i la transformi en una realitat amb propòsit i benestar.

*Extret de la *Metàfora despertadora*. TIC: Temps InConscient- TAC: Temps Amb Consciència.



Habitant el benestar.

La nostra invitació a viure amb més autenticitat



Habitar és la petjada de la vida; és deixar empremta.

Ivan Illich, filòsof austríac.

Durant tots aquests anys acompanyant el benestar de persones i organitzacions, ens hem adonat que una constant es repeteix: **la major part de les fonts de malestar que patim no són fora, sinó en totes aquelles autoexigències que ens autoimposem per complir unes expectatives irrealment i sobredimensionades.** Vivim en una època obsessionada amb la felicitat, però no qualsevol felicitat, sinó una que sembla imposada: Ser la millor versió, sense permetre'ns fallar. Créixer sense parar, sense respectar els nostres ritmes. Saber-ho tot, com si la incertesa fos un fracàs. Sentir sempre en "positiu", amagant el dolor, la vulnerabilitat i buscant l'aprovació. Aquest mandat constant de ser persones felices, perfectes i segures ens deixa exhaustes, tancades en un malestar silenciós. Ens exigeix tant que oblidem allò més senzill: habitar la vida des de l'autenticitat, amb les nostres llums i ombres.

D'aquí neix la nostra invitació a fer una pausa, a crear un espai per respirar i reconèixer-te. Perquè, enmig del soroll, puguis **recuperar una cosa tan essencial com el teu benestar.**

- **Publiquem el llibre 'El malestar de la felicitat. Desmontando mitos para habitar el bienestar'.**

Després de molt de temps treballant-hi, i gràcies a la confiança de més de **200 persones** que van aportar el seu granet de sorra a la campanya de mecenatge, a l'abril de 2025 va sortir publicat el llibre ***El malestar de la felicitat. Desmontando mitos para habitar el bienestar***, escrit pel nostre company i codirector **Jordi Muñoz Jovell** i editat pel segell Kairat de la plataforma Edita.

El nou llibre d'El despertador ens convida a emprendre un itinerari pels **10 manaments de la felicitat**, prenent consciència dels seus mites a través de contes originals, metàfores, reflexions i les precioses il·lustracions de **Marta Castro Serra**.

El dia 15 de maig vam presentar-lo per primera vegada a l'espai **Calàbria 66 de Barcelona**, una estrena molt especial que ens va confirmar la necessitat de posar paraules al malestar. La gira de presentacions també va fer parada a la biblioteca municipal de **Caldes de Malavella**, a la **Llibreria Documenta de Barcelona**, a la **Casa de Cultura de Girona**, a la seu de la **Fundació Ecologia Emocional**, a la **Fabra i Coats**, i a



la Llibreria Parcir de Manresa, a més d'una presentació en viu en línia.

Des d'aquí, volem enviar un agraïment a totes les persones que ja l'han llegit, l'han regalat, l'han recomanat i se l'han fet seu.

Hi ha propostes que es converteixen en portes, finestres, oportunitats de viatjar. Emprendre aquest viatge és anar cap a un lloc on no hi ha promeses de destinacions paradisiàques, sinó molt de permís per ser qui ets, aquí i ara. Per anar descobrint-te, qüestionant-te, i qüestionant el nostre entorn cultural i social.

Noemí Alcázar · Bibliotecària

Sento que algunes coses han canviat en la meua manera de pensar sobre algunes maneres de veure les meves prioritats i el temps que dedico o no a cada cosa.

Hugo

M'ha ajudat a prendre consciència d'un malestar que sentim moltes persones, però que costa identificar: com l'autoexigència, la comparació i la pressió per rendir acaben generant més desgast que benestar.

També m'ha ajudat a reflexionar quant temps vivim en pilot automàtic i de la necessitat d'una relació més conscient i regulada amb el temps i amb un mateix. No ofereix receptes ràpides, sinó una reflexió honesta i necessària.

Cèlia Mareca · Neuropsicòloga

Una proposta per reflexionar sobre el sentit de la "felicitat" en aquests temps que corren... t'interpel·la, et mou, et qüestiona... et fa viatjar pel teu interior perquè descobreis noves respostes i maneres de relacionar-te amb tu i amb la vida més saludables.

Núria Chiva · Coach



- **Una Eixida especial i molt sensorial per habitar el benestar.**

Coincidint amb la publicació del llibre, al mes d'abril vam dedicar el capítol de **L'Eixida**, el nostre podcast, a parlar sobre habitar el benestar, sobre aquests moments de presència, de serenitat i de gaudi on els minuts passen volant, la ment se sent relaxada i el cor, ple. Vam conversar al bosc amb **Isabel Verdaguer, ecoterapeuta i directora del projecte Biotop Natura**, sobre els beneficis del contacte amb la natura, i vam recollir una desena de testimonis que ens van compartir què els aporta benestar.



Vivint el dia a dia laboral amb més consciència.

Quan la feina es converteix en una aventura amb sentit

Passem més d'un terç de la nostra vida treballant. Algunes persones viuen la major part d'aquest temps amb inèrcia i resignació; d'altres, amb sentit i satisfacció. El benestar laboral s'esdevé quan l'entorn de treball ens permet créixer, expressar la nostra creativitat i desenvolupar el nostre potencial. **Connectar amb el sentit** del que fem transforma completament la nostra experiència laboral i, per extensió, millora el nostre benestar emocional. Però, per generar canvis i mantenir la motivació, primer ens hem de fer les preguntes adequades. Si no cuidem la relació amb nosaltres mateixos/es, difícilment trobarem les respostes que ens ajudin a créixer i viurem el dia a dia laboral amb estrès, desmotivació i esgotament.

A El despertador, acompanyem les persones i entitats a superar la inèrcia i el malestar, connectar amb la mirada apreciativa i despertar el sentit i la motivació.

- **Curs online Kit de Benestar a la Feina.**

A principis de 2025, i després de molts mesos de feina, vam llançar el nostre primer curs online Kit de Benestar a la Feina, un espai molt pràctic de reflexió i d'acció que convida a fer un trajecte d'autobservació, presa de consciència i transformació vers aquells aspectes relacionats amb l'entorn laboral que la persona vulgui redefinir o reenfocar. Creat i facilitat per la nostra codirectora **Anna Soriano**, compta amb estratègies i recursos aplicables en el teu dia a dia; amb la nostra metodologia vivencial i creativa; amb flexibilitat horària i total autonomia i, sobretot, amb la nostra experiència de 15 anys acompanyant a persones i organitzacions amb resultats i valoracions excel·lents.



Gestionant els canvis vitals en família.

El repte de créixer i acompanyar a créixer

Arran de la pandèmia es van fer més evidents les mancances que tenim les persones en relació a la gestió emocional davant situacions d'incertesa, així com l'aïllament i la dificultat de generar xarxa i sentiment de pertinença. A més, cada dia s'incrementen de manera notable els problemes de salut mental i violència tant a les aules com a la societat en general. Des d'El despertador **acompanyem les famílies (mares i pares, i també fills i filles) al llarg de les diferents fases del cicle vital que va des de la infància al pas a l'etapa adulta.** Oferim espais de reflexió i acompanyament per entendre i atendre els canvis que es produeixen durant l'adolescència, tant en els fills i filles com en els adults que els acompanyem; acompanyar la gestió emocional; generar vincles afectius, efectius i constructius entre mares/pares i fills i acompanyar la **presa de decisions.**

- **Benestar emocional per a l'aprenentatge.**

Al 2025 ens hem sumat al programa de la **Diputació de Barcelona** Benestar emocional per a l'aprenentatge, un cicle de **formacions grupals que responen a la voluntat d'oferir recursos a alumna de 1r d'ESO i famílies** per gestionar els reptes vitals i desenvolupar els seus projectes de vida tot millorant el seu emocional. Per a l'alumnat, les sessions se centren en l'adquisició d'eines per gestionar el seu món emocional per transitar positivament aquesta etapa; en el cas de les formacions a famílies, el focus



està en la gestió emocional de l'entorn familiar, l'acompanyament als fills i filles en la seva educació emocional i en l'elaboració d'un pla d'acció per esdevenir referents saludables d'autogestió emocional. Hem fet sessions als següents centres educatius: INS Mediterràmia (El Masnou), INS Quercus (Sant Joan de Vilatorrada), Institut Esteve Albert (Sant Vicenç de Montalt) i INS Thalassa (Montgat).

- **Mens Sana a les Biblioteques.**

El programa **Mens sana** és una iniciativa de la **Xarxa de Biblioteques de la Diputació de Barcelona** de xerrades, conferències i tallers a les biblioteques al voltant d'aquest concepte ampli que afecta el benestar emocional, psicològic i social de les persones. Durant els anys 2025 i 2026 el programa té com a temàtica el benestar emocional i joves, i des d'El despertador tenim el plaer de col·laborar en la coordinació i impartició amb la psicòloga especialitzada en infància, adolescència i família Kàtia Velar. El cicle proposa tallers vivencials, participatius, reflexius i aplicables, enfocats, per una banda, a acompanyar als



joves i adolescents establint vincles afectius i constructius i per tal de fomentar l'autoconeixement, la capacitat d'autoregulació i la cura de la salut emocional. De l'altra, el programa també ofereix eines a les famílies per tal que puguin acompanyar millor els joves i crear vincles afectius i constructius. En total, oferim 6 modalitats de tallers i arribem a 19 biblioteques d'arreu del territori.

- **Xerrades sobre emocions, xarxes socials i fills.**

La **Diputació de Barcelona** ha comptat amb nosaltres per impartir el cicle de xerrades al voltant d'aquest tema i sensibilitzar sobre la importància dels **límits en l'ús de pantalles i les xarxes socials, adreçades a famílies amb adolescents de 12 a 16 anys**. Des d'El despertador hem impulsat més de 30 xerrades per reflexionar sobre el paper que com a pares i mares tenim com a referents digitals. Hem parlat de límits, d'adolescència, de pors... però sobretot, d'oportunitats.



Sintonitzant amb la vida a través de la musicoteràpia.

Música que guareix

És un fet inqüestionable que **la música ens connecta amb la vida**. És un llenguatge universal i molt intuïtiu que facilita la connexió a tots els àmbits. És la porta d'entrada al nostre món emocional, ja que ens ofereix la possibilitat de canalitzar-lo, però també de sortida: ens podem expressar a través d'ella.

A El despertador, fa anys que acompanyem les persones i les organitzacions a través de la musicoteràpia, i **aquest 2025 hem pogut ampliar a fora de Catalunya el nostre servei**.

- **DOMUM PROGRAMME. Musicoteràpia a l'entorn hospitalari.**



Des del 2024 tenim la fortuna de col·laborar a **DOMUM PROGRAMME**, un projecte de la Fundació Nous Cims que fomenta el benestar emocional de les persones en processos oncològics mitjançant la creació d'espais terapèutics i activitats psicossocials enfocades a aconseguir experiències positives i reparadores en hospitals. Al 2025, a banda de **Catalunya**, hem arribat també a hospitals



de **Madrid i Balears**.

Paral·lelament, hem realitzat **sessions de cures i gestió emocional a acompanyants de pacients, així com un altre adreçat al personal sanitari de l'Hospital de Granollers**.

- **Musicoteràpia en l'atenció domiciliària pal·liativa.**

Enguany, hem tornat a participar en el **programa de cures pal·liatives** de la **Fundació Enriqueta Villavecchia**, una entitat dedicada a l'oncologia infantil amb què tenim el plaer de col·laborar des de fa anys i amb la qual hem teixit un vincle molt especial. En aquest sentit, hem realitzat sessions bisetmanals de musicoteràpia a domicili a un total de **50 infants (i les seves famílies)**, una experiència que els proporciona alleujament emocional i suport en la gestió del dolor, millorant la seva qualitat de vida.

- **KOA Música.**

Koa és també una iniciativa de la **Fundació Nous Cims** de prevenció de la salut mental d'adolescents en risc de patiment emocional i/o psicològic en què, a través de diferents experiències o disciplines (la música, l'aventura, el teatre i l'esport) es pretén fomentar el benestar emocional i afavorir la resiliència. Nosaltres, fent aliança amb les diferents educadores dels centres on treballem, estem facilitant-ho a través de la música. I l'equip d'El despertador (format per un/a musicoterapeuta i una persona experta en benestar emocional i gestió de grups adolescents) hem tornat a fer sessions setmanals aquest curs a **7 centres oberts de Barcelona, el Prat, Santa Coloma de Gramanet, Salut Alta, Girona i Salt**. El procés que experimenten els i les adolescents al llarg del curs els enforteix a través d'eines, recursos i estratègies per tal que siguin més resilents a les adversitats que se'ls presenten ara i en el seu futur i reduir, així, els riscos de desenvolupar un eventual trastorn mental.

En aquest sentit, al setembre de 2025 també vam impartir un taller amb més de **70 joves de l'Orquestra Jove de La Selva**, de la mà de l'Oficina Jove de La Selva, sobre benestar emocional a través de la música.





Orientació i desenvolupament competencial



37 projectes



4.061 participants

L'orientació i el desenvolupament competencial, entesos des de la mirada despertadora, no són només processos per prendre decisions educatives o professionals. És **un viatge de consciència que convida a la persona a escoltar-se, reconèixer-se i posar-se en moviment des d'un lloc coherent, significatiu i saludable**. Un trajecte introspectiu per passar del TIC —el Temps InConscient— al TAC —el Temps Amb Consciència.

En TIC, la persona està desorientada, actua per inèrcia, es queda aturada i ancorada en la queixa. **En TAC, recupera el timó, es reconeix com a protagonista i es vincula amb el present com a punt de partida**.

Aquest pas no és lineal ni definitiu. Tots hi anem i tornem. Però quan prenem consciència de nosaltres, de qui som, del que volem i dels nostres recursos, podem tornar-hi amb més facilitat.. I aquest és, precisament, l'objectiu dels processos d'acompanyament que fem en orientació: no només ajudar a trobar un camí, sinó **enfortir la capacitat de la persona per habitar-lo des de la consciència i desenvolupar tot el seu potencial**.

Aprenent a construir el propi camí Orientar no és només decidir què estudiar

En els darrers anys, cada vegada hi ha més evidències que posen de manifest la importància de l'orientació educativa i vocacional. Diversos estudis indiquen que quan els i les joves disposen d'un bon acompanyament en els seus processos de decisió, disminueix l'abandonament escolar i augmenta la capacitat de connectar els propis interessos i talents amb un projecte formatiu o vocacional amb sentit.

Això ens recorda una idea fonamental: l'orientació no és només ajudar a escollir què estudiar el proper curs, en els casos de transicions acadèmiques. **L'orientació és, sobretot, un procés que acompanya les persones a descobrir qui són, què els mou i com poden construir el seu camí de vida**.

Per aquest motiu, quan parlem d'orientació vocacional, és important **evitar caure en activitats puntuals o aïllades** que poden resultar interessants, però que sovint tenen un impacte limitat si no formen part d'un procés més ampli.

El veritable repte és **construir un fil conductor** que acompanyi els i les joves des d'una mirada holística, integrant diferents experiències, reflexions i aprenentatges que els ajudin a prendre decisions amb més consciència. Des d'El despertador oferim espais d'aprenentatge respectuosos, propers i compromesos amb el benestar.



- **Fires d'Orientació i materials de suport.**

En els darrers anys, cada vegada més municipis i institucions estan impulsant fires d'orientació acadèmica i professional. Aquestes iniciatives permeten que l'alumnat pugui conèixer de primera mà diferents itineraris formatius i realitats professionals. Aquestes fires poden ser **una gran oportunitat per despertar curiositat, generar preguntes i descobrir noves vocacions**. Ara bé, perquè aquestes experiències tinguin un impacte real i significatiu, és important que no siguin una activitat aïllada dins del procés educatiu. És imprescindible preparar abans, viure durant i reflexionar després.

Per aquest motiu, des d'El despertador una de les eines metodològiques que hem desenvolupat són les **fitxes de treball de suport a la visita a les fires estructurades en tres moments clau: *Abans de la fira***, per ajudar l'alumnat a preparar la visita, identificar interessos i formular preguntes que vulguin explorar; ***Durant la fira***, per facilitar que la visita sigui activa i significativa, promovent la conversa amb professionals i la descoberta de nous àmbits, i ***Després de la fira***, per reflexionar sobre el que s'ha descobert, connectar-ho amb els propis interessos i integrar-ho dins del procés d'orientació personal, juntament d'una guia completa d'acompanyament per al centre, de suport al seguiment de les fitxes. Hem estrenat aquest nou recurs a l'octubre del 2025 en el marc de la celebració de la **Fira Èxit de Vilafranca del Penedès**.



Llegeix l'article
**Orientar no és
només decidir què
estudiar**



Així mateix, hem participat com a ponents amb xerrades sobre la presa de decisions i l'entrevista de selecció a les següents fires: **Jornades ExpoJove Girona** (abril 2025), **Fira de l'Ocupació de Sant Celoni** (maig 2025), a la **Fira de l'Ocupació de Premià de Dalt i al Saló de l'Ocupació** (octubre 2025). Al gener, també vam facilitar els tallers d'orientació per a alumnat de 2n de Batxillerat de **Sant Adrià de Besòs impulsades pel consistori i la Universitat Politècnica de Catalunya**.

- **Webinars i tallers de recerca de feina per a estudiants universitaris.**

Un cop més, ens fa molta il·lusió haver col·laborat durant tot el curs amb la **Universitat Autònoma de Barcelona**. Des d'El Despertador, hem tingut l'oportunitat d'acompanyar estudiants de les següents facultats en el seu procés de creixement personal i professional: Traducció i Interpretació, Veterinària, Filosofia i Lletres, Educació, Biociències, Antropologia, Màster en Migracions Contemporànies, així com també hem fet formacions obertes a estudiants de diverses titulacions. Hem dinamitzat tallers sobre marca personal, objectiu professional, canals de recerca de feina, entrevistes per competències, xats professionals, entre d'altres.

També hem ofert tres webinars (canals de recerca de feina, drets i deures laborals, carta de presentació i CV) a estudiants de la **Universitat Rovira i Virgili**.

- **Tallers d'orientació vocacional per a joves, docents i famílies.**

Com en anys anteriors, hem continuat desenvolupant tallers d'acompanyament vocacional a diferents instituts. També ens hem tornat a sumar al **ZING Programme de la Fundació Nous Cims**, un projecte que acompanya joves d'instituts d'alta complexitat. Hem mentoritzat equips en instituts en clau d'orientació, hem fet xerrades per a famílies, així com orientacions individuals a joves en instituts i centres oberts.

A banda, com a membres del catàleg SLO 'Recull d'activitats per als Serveis Locals d'Ocupació' de la Diputació de Barcelona hem realitzat l'activitat **'Soc jove! Com funciona això de buscar feina?'** a l'Ajuntament de L'Hospitalet de Llobregat.

Enguany també hem tornat a participar a l'**Escola d'Estiu de Barcelona Activa i el Consorci Educatiu de Barcelona**, on hem facilitat la sessió 'L'orientació a l'aula: gestionar la diversitat per fer créixer tothom', pensada per acompanyar i cuidar l'equip docent.



Orientant amb perspectiva de gènere.

Les deesses i els deus que ens impulsen



Per tercer any consecutiu, l'**Ajuntament d'Igualada** i el **Consell Comarcal de l'Anoia** han comptat amb la nostra expertesa per sumar-nos a l'equip formatiu del **projecte Atenea**, un programa innovador de que fomenta la inserció laboral de **dones** amb un alt nivell de qualificació professional que, tot així, tenen dificultats alhora d'integrar-se al món laboral, o de promocionar-se dins l'empresa. Des d'El despertador hem ofert formació al grup a través de 3 eixos: Gestió emocional i actitudinal, Millora de l'ocupabilitat i recerca de feina i Marca personal.

Des del mateix Ajuntament i el Consell Comarcal, aquest any 2025 han impulsat el **projecte Mercuri**, que dóna la rèplica a Atenea, però que s'adreça a **homes** amb perfil professional d'alta qualificació en recerca activa o millora d'ocupació amb el repte de repensar les noves masculinitats en l'àmbit laboral i promoure un desenvolupament professional alineat amb els valors del present. També ens han fet confiança per traçar el mateix itinerari formatiu adaptat, que ha acabat amb una sessió de networking amb empreses del territori.



Paral·lelament, al **CIO Cal Gallifa de Sant Joan de Vilatorrada** hem facilitat el taller 'En veu femenina. Autoconeixement i autolideratge a través dels nostres arquetips femenins', un activitat inclosa al Recull d'activitats per als Serveis Locals d'Ocupació (SLO) de la Diputació de Barcelona. Aquesta activitat també l'hem impartit, fora del Recull per als SLO, a les participants del **programa LIDERA de Barcelona Activa**.

A més, per tercer any consecutiu, hem tingut el plaer de participar al **programa DIANA de l'Ajuntament de Viladecans**, una iniciativa que impulsa el talent i l'ocupació de dones de més de 30 anys en situació d'atur. Hem tornat a dinamitzar la formació adreçada a les mentores del projecte, **un grup de 6 dones emprenedores** o líders empresarials del territori que, des de la seva experiència, inspiren i guien les participants en el trajecte.



Networking empresarial.

Connectant talent, creant oportunitats

En els darrers anys, molts ajuntaments i agents de desenvolupament local han començat a impulsar espais de networking empresarial com una eina clau per enfortir el teixit econòmic dels municipis. Aquestes trobades permeten generar sinergies entre empreses, comerços, professionals i persones emprenedores, fomentant la col·laboració, la innovació i el sentiment de comunitat empresarial. No és casualitat: **les pimes representen el 99,8% del teixit empresarial de l'Estat**, i cada vegada més institucions aposten per crear ecosistemes locals



més connectats, resilients i sostenibles. A més de facilitar contactes i oportunitats de negoci, aquests espais contribueixen a compartir coneixement, detectar necessitats comunes i dinamitzar l'economia local des d'una mirada més humana i participativa.

Des d'El despertador, aquest 2025 em tingut l'oportunitat de col·laborar en la creació de les primeres **Jornades de Networking organitzades per l'Ajuntament de Caldes de Malavella**, de les quals hem dinamitzat les 6 sessions que s'han fet en la seva primera edició (actualment continuem formant part del programa en la segona edició).



Amb una mitjana de **80 participants per sessió**, el programa ha assolit un èxit remarcable de participació i interacció.

L'objectiu era doble: per una banda, **generar un espai on empreses i emprenedors de Caldes i la comarca poguessin connectar de forma orgànica i estratègica**. De l'altra, aprofundir en el **concepte del networking com a competència clau**—no només reunir contactes, sinó construir una xarxa de valor. Amb aquest fil conductor, es van dissenyar sis sessions molt vivencials, dinàmiques i participatives que anaven avançant en intensitat, profunditat i pràctica. Cadascuna es va celebrar en un espai emblemàtic diferent de Caldes, aprofitant les instal·lacions d'empreses i projectes locals per donar visibilitat i crear ambient de comunitat. Aquest recorregut permetia que cada participant avancés en les seves habilitats i, al mateix temps, tingués oportunitats concretes de fer xarxa durant la formació.

Des d'El Despertador **considerem que aquest model és reproducible i volem posar-lo a disposició de altres ajuntaments**, entitats i comunitats que busquen activar el seu teixit empresarial i emprenedor.

Quan ens van preguntar per la valoració del networking local de Caldes de Malavella, la veritat és que la primera paraula que em ve al cap és evolució. La iniciativa va néixer arran d'una idea que vam veure en un networking privat, i recordo perfectament que, quan ho vam compartir amb El despertador, van captar de seguida l'essència del que volíem: adaptar aquell format al nostre poble i fer-lo útil per al teixit local.

Al principi hi havia molts dubtes. Pensàvem que vindrien 30 o 50 persones, però a la primera sessió en van aparèixer 100. Va ser una sorpresa enorme i també un punt d'inflexió. Jo, des de la meua doble mirada de regidor i de persona vinculada al món privat, tenia una visió potser més agressiva del networking, però amb el temps hem vist que el camí de créixer pas a pas ha estat molt més encertat. La gent ha anat guanyant confiança, s'ha sentit còmoda i ha evolucionat amb el projecte.

Han sigut molt variades les dinàmiques, creixent de menys a més a cada sessió, i això ha ajudat molt la gent. Les propostes que ha creat El despertador per trencar el gel, generar confiança i teixir aquesta xarxa han estat claus. Sessió rere sessió s'ha notat com aquestes dinàmiques facilitaven les relacions i feien que tothom se sentís part del procés.

En resum, estic molt content amb el camí fet i és una iniciativa que, sense cap dubte, repetiria durant molts anys més.



Àlex Toldrà, regidor de Promoció Econòmica. Ajuntament de Caldes de Malavella.



Gestió d'equips i clima a les organitzacions



31 projectes



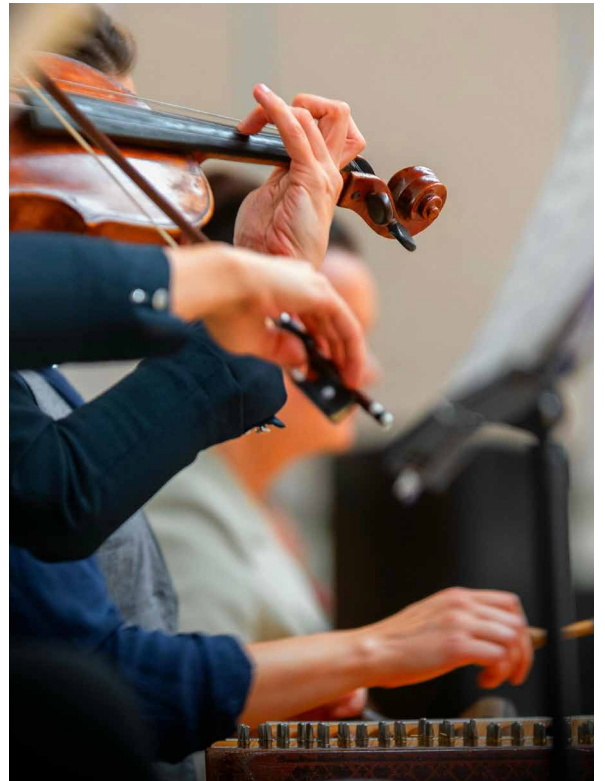
633 participants

A les organitzacions tenim un doble repte: passar tant individualment com col·lectivament del TIC (Temps Inconscient), —on naveguem amb el pilot automàtic deixant-nos arrossegar per la inèrcia, la queixa i el bloqueig davant dels canvis —al TAC (Temps Amb Consciència) —on **prenem les regnes del nostre lideratge des de l'acció conscient, la proactivitat, la bona comunicació i el propòsit.**

Aquest pas del TIC al TAC ens implica com a individus i com a equip. Per tant, caldrà posar atenció a l'**autolideratge** (sentir-nos en coherència amb allò que som i fem); el **víncle** amb les altres persones (alinejar els rellotges de l'equip per treballar junts, millorar el clima i la productivitat) i **la cura de l'harmonia de la melodia resultant** (assegurar que l'organització ofereix serveis i productes de qualitat).

Quan treballem per la millora d'aquests tres aspectes, el resultat és **un equip que funciona amb autonomia, confiança i propòsit compartit**, que **es cuida mútuament** des del respecte, el reconeixement i l'entesa, i que viu el dia a dia amb **bon clima, energia compartida i motivació pel canvi.**

Al llarg d'aquest darrer any, hem orientat el nostre treball precisament a facilitar aquest pas del TIC al TAC, acompanyant equips i professionals en processos de **presa de consciència, alineament i acció**, amb l'objectiu de transformar organitzacions més cohesionades, resilients i capaces de respondre als reptes canviants del seu entorn. Consolidant **equips més autònoms, connectats i orientats a propòsit**, i contribuint així a la millora del seu funcionament i dels resultats organitzatius.



Comunicant-nos amb qualitat en un món accelerat. Entendre'ns per entendre millor

Ens estem comunicant a totes hores. Quan parlem i quan no diem res, quan escrivim i quan mirem. Tot el que fem —i el que no fem— comunica. Per això, sabent que la comunicació més important transcendeix les paraules, més que aprendre a parlar, potser ens cal reaprendre a escoltar i escoltar-nos. **Perquè abans de**

comunicar-nos amb els/les altres, ens comuniquem amb nosaltres mateixes.

Des d'El despertador, quan acompanyem a desenvolupar aquesta competència en l'acompanyament a les persones i equips, ens agrada parlar de 3 dimensions de la comunicació: **la dimensió Afectiva** –el vincle, la confiança en els/les altres–; **la dimensió Efectiva** –la claredat, la honestedat–; i **la dimensió Creativa** –el des- acord com a oportunitat.



Llegeix els nostres articles

← **Quan el cor parla.**
Sobre la comunicació que ens desperta.

La comunicació de qualitat en un món accelerat.
L'atenció a les clientela i a les persones usuàries. →



En molts **serveis d'atenció al públic**, siguin sanitaris, socials, educatius o administratius, és habitual que s'esdevingui un escenari on la pressió per complir tasques conviu amb la necessitat de donar una atenció humana i respectuosa. Treballar en aquest sector **implica navegar dues realitats simultànies**: la realitat operativa i la realitat humana, que alhora topen amb la realitat de la persona atesa. És tot un repte trobar l'equilibri entre estructura i flexibilitat, entre límits i empatia, entre demanda i presència.

Per això, **cultivar la comunicació assertiva i de qualitat és una competència clau** per millorar el benestar emocional, el clima laboral i enfortir la qualitat del servei en un entorn exigent.

• **Eines de comunicació i gestió emocional al CatSalut.**

Estem acompanyant des del 2025 als i les professionals del Servei Català de Salut, a través d'un curs formatiu per, precisament, donar resposta a aquests reptes. Hem treballat amb dues línies de per transformar la manera com gestionem el conflicte: **la gestió emocional saludable** per cuidar el benestar dels equips i entendre què ens passa quan la tensió puja, i **la comunicació afectiva, efectiva i creativa** per donar respostes més assertives, clares i humanes, i gestionar els conflictes. Les persones participants han aconseguit identificar tant les situacions de risc com l'impacte de la violència laboral, desenvolupar estratègies per prevenir i gestionar conflictes, entrenar l'empatia, l'assertivitat i la comunicació efectiva, així com incorporar eines de regulació emocional i de gestió de l'estrès.

En total, al llarg del 2025 **hem realitzat 3 edicions** de la formació, i estem continuant durant tot el 2026 amb



la mateixa proposta, tot ampliant la participació i els equips beneficiaris.

- **Eines de comunicació i gestió emocional a Càritas Girona.**

Al setembre de 2025 vam tenir el plaer de participar a les **jornades formatives per als equips tècnics de Càritas Girona**, on durant dos dies els vam acompanyat a **desenvolupar la Comunicació Afectiva, Efectiva i Creativa**. En aquest espai compartit, vam explorar com una comunicació afectiva —que connecta amb les emocions i fomenta la confiança i l'assertivitat— és la clau de volta per aconseguir una comunicació efectiva—clara, directa i orientada a resultats—, i la que permet fluir cap a una comunicació creativa—que inspira, innova i gestiona conflictes, aportant valor diferencial. Vam treballar a través de **dinàmiques lúdiques, reflexives i vivencials** per viatjar de forma apreciativa de dins (desmuntar creences, exigències, etc.) cap a enfora (construir vincles, impulsar la col·laboració i generar un entorn de treball més eficient i proper).



- **MasNavega.**

El Club de Navegació a vela MasNavega es troba immers en **un procés de transformació**, orientat a fer un salt qualitatiu en el seu creixement. Davant d'aquest repte, ens han fet confiança per acompanyar-los en aquest camí de canvi, treballant especialment **la millora de la comunicació interna**, i facilitant espais per redefinir objectius, alinear fites i evolucionar les formes d'organització cap a models més coherents i sostenibles.

- **Registre de la Propietat de Pineda de Mar.**

Amb l'equip del Registre de la Propietat de Pineda de Mar hem completat un itinerari de 8 sessions per tal d'introduir i vivenciar, tant individualment com en equip, el nostre lideratge intern i extern, per prendre consciència de la seva importància a l'hora de millorar la relació que establim amb nosaltres mateixos/es i amb l'equip. A banda del lideratge, hem treballat les tres dimensions de la comunicació, així com la cohesió i la complementarietat de l'equip.



- **Institut Municipal d'Habitatge de Barcelona (IMHAB)**

A principis del 2025, vam finalitzar l'itinerari formatiu que vam iniciar al 2024 amb els i les professionals de l'IMHAB, un recorregut de 10 sessions, amb el personal dels diferents departaments del Parc Públic, per tal de facilitar **eines comunicatives per expressar-nos de manera verbal i escrita**, i dotar de recursos per afrontar el dia a dia amb més confiança, entesa i per generar vincles. Una formació orientada a l'atenció a la clientela i la comunicació assertiva, dos aspectes importants en l'àmbit de les organitzacions que es focalitzen en proporcionar un servei de qualitat i establir una comunicació efectiva, amb la persona usuària, personal col·laborador i companys/es.



De la pausa conscient a l'acció col·lectiva.

Atenent-nos per atendre millor

Cuidar els i les professionals que cuiden és essencial perquè puguin continuar desenvolupant aquesta valuósíssima tasca. A El despertador creiem que incorporar espais de cures dins dels equips **no és un luxe, sinó una necessitat**. Millora el benestar, enforteix els vincles i fa més sostenible la feina de cada dia.

Però com podem fer créixer el benestar a la feina sense perdre el ritme del dia a dia? Som realistes: les presses i els reptes del dia a dia sovint no deixen espai per parar. Per això ens adaptem a la realitat de cada organització per oferir-los **el format que respongui millor a les seves necessitats**.

- **Ruta metodològica en 3 temps per a la Fundació d'Oncologia Infantil Enriqueta Villavecchia.**

Des de la Fundació Enriqueta Villavecchia, una entitat sense ànim de lucre de caràcter benèfic assistencial amb la qual col·laborem des de fa anys, s'està posant l'atenció en la necessitat de propiciar **espais de cures** per a l'equip intern tècnic i administratiu, per tal d'oferir eines i recursos per a l'**autogestió del seu benestar, motivació i autolideratge**. Com passa a moltes organitzacions, les tasques i reptes del dia a dia no faciliten la prioritització d'aquests espais, d'altra banda imprescindibles, fet que pot generar a la llarga situacions d'esgotament físic i emocional, així com dificultats en la comunicació interna i cohesió de l'equip.

Aquesta entitat ha estat **la primera amb la qual hem experimentat amb un format innovador** que combina **el millor de la formació presencial i de l'online**. Vam proposar la metodologia 3x3: Una primera sessió d'equip presencial + una formació *on demand* del Kit de Benestar a la Feina per fer-la de manera individual, cadascú i cadascuna al seu ritme + una retrobada d'equip al final del viatge en format *teambuilding*. Les tres fases eren totalment complementàries, facilitant així un camí d'autolideratge i motivació i cohesió. El resultat d'aquest recorregut ha estat **la creació d'un espai per parar, escoltar-se i créixer com a equip i com a persones**.

L'estructura és senzilla, les metàfores (brúixola, cantimplora...) fan fàcil de seguir les propostes. És interessant com a exercici d'autoreflexió i útil trobar un moment en el qual fer-lo. Hi ha aprenentatges que van més enllà de l'àmbit laboral (roda de la vida, la gestió del temps) que m'han resultat especialment inspiradors. Et dona una visió general sobre com pots millorar el teu benestar a la feina.

Hem pogut gaudir i aprendre de manera distesa, divertida i compartida, i em sento molt més aprop de cadascun/a de vosaltres.

M'ha agradat poder baixar més en la part emocional els continguts del curs i poder compartir-ho en una estratègia pràctica, a mida, i compartida.

Participants de la formació per a l'equip de la Fundació Enriqueta Villavecchia.



- **Trobada de Voluntariat Oncològic de la FECEC.**

Al 2025 vam tornar a assistir a la cita de la **Federació Catalana d'Entitats contra el Càncer (FECEC)**, un espai per celebrar, aprendre i agrair la tasca tan valuosa de les persones voluntàries que acompanyen pacients de càncer. Des d'El despertador vam dinamitzar dos tallers vivencials: l'un per revisar-nos per dins (identificar habilitats comunicatives, desitjos i reptes que ens guien en el voluntariat), i l'altre per connectar amb el sentit i els valors que ens mouen, a través de la dinàmica del Soul Collage.



- **Webinar Kit de Benestar Emocional a l'equip de Dyneff.**

Amb l'equip de l'empresa gironina Dyneff de distribució de gasoil i carburants vam posar en marxa el nostre Kit de Benestar Emocional, una formació online per dotar-los de recursos per tenir cura de la seva energia i fer una gestió adaptativa de les seves emocions per connectar amb el sentit i el propòsit de la seva feina.

- **Tallers de gestió emocional i de l'estrès per a organitzacions.**

Amb la mateixa filosofia i metodologia vivencial i creativa que ens defineix, al llarg de l'any hem impartit tallers i formacions per a treballadors/es d'organitzacions perquè connectin amb els seus recursos i puguin fer una gestió adaptativa de les seves emocions en l'entorn laboral. Així, hem fet un taller de gestió de l'estrès per al **Col·legi d'Enginyers Industrials de Catalunya**, i per al personal de **Creu Roja Granollers**. A banda, aquest curs hem continuat facilitant la nostra formació **Automotivació a la Feina**, un curs que que s'ofereix a través de la Diputació de Barcelona.

Eines per a l'acompanyament i la gestió emocional.

Acompanyant-nos per acompanyar

Acompanyar alumnat i les seves famílies també implica **saber-nos acompanyar com a equip**. En un context educatiu cada vegada més exigent i canviant, cuidar el benestar emocional dels i les professionals docents és essencial per generar espais d'aprenentatge més saludables, segurs i significatius. Quan un equip es troba, es comunica i es cohesiona millor, també **augmenten la confiança, la motivació i la capacitat d'acompanyar des de la presència i l'empatia**.

Per això, crear espais per aturar-se, compartir, escoltar-se i reforçar vincles dins dels equips educatius no és un complement, sinó una necessitat. **Apostar pel benestar docent és apostar directament pel clima de les aules**, per la qualitat de les relacions i per **una educació més humana, conscient i transformadora**.

- **Centre de Recursos Pedagògics de Sant Andreu.**

El Centre de Recursos Pedagògics de Sant Andreu de Barcelona dóna **suport a l'activitat pedagògica dels centres** i a la tasca docent de mestres i professorat, especialment, en temes de formació permanent, de recursos pedagògics i de dinamització de projectes de centre i de la zona. Durant el 2025, a banda d'oferir-los també el nostre Kit de Benestar Emocional, hem ofert a l'equip **eines per acompanyar en la gestió emocional**, tot posant el focus en les dificultats i reptes en què el professorat es troba sovint amb famílies i alumnat.



- **Institut Professional de Turisme Eqüestre.**

Amb l'equip docent de l'IPTEM de Santa Susanna hem realitzat tallers i activitats relacionades amb la **gestió i la presa de consciència emocional al col·lectiu d'adolescents i joves.**

- **Institut Ribera Baixa.**

Abans de l'inici de les classes, hem acompanyat l'equip de l'Institut Ribera Baixa d'El Prat de Llobregat en un taller de gestió emocional per afavorir un clima positiu que impacti directament en els resultats acadèmics i emocionals. En total hem fet **3 sessions amb activitats lúdiques i participatives per a tot el personal de l'institut**, per als equips docents i per a tutors/es, coordinadors/es i referents d'orientació. Amb un triple objectiu ben clar: enfortir vincles, millorar el benestar, i traslladar-ho a les aules.



- **Llars d'infants. Ajuntament de Vilafranca del Penedès.**

Abans d'iniciar el curs, els equips docents de les quatre llars d'infants de Vilafranca del Penedès ens demanen, des de fa uns anys, iniciar el curs escolar amb una activitat en què puguin fer equip entre les persones de la mateixa llar, i també entre les altres escoles bressol del municipi.

En aquesta ocasió, ens van demanar de realitzar un **escape room** tant interior com exterior a un espai molt agradable. Els vam proposar trobar les arrels perdudes on s'amaguen sorpreses essencials per a l'inici del curs. Però no era tan fàcil! Només la col·laboració i l'enginy de totes els podien portar a l'èxit.









Comunicació

Agraïm l'interès i el suport d'una comunitat despertadora, que suma una audiència de **24.308 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 2025 per confeccionar els continguts dels diferents canals d'El despertador i a les persones que ens han ofert, de forma generosa, el seu testimoni: *Noemí Alcázar, Mònica Aldegunde, Elisabet Alguacil, Carles Andrés, Cesc Aromir, Marc Bernatallada, Paula Bernatallada, Damià Bernatallada, Sara Berbel, Claudia Calderón, Dulce Camarillo, María Luisa Cano, Alícia Carreras, Marta Castro, Pau Català, Quim Chico, Núria Chiva, Laia Colom, Xevi Compte, Mercè Conangla, Isabel Cordón, Sergi Dalemus, Alicia Egea, Jordi Esqué, Baldi Figueras, Alba Forés, Lorena Font, Alba Gómez, Sandra Guasch, Diana Hermoso, Sarah Larios, Mary Lechuga, Oriol López, Anna Maria Massó, Cèlia Mareca, Miriam Martí, Joan Muñoz, Mané Nogueira, Gisela Oliva, Ángela Palacios, Enri Pérez, Olga Rabasa, Anna Recoder, Clara Rosàs, Carme Rosselló, Maricel Ruiz, Natalia Ruiz, Roger Sans, Sílvia Sant, Rafel Sánchez, Vera Santos, David Sitges, Jaume Soler, Anna Soriano, Àlex Toldrà, Natàlia Vázquez, Isabel Verdguer, Alba Veryser i Ari Viguera.*

El 2025 les xifres que ens parlen són aquestes:

	Web: 12.153 visitants
	Instagram: 2.198 seguidors/es
	LinkedIn: 1.993 seguidors/es
	Youtube: 3.371 visualitzacions
	Spotify: 249 seguidors/es
	MailerLite: 1.282 subscriptors/es

D'acord amb les dades recollides, la xarxa que més ha crescut en percentatge és **LinkedIn (+8%)**, seguida d'**Instagram (+7%)**





PODCAST L'Eixida:

Aquest 2025 hem estrenat **5 capítols**:

- **Sobre el benestar a la feina**
- **Sobre habitar el benestar**
- **Sobre els viatges**
- **Sobre l'impacte de la IA**
- **Sobre el despertar**



Hem comptat amb les veus expertes de: Anna Soriano, Isabel Verdaguer, Núria Chiva, Lorena Font, Ari Vigue-ras, Dulce Camarillo, María Luisa Cano i Xevi Compte.

En total, el magazín ha acumulat **1.907 escoltes i 422 hores de consum.**

Així hem viscut la celebració del 15è aniversari!



Fem Xarxa

La nostra feina no tindria el mateix impacte sense les aliances que establím 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 Caldes Malavella
Ajuntament de Cardedeu
Ajuntament de Girona
Ajuntament de L'Hospitalet
Ajuntament de Mataró
Ajuntament de Premià de Dalt
Ajuntament de Sant Adrià del Besós
Ajuntament de Sant Joan de Vilatorrada
Ajuntament de Sant Vinyenç de Montalt
Ajuntament de Viladecans
Ajuntament de Vilafranca del Penedès
Ajuntament d'Igualada
Barcelona Activa
CatSalut
Centre Recursos Pedagògics Sant Andreu
Consell Comarcal del Gironès
Consell comarcal La Selva
Diputació de Barcelona
IMHAB
Marta Valls. Registre de la propietat Pineda
Noves Mirades SCCL

Fundacions, ONGs i entitats

Cambrà de comerç de Barcelona
Càritas Girona
Col·legi d'Enginyers Industrials de Catalunya
Creu Roja Granollers
EULEN
FECEC
Fundació Acció Social Infància-FASI
Fundació Enriqueta Villavecchia
Fundació Especial PINNAE
Fundació Generation
Fundació Nous Cims
Esquerra Republicana de Catalunya

Pausa amb Música
World Happiness Foundation

Empresa privada

Grupo 500 Noches México
Dyneff
FACTO
Fòrum Activitats (Dyneff)
Gestió Habitatge Social de Catalunya
SAILING INSTITUTE, S.L. (MasNavega)
UETUS Veterinaris

Àmbit educatiu

Institut Estela Ibèrica
Institut Miquel Tarradell
Institut professional de Turisme Eqüestre del Maresme
Institut Ribera Baixa
Universitat Autònoma de Barcelona
Universitat de Barcelona
Universitat Rovira i Virgili





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

