



CIF : G-65589640
Pl. Associació alumnes Obrers, 1
Vilanova i la Geltrú. 08800
Tel. 649813869

COMUNICAT D'OFERIMENT D'EINES I RECURSOS PER ACOMPANYAR A LA COMUNITAT EDUCATIVA

Les companyes de l'associació ELNA, potser ja ens coneixeu, estem com tots i totes vosaltres confinades a casa.

Des de fa 10 anys estem presents a les escoles i instituts del Garraf, Penedès i voltants impartint a tota la comunitat educativa classes d'educació emocional sistèmica.

Com a equip hem estat els primers dies de l'extensió del covid19 en estat de xoc, en una gran incertesa i desconcert. Tot es va aturar de sobte. Hem escoltat el missatge de la naturalesa: parar. **Quietud, calma, connexió, observació, intuïció, por, inseguretat, tristesa, frustració, angouxa, ansietat, oportunitat, esperança, il·lusió ...** són algunes de les emocions i estats que van sorgint en totes nosaltres aquests dies.

*Coneixem bé la comunitat educativa i **volem felicitar-vos** per la ràpida resposta que esteu oferint per acompanyar els i les alumnes. Sembla increïble la capacitat d'adaptació que té el nostre cervell i la seva plasticitat.*

*Des d'ELNA creiem que ara **és molt important mantenir i reforçar la serenitat i la fortalesa dels adults** que ens permetrà acompanyar millor els infants i adolescents. Per això us oferim:*

1) CURS GRATUÏT DE MINDFULNESS

Un primer pas és oferir-vos eines que us poden ajudar a **mantenir la ment en calma i una atenció més plena**. Per això compartim aquest curs **GRATUÏT de MINDFULNESS** creat pel nostre col·laborador Jordi Ferrer amb la col·laboració de la Fundació la Casa Ambar.

- Contingut 1: Parar i respirar
<https://campus.lacasaambar.org/mindfulness-v1r/>
- Contingut 2: La postura
<https://campus.lacasaambar.org/mindfulness-v2p/>
- Contingut 3: L'atenció
<https://campus.lacasaambar.org/mindfulness-v3a/>

Us adjuntem també uns recursos sobre el treball cooperatiu a les aules (es pot adaptar a l'actual situació i tenir-ho en compte amb les propostes que es facin) i la recent xerrada del Carles Parellada: El retorn a l'escola (els primers 25min són presentació)
<https://youtu.be/ukS4pWVK8mc>

2) ACOMPANYAMENT

El següent pas és **oferir-vos un acompanyament en aquesta actual situació i crear un espai virtual on poder trobar-nos, compartir, expressar i cuidar-nos.**

Per fer-ho possible, ens oferim a parlar amb vosaltres per entendre el que necessiteu i adaptar-nos en cada cas. En aquests moments d'aïllament físic poder fer una trobada virtual a nivell individual o de tot l'equip ens pot ajudar a sentir-nos units i treballar amb cooperació.

Encara que de vegades ens costi veure-ho, tot passarà, i tota crisi és una oportunitat de canvi.

És el moment d'experimentar, de sentir i fer les coses d'una manera diferent, d'aprendre i de crear noves formes de viure. Tenim a les nostres mans l'oportunitat de contribuir a fer realitat una societat més justa i cooperativa on ens cuidem com a individus i tots estiguem units a l'hora de deixar enrere aquesta societat competitiva que fomenta l'egoisme i l'individualisme.

Amb tot el nostre recolzament cuideu-vos i cuidem-nos, ens tenim els uns als altres.

L'equip d'educadores d'ELNA

<http://associacioelna.cat/>

info@associacioelna.cat