

ENTRENAMOS: AUTOCONOCIMIENTO

Dinámica:



Mi Esencia

Esta dinámica se puede hacer
en casa o en el aula



Me gusta de mi



Me siento orgulloso/a
cuando

Me lo paso bien cuando

Soy bueno/a en



Esto me hace especial

Lo importante
para mí es



INSTRUCCIONES

1. Buscáis un envase de vidrio (mermelada, chocolate, conservas, etc.)
2. Engancháis la etiqueta del nombre en el envase.
3. Podéis aprovechar las noches para escribir el o los post-its y meterlos doblados dentro del bote (no los llenéis todos el mismo día, haced los que aquel día tengáis ganas de escribir y os inspiren más).
4. Cuando acabáis, decidís una fecha para hablar de "mi esencia".
5. Quién quiera compartirlo, abre el bote y lee los papeles de dentro (todos o unos cuantos, ¡aquí no hay ninguna normal!)

¿El objetivo?

¡Conocer la esencia de cada miembro de la familia! Unos deberes fantásticos para hacer a la hora de cenar, ¿verdad?!



**Si te gusta
la dinámica compártelo
en nuestras redes**

¡Educando Emociones!

Educación Emocional,
un derecho de todos y todas



Autora:
**Cristina
Gutiérrez
Lestón.**

LA REVISTA DE LA GRANJA



▶ EN FORMATO DIGITAL

Desde 1.984



Escuelas

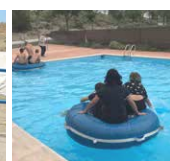
- Salidas y pernoctas para cohesionar la clase.



CAMPAMENTOS DE VERANO

Divertidos y muy emocionantes

Trabajamos con el Método La Granja®, demostrado científicamente.



La Granja para Empresas

GENERAMOS EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

Con un programa que
acelera competencias

4 módulos independientes y complementarios a escoger según las necesidades actuales del equipo.

www.lagranjaempresas.com



PARA QUE LA EDUCACIÓN EMOCIONAL APLICADA
LLEGUE A TODOS LOS RINCONES DEL MUNDO

LA GRANJA EN EXPANSIÓN

emociones y naturaleza

RÉPLICAS Y LICENCIAS

Con el proyecto de EXPANSIÓN de La Granja, estamos presentes en:

LA GRANJA BARCELONA, MADRID, ANDORRA Y LONDRES

Estamos trabajando
PARA NUEVOS PROYECTOS

www.lagranjatc.com

