

# cidhea



CATÁLOGO DE CURSOS

## Desarrollo Profesional





**Estimulamos** la productividad  
de **tu empresa**

**Maximizamos el**  
de tus **potencial**  
**colaboradores**

Somos una organización formada por un equipo multidisciplinario de profesionales que por más de 12 años hemos impulsado el desarrollo del Talento Humano de más de 1,000 clientes a nivel individual y organizacional.

Apoyamos a las organizaciones a mejorar continuamente, a través del fortalecimiento del capital humano en el desarrollo de habilidades emocionales y estrategias de desempeño, brindándoles el asesoramiento necesario y adecuado en cada uno de estos campos, sabiendo que actualmente:



## SERVICIOS

Brindamos servicios de psicología, capacitación, actualización y consultoría mediante:

- Cursos y talleres de desarrollo profesional
- Team building
- Consultoría

Esperando poder colaborar con Ud. y su empresa en el logro de sus objetivos y sin otro en particular por el momento, quedo a su disposición para cualquier consulta.

**ATENTAMENTE,**  
**MANRH Esthela Irina García Castellanos**  
**Dirección General**

Creamos  
cambios  
para **hacer**  
un mundo más  
**humano**

## METODOLOGÍA

Sabiendo que todos nuestros clientes son diferentes utilizamos una metodología basada en la herramienta de calidad Círculo PDCA (*plan, do, check, act*), con la cual detectamos necesidades para el diseño específico de la capacitación.

## ÍNDICE DE CURSOS, TALLERES Y SEMINARIOS

Gestión del cambio.....	7
Formación de facilitadores.....	8
Nueva función del líder.....	9
Comunicación asertiva.....	10
Pensamiento sistémico.....	11
Manejar el estrés.....	12
Equipos de alto desempeño.....	13
Uso del lenguaje corporal.....	14
Habilidades Directivas.....	15
Cómo dar y recibir <i>feedback</i> .....	16
Habilidades emocionales.....	17
Manejo y solución de conflictos.....	18
Crecimiento con <i>coaching</i> .....	19

## CERTIFICACIÓN

Nuestros cursos están avalados por:



Incrementamos  
el compromiso  
de tus colaboradores

Generamos respuesta  
positiva al cambio

::Objetivo

Desarrollar en los participantes estrategias mentales y estados óptimos, propiciando un enfoque sistémico para crear e implementar el cambio que permita modificar procesos internos y de pensamiento limitantes que han provocado la misma resistencia al cambio.

:: Temario

- El cambio
- Un cambio de enfoque
- Sensibilización al cambio
- Estrategias para el cambio

El cambio es un  
**proceso,**  
no un evento

:: Duración

6 hrs\*

:: No. de participantes

15\*

:: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización.

:: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

### Beneficios

- Anticiparse y aprovechar los cambios del entorno para bien de la organización.
- Capacidad para enfrentar nuevos retos.
- Motivación para alcanzar la renovación continua y asegurar la continuidad del cambio.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

## Formación de **facilitadores**

### ::Objetivo

Desarrollar competencias a través de metodologías que le permitan al participante diseñar, facilitar e implementar programas de capacitación necesarios para desarrollar, fortalecer y/o actualizar los conocimientos, habilidades y actitudes de sus colaboradores.

### :: Temario

- Método de educación para adultos
- Técnicas de presentación (expresión oral)
- Generadores de estrés
- Técnicas didácticas y recursos del aprendizaje
- Rol del instructor
- Certificación de facilitadores

### :: Duración

20 hrs

### :: No. de participantes

8

### :: Dirigido a

Personal que funja como facilitador interno de la Organización.

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

La clave de la efectividad está **en la capacidad de transmitir y vender una idea**

### **Beneficios**

- Utilizará herramientas para asegurar la transmisión del conocimiento.
- Capacidad para manejar grupos que le permitan facilitar el aprendizaje.
- Desarrollará e implementará experiencias de aprendizaje que potencialicen las habilidades de los participantes.





## Nueva función **del Líder**

---

:: Objetivo

Propiciar competencias en los participantes para dirigir y liderar asertivamente, mediante el desarrollo de habilidades cognitivas, emocionales, sociales y de comunicación.

:: Temario

- El liderazgo
- La nueva función del líder
- Hacia una visión compartida
- Sistemas de creencias

Crear un **mundo**  
donde las personas  
deseen **pertenecer**

:: Duración

8 h\*

:: No. de participantes

15\*

:: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

:: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

### **Beneficios**

- Guiar y dar sentido a la misión y visión.
- Conducir e involucrar al personal para el logro de los objetivos.
- Emprender acciones eficaces para incentivar y potenciar el talento humano.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

# cidhea

## Comunicación **asertiva**

---

### ::Objetivo

Los participantes generarán habilidades en los mecanismos de la comunicación, identificando comportamientos y actitudes que obstruyen o facilitan la comunicación asertiva mediante técnicas de comunicación verbal y el uso del lenguaje corporal.

### :: Temario

- La comunicación
- La comunicación verbal
- La comunicación no verbal
- Fuerzas internas y externas en los equipos
- Estrategias para la comunicación asertiva

Comunicación  
**efectiva**  
mejor  
**desempeño**

### :: Duración

8 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Reducir malos entendidos, suposiciones, prejuicios que conllevan a conflictos por no comunicarse con claridad.
- Reducir la frustración que genera el no saber cómo comunicar las cosas.
- Eliminar obstáculos en la comunicación.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

### ::Objetivo

Propiciar en los participantes el desarrollo de un pensamiento sistémico aplicado para lograr la optimización de un sistema como un todo, a través de los diversos subsistemas que conforman una organización, mediante un cambio de enfoque, la autogestión, los modelos mentales, la construcción de una visión compartida, el aprendizaje en equipo y el pensamiento sistémico.

### :: Temario

- Las organizaciones inteligentes
- Metanoia: un cambio de enfoque
- Optimización de un sistema
- Pensamiento sistémico

**Juntos,  
podemos hacer  
grandes cosas**

### :: Duración

8 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Desarrollar una inteligencia mayor con la suma de sus talentos para el logro de los objetivos de la organización.
- Desarrollar una visión creativa para el diseño de planes de acción que generen valor.
- Cambiar el modelo mental "yo soy mi puesto" por el trabajo colaborativo hacia una visión compartida.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

# cidhea

## Manejar el estrés

---

### ::Objetivo

Los participantes aprenderán a reconocer las señales que indican que está bajo estrés, explorando e identificando las causas, para establecer prioridades y obtener una “alerta relajada” que contribuya a enfocar su energía, aumentar la atención y productividad.

### :: Temario

- Estrés tóxico vs. alerta relajada
- Cómo medir el estrés
- Generadores de estrés
- El pensamiento en el estrés
- Consecuencias del estrés
- Transformar la preocupación en acción

La actitud  
correcta es la  
**mejor arma**  
**contra el estrés**

### :: Duración

6 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Tendrá autocontrol suficiente para sí mismo en situaciones estresantes.
- Mejorar la capacidad de análisis de problemas y adopción de decisiones.
- Incrementar la productividad laboral.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.



## Equipos de alto **desempeño**

### ::Objetivo

Desarrollar habilidades en los participantes para ejercer efectivamente su potencial de creatividad, comunicación, compromiso, aprendizaje continuo, inteligencia emocional y relaciones interpersonales hacia el trabajo en equipos de alto desempeño, identificando las ventajas que llevan al logro de un cambio y mejora continua en la cultura organizacional.

### :: Temario

- Características de un equipo de alto desempeño (ETAD)
- Habilidades necesarias para ser un ETAD
- Solución de conflictos en el equipo
- Creación de un ETAD

La **fuerza** del equipo se mide por la **unión** entre sus miembros

### :: Duración

8 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

### **Beneficios**

- Influenciará e impactará de manera positiva a los demás con el fin de seguir un plan de acción en conjunto.
- Identificar cuellos de botella y rediseñar las estrategias del trabajo en conjunto.
- Movilizar energías para obtener compromiso de equipo y alcanzar metas comunes.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

## Uso del lenguaje **corporal**

---

### ::Objetivo

Desarrollar en las personas habilidades en el uso y manejo de su lenguaje corporal para mejorar la comunicación y sus interrelaciones personales, generando nuevas conductas que propicien mejor desempeño laboral.

### :: Temario

- La comunicación
- El lenguaje corporal
- Uso del lenguaje corporal
- *Rapport*, calibración y modelaje

Lo importante es  
escuchar lo que  
**no se dice**

### :: Duración

8 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante  
Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Fortalecerá la capacidad de comunicación con mayor claridad, eficacia y asertividad.
- Emitirá mensajes claros y congruentes, reforzando su comunicación verbal con su lenguaje corporal.
- Persuadir e influenciar de manera efectiva a sus colaboradores.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

## Habilidades **directivas**

---

::Objetivo

Propiciar competencias en los Directivos de una organización para dirigir y liderar en forma asertiva, mediante el desarrollo de habilidades para la planeación, manejo del pensamiento sistémico y una retroalimentación eficaz.

:: Temario

- El liderazgo
- La nueva función del líder
- Cómo dar y recibir retroalimentación
- Proyectos hacia la calidad

Dirigir significa  
traducir la visión  
**en realidad**

:: Duración

8 hrs \*

:: No. de participantes

15 \*

:: Dirigido a

Líderes de la organización y mandos medios.

:: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

### Beneficios

- Dirigir y delegar de manera integral.
- Planear con base en objetivos para incrementar la productividad de sus colaboradores.
- Tomar decisiones con base en resultados objetivos.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

## Cómo dar y recibir **feedback**

### ::Objetivo

El participante aprenderá a dar y recibir *feedback* (retroalimentación) a través de diversas estrategias que le permitan reforzar conductas o patrones, cambiar y mejorar conductas inadecuadas e introducir patrones más productivas que contribuyen de manera importante en la organización.

### :: Temario

- ¿Qué es el *feedback*?
- Cómo dar y recibir *feedback* eficazmente
- Manejar las barras del *feedback*

El fracaso no es fracaso, sólo es **feedback**

### :: Duración

7 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Generar cambios en el personal a cargo, mediante una retroalimentación potenciadora que permita el logro de objetivos de la organización.
- Mejorar el comportamiento y desempeño laboral del personal a cargo.
- Dar seguimiento puntual al desempeño y actividades de los colaboradores.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.



::Objetivo

Desarrollar competencias emocionales y sociales en los integrantes de la organización propiciando las dimensiones de la inteligencia emocional: autoobservación, autogestión y habilidades sociales para presentar una mayor conciencia de las propias emociones y acentuar una actitud empática y social.

:: Temario

- Inteligencia emocional
- Inteligencia emocional y eficacia organizativa
- Competencias emocionales
- Competencias sociales

Siente lo que sientes  
**sin etiquetas**  
ni evaluación

:: Duración

6 hrs\*

:: No. de participantes

15\*

:: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

:: Incluye

Material del participante

Diploma con registro ante STPS

## Beneficios

- Impulsar una actitud más empática hacia los demás para mejorar las relaciones laborales.
- Crear conciencia de las propias emociones para mejorar la autogestión y la capacidad para motivarse.
- Reconocer emociones propias y ajenas para generar relaciones armoniosas.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.



## Manejo y solución **de conflictos**

---

**:: Objetivo**

Generar e identificar los tipos y conceptos básicos de negociación, para conducir y cerrar una transacción, maximizando el valor para ambas partes buscando la solución del conflicto.

**:: Temario**

- Comunicación asertiva
- Tipos de negociación
- Habilidades emocionales y sociales

El único conflicto  
negativo es el  
**no resuelto**

**:: Duración**

6 hrs\*

**:: No. de participantes**

15\*

**:: Dirigido a**

Personal de todas las áreas de la Organización

**:: Incluye**

Material del participante  
Diploma con registro ante STPS

### **Beneficios**

- Reducir los conflictos organizacionales.
- Influir en la conducta de otros para lograr los objetivos de la organización y obtener como resultado un ganar – ganar para ambas partes.
- Obtener conocimientos y habilidades para desarrollar negociaciones efectivas en cualquier contexto y lograr acuerdos favorables para ambas partes.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

### ::Objetivo

Al finalizar el curso los asistentes comprenderán y analizarán los elementos que identifican y distinguen al “coaching” como herramienta de crecimiento organizacional, así como los elementos que deben ser considerados en el proceso de formación del coach, las bondades que retribuye a las organizaciones a nivel de desarrollo de ejecutivos y método de *empowerment* para *trainees*.

### :: Temario

- Coaching
- Importancia del coaching
- Coaching para ejecutivos
- Elementos del coaching formación de coaches
- Técnicas y herramientas para el coaching

La confianza en  
ti mismo es el  
primer paso del  
**éxito**

### :: Duración

8 hrs\*

### :: No. de participantes

15\*

### :: Dirigido a

Personal de todas las áreas de la Organización

### :: Incluye

Material del participante

Diploma

## Beneficios

- Desarrollo personal y profesional.
- Clarificación y desarrollo de metas laborales.
- Comunicación efectiva que permita el ánimo y motivación del personal a cargo hacia el logro de los objetivos de la organización.

\* La duración y participantes son ajustables con base en las necesidades de cada cliente.

cidhea



[www.cidhea.com.mx](http://www.cidhea.com.mx)



[/cidheasc](https://www.facebook.com/cidheasc)



[@cidheamexico](https://twitter.com/cidheamexico)