

Move[↑]Up
CRECIENDO EN EQUIPO

FORMACIÓN DE CAPITAL HUMANO

CATÁLOGO DE SERVICIOS



Nuestro objetivo

Brindar herramientas de **desarrollo humano** a los equipos de trabajo y sus colaboradores, para fortalecer **habilidades indispensables** que los ayuden a alcanzar el **éxito** en su trabajo y sus relaciones laborales.

Metodología Move Up

Nuestras intervenciones involucran la creatividad, la conciencia personal y del equipo, para generar un aprendizaje significativo.

- Enfoque sistémico y psicoterapia Gestalt
- Actividades que promueven la creatividad
- Participación activa de todo el equipo

BENEFICIOS

Promover la unión e integración

Entre los integrantes del equipo de trabajo para generar mejores resultados.

Reducir el estrés laboral

Mejorar el ambiente de trabajo para contar con colaboradores satisfechos y enfocados en sus metas.

Identificar fortalezas y debilidades

Que permitan trabajar sobre las áreas de oportunidad del equipo.



Capacitación

Dirigida a:

- Personal administrativo
- Directivos
- Personal de operaciones
- Líderes y jefes de área
- Gerentes y equipos de ventas

CURSOS ESPECIALIZADOS

DE DESARROLLO HUMANO



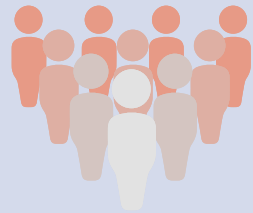
- Programa Integral “Líder que inspira”
- Inteligencia emocional en el trabajo
- Integración del equipo y motivación
- Empatía y relación con el cliente
- Comunicación asertiva
- Administración del tiempo
- Técnicas de negociación y manejo de conflictos
- Desarrollando la creatividad en el trabajo
- Bienestar en el equipo

Consideraciones generales



Duración

4 horas
8 horas
16 horas



Grupo

Desde 6
participantes



Modalidad

Online o
presencial



Material
didáctico y
constancia de
participación
digitales

Nos ajustamos a las necesidades y
posibilidades de cada equipo de trabajo.

ACTIVACIONES Y MOVIMIENTO

PARA EQUIPOS DE TRABAJO



EQUIPOS MÁS FELICES **EMPRESAS MÁS PRODUCTIVAS**

Un programa que promueve la salud y bienestar de tus colaboradores a través de técnicas prácticas y sencillas de *Wellness* que pueden realizar en su jornada laboral.

A photograph of two office workers, a woman and a man, standing in a modern office environment. They are both wearing light blue shirts and dark trousers, and are performing a stretching exercise by reaching their arms up and holding hands. The office has large windows in the background, and there are office chairs and desks visible in the foreground. The text 'MOVE UP STRESS DOWN' is overlaid on the image in a bold, blue, sans-serif font.

MOVE UP STRESS DOWN

DESCRIPCIÓN

PROGRAMA WELLNESS EN LA EMPRESA

Ejercicios de respiración consciente, meditación en movimiento, pausas activas y gimnasia cerebral.

- MODALIDAD ONLINE O PRESENCIAL
- NOS AJUSTAMOS A LAS NECESIDADES Y DISPONIBILIDAD DE TIEMPO DEL EQUIPO

A photograph of two office workers, a woman in the foreground and a man in the background, both wearing light blue shirts and dark trousers. They are standing at their desks, which have computer monitors, and are performing a stretching exercise by reaching their arms up and over their heads, holding hands. The office environment is bright and modern, with large windows in the background. The text 'PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS' is overlaid in a bold, dark blue font on the left side of the image.

PROGRAMA DE PAUSAS ACTIVAS

DESCRIPCIÓN

Ejercicios de estiramiento, conciencia corporal, y gimnasia cerebral, personalizados para el tipo de labor que realizan los colaboradores, ayudándoles a conservar una mejor postura, y mejorar su salud física y emocional en su trabajo.

- **MODALIDAD ONLINE O PRESENCIAL**
- **INCLUYE MANUAL DIGITAL**
- **NOS AJUSTAMOS A LAS NECESIDADES Y DISPONIBILIDAD DE TIEMPO DEL EQUIPO**



SESIONES DE TEAMBUILDING

OBJETIVO

Aplicar habilidades fundamentales para el trabajo en equipo y liderazgo, a través de diversas actividades lúdicas que aborden las diferentes competencias de cada uno de los miembros y generen integración en el equipo.

ALGUNAS COMPETENCIAS QUE SE FORTALECEN:

- **LIDERAZGO**
- **TRABAJO EN EQUIPO**
- **TOMA DE DECISIONES**
- **COMUNICACIÓN ASERTIVA**
- **MANEJO DE CONFLICTOS**



PROGRAMAS PARA EL SECTOR EDUCATIVO

DESARROLLO HUMANO



- Autoestima en el docente
- Liderazgo consciente del docente
- Educación emocional del docente
- Creatividad del docente
- Arteterapia en la comunidad educativa

Se puede adaptar cualquier tema de nuestros cursos especializados para la comunidad educativa: docentes, personal de apoyo, personal administrativo, padres de familia y alumnos.

PROGRAMAS PARA EL SECTOR SALUD

DESARROLLO HUMANO



- Manejo del estrés
- Comunicación asertiva
- Inteligencia emocional en el trabajo
- Primeros auxilios psicológicos
- Al ritmo de mis emociones
- Mi movimiento un impulso para sanar
- Arteterapia y salud

Se puede adaptar cualquier tema de nuestros cursos especializados para todo el personal.

STPS



NOSOTROS TE APOYAMOS CON TU PLAN DE CAPACITACIÓN

**MOVE UP, S.C. ESTÁ REGISTRADO ANTE LA STPS COMO AGENTE
CAPACITADOR EXTERNO CON EL NÚMERO: MUP-190226-8BA-0013**

Los siguientes son los cursos registrados:

1. Inteligencia emocional en el trabajo
2. Comunicación asertiva
3. Liderazgo en la empresa
4. Relaciones positivas
5. Empatía y relación con el cliente
6. Desarrollando la creatividad en el trabajo
7. Factores de riesgo psicosocial en el trabajo y entorno organizacional favorable (NOM 035)

Algunos de nuestros clientes y aliados



CONTÁCTANOS

www.moveup.mx
Tel. (664)6654540
info@moveup.mx