



VITAMINA MENTAL  
EMOTIONAL HEALT

**2023** BROCHURE  
DE SERVICIOS



**Por qué**  
*¿Vitamina Mental?*

Todos los negocios se crean con la meta de crecer financieramente y para ello se enfocan en hacer un buen producto, ofrecer un buen servicio, crear un buen marketing, incrementar las ventas y retener el talento; pero todas estas acciones se basan en el ánimo y compromiso de las personas que lo realizan; la clave de los negocios son las personas. A partir de ellas, resolvemos todo lo demás: acuerdos, formas, alianzas, servicios, etc.

**¿QUIERES ENTENDER LOS NEGOCIOS? ¿ESPERAS QUE TU EMPRESA SIGA CRECIENDO? ¿TE GUSTARÍA OBTENER MEJORES RESULTADOS?**

**Tienes que entender el comportamiento humano.**

Somos el resultado de lo que hacemos, y lo que hacemos está íntimamente ligado con lo que sentimos; por tanto, comprender y gestionar nuestras emociones es un proceso constante en el que todo empresario y emprendedor debería invertir, para sí mismo y para su equipo de trabajo.

# Qué es *¿Vitamina Mental?*



Es todo aquello que nos suma, nos construye, nos inspira, nos hace ser y sentirnos mejores; no son aplausos y palabras buenas, es estudio, autoanálisis, comprensión y práctica.

Vitamina mental es una firma de capacitación y coaching, creada con el objetivo de potenciar el talento humano de las organizaciones.



**¿En qué momento tu  
empresa necesita  
vitamina mental?**

VITAMINAMENTAL.COM.MX

Si su empresa presenta uno o más de los siguientes síntomas:

- Alta rotación.
  - Inadaptación del personal.
  - Distracción y baja concentración (principal causal de accidentes).
  - Disminución de la creatividad e innovación en los trabajadores.
  - Baja productividad generalizada.
  - Fraudes y robos.
- 
- Sabotajes y autosabotajes.
  - Desmotivación e inconformismo laboral.
  - Impuntualidad y ausentismo constante.
  - Actitudes laborales negativas frecuentes.
  - Conflictos entre los trabajadores.
  - Insubordinación y desaprobación del liderazgo.
  - Dificultad del personal para el logro de metas.
  - Si desea evitar que cualquiera de lo anterior suceda.

# Vitamina Mental

## Servicios



DISEÑO Y EVALUACIÓN  
DEL CLIMA LABORAL



CURSOS, TALLERES  
& CONFERENCIAS



PROGRAMA DE COACHING  
PARA LÍDERES

*Nuestros servicios*

# DISEÑO & EVALUACIÓN DEL CLIMA LABORAL



El proceso de diseño y evaluación tiene un tiempo estimado no mayor a un mes.

- **Diseño del instrumento de evaluación**

Se estructura un instrumento de evaluación específico para la organización con base a los factores que la dirección general desee conocer.

- **Aplicación de instrumento**

A través de una aplicación digital, se llevan a cabo las encuestas de evaluación de manera anónima al cien por ciento de la población, a fin de obtener los resultados con la mayor certeza posible.

- **Generación de entrevistas**

Se realiza un plan de entrevistas uno a uno al total o muestra de la población, según sea el caso; éstas pueden ser presenciales o vía remota, de acuerdo a su ubicación geográfica. La finalidad es corroborar algunos datos obtenidos en los instrumentos anónimos.

- **Reporte de resultados**

Se presenta un reporte ejecutivo con los resultados de la evaluación, dando a conocer fortalezas, debilidades de la organización, así como las recomendaciones propuestas por Vitamina Mental.

*Nuestros servicios*

# CURSOS, TALLERES & CONFERENCIAS



- **Propuesta técnico - económica**

A solicitud de nuestros clientes, se realiza una propuesta integral del servicio solicitado, incluyendo el temario y los alcances del curso, taller o conferencia a convenir. El diseño de los cursos se crea con base a las necesidades de la empresa contratante.

- **Duración y grupos**

Los talleres o cursos que se propongan para cualquiera de las competencias a desarrollar podrán contemplarse en una metodología presencial o grupal.

- **Entrega de constancias**

Una vez acreditado el curso o taller, se expide una constancia de participación por asistente con valor curricular con registro ante la S.T.P.S.

- **Reporte de desempeño del curso**

Posterior a los tres días hábiles, se entrega al cliente un reporte de desempeño del instructor, los participantes y las recomendaciones propuestas por Vitamina Mental.



- INTELIGENCIA EMOCIONAL.
- COMUNICACIÓN EFECTIVA.
- INTEGRACIÓN DE EQUIPOS DE TRABAJO.
- ADAPTACIÓN AL CAMBIO.
- FORTALECIMIENTO DE VALORES ORGANIZACIONALES.
- FORMACIÓN DE INSTRUCTORES.
- HABILIDADES GERENCIALES DESARROLLO.
- PERSONAL INTEGRAL.
- MANEJO DE ESTRÉS Y ANSIEDAD.
- CREATIVIDAD E INNOVACIÓN.
- EFICIENCIA EN LAS RELACIONES. INTERPERSONALES

- CAMBIO DE HÁBITOS Y ACTITUDES CON PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA.
- CALIDAD EN EL SERVICIO Y TÉCNICAS DE ATENCIÓN AL CLIENTE.
- TALLER DE PRESENTACIONES EFECTIVAS.
- HABILIDADES DE NEGOCIACIÓN.
- MANEJO DE CONFLICTOS.
- LA IMPORTANCIA DEL CLIMA LABORAL EN LAS EMPRESAS.
- CONOCE Y APLICA LA NOM O35.
- LIDERAZGO GERENCIAL Y DIRECTIVO.
- LIDERAZGO FEMENINO EN LAS ORGANIZACIONES .

Diseñamos planes y programas de entrenamiento en modalidad virtual o presencial con cursos registrados ante la STPS y a la medida de las necesidades de tu empresa.

*Nuestros servicios*

# COACHING PARA LIDERES



- **Sondeo de percepción**  
Se lleva a cabo un sondeo por área para conocer la percepción del equipo de trabajo respecto a su líder.
- **Establecimiento de metas y objetivos**  
Se inicia el proceso de coaching uno a uno a través de sesiones virtuales, se establecen metas y objetivos que se persiguen durante cierto número de sesiones programadas con un lapso de dos a tres semanas, de acuerdo al cumplimiento de las tareas asignadas.
- **Sondeo de seguimiento**  
Previo al cierre del proceso se lleva a cabo nuevamente un sondeo por área para conocer la percepción del equipo de trabajo respecto a su líder; necesario para brindar retroalimentación al coachee y guiarle en la estructura de su plan de seguimiento a compromisos.
- **Cierre del proceso**  
Se presentan resultados y planes de seguimiento a compromisos de los coaches. VM entrega a la dirección general un reporte ejecutivo de los resultados del programa.





VITAMINA MENTAL