



CODEHA

by oscar cruz

GENERANDO VALOR EN LAS ORGANIZACIONES

01

¿Quién es Oscar Cruz?



- ◆ Especialista en Capacitación, Coaching y Consultoría en Desarrollo de Competencias para la Dirección de Proyectos y Programas, más de 23 años de experiencia en Diseño, Planeación e Implementación de estrategias Innovadoras para la formación del capital humano.
- ◆ Senior Program Manager IPMA Level B Certified.
- ◆ IPMA Asesor.
- ◆ Coach ejecutivo certificado ante el Associate Certified Coach International Coach Federation.
- ◆ Primer certificado en México como Certified Consultant and Coach IPMA Level C.
- ◆ Certificación internacional canvas for you® expert teams.
- ◆ Certificación internacional canvas for you® explorer teams.

Nuestras credenciales:



Servicios

01



COACHING

02

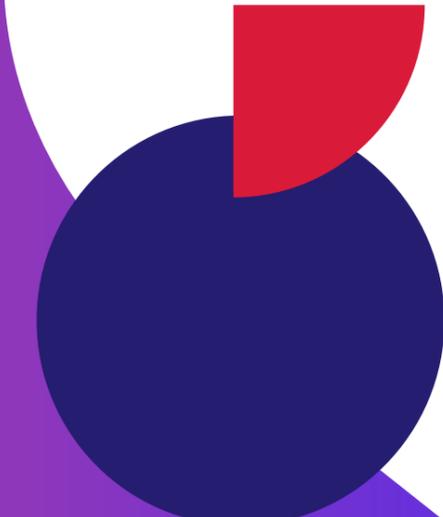


CAPACITACIÓN

03



CONSULTORÍA



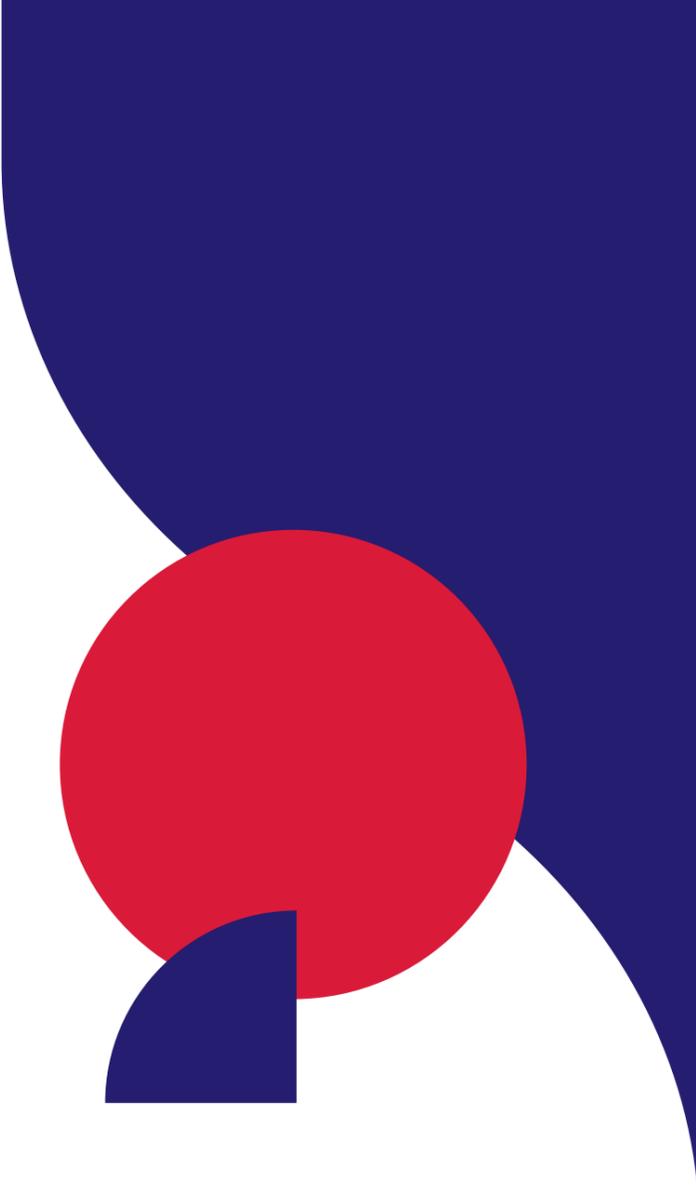
Capacitación

En dirección de proyectos

- ◆ MCIPMA- Programa de Mentoring & Coaching en Dirección de Proyectos con enfoque al Estándar de competencias IPMA (International Project Management Association); preparación para la certificación IPMA nivel D,C,B ante el organismo certificador IPMA México.

- ◆ MCIPMA+PMI- Programa de Mentoring & Coaching en Dirección de Proyectos con enfoque al Estándar de competencias IPMA (International Project Management Association) + técnicas y herramientas de acuerdo a las áreas de conocimiento y grupo de procesos del PMI (Project Management Institute).

- ◆ MCPMI- Programa de Mentoring & Coaching en Dirección de Proyectos con enfoque en Técnicas y herramientas de acuerdo a las áreas de conocimiento y grupo de procesos del PMI (Project Management Institute).



Consultoría

En dirección de proyectos

Nuestro principal objetivo es **ayudar a las empresas** de diferentes sectores a adoptar las mejores prácticas de dirección de proyectos y convertirse en empresas proyectizadas para lograr generar numerosos beneficios en la organización.

- ◆ Realizar una evaluación exhaustiva de las prácticas actuales de gestión de proyectos de la empresa.
- ◆ Ayudar a las empresas a alcanzar sus objetivos estratégicos a través de la implementación exitosa de proyectos.
- ◆ Evaluar la situación actual de la organización y comprender sus necesidades y objetivos.
- ◆ Diseño e implementación de procesos para la organización alineado a las áreas de conocimiento y grupos de procesos del PMI (Project Management Institute).

Programa diseñado a la medida de acuerdo a las necesidades del cliente.

Coaching

En Integración de Equipos

Impulsa resultados, aumenta el compromiso del equipo y mejorar su rendimiento y productividad.

Una excelente gestión de proyectos tiene un impacto positivo en cualquier organización.

CONSTRUYENDO EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO

1. Perfil de equipo

Permite mostrar al equipo verse como uno, describir su forma particular de ser equipo.

2. Conexión

Ayuda al equipo a crear una fuerte conexión relacional entre los miembros.

3. Motivación

Permite a los equipos identificar con claridad lo que le es verdaderamente importante.

4. Radar emocional

Identifica aprendizajes pendientes y alimenta aquellas emociones placenteras que promueven altos niveles de positivismo y conectividad.

5. Resiliencia

Desarrolla mayor capacidad para afrontar dificultades, amenazas, adversidades y eventos de alto nivel de estrés.

6. Acuerdos

Permite consolidar las bases para una coordinación de acciones impecables y relaciones saludables.

7. Rutinas defensivas

Permite al equipo generar conversaciones que necesitan tener para destrabar el desarrollo de su potencial.

8. Adaptación

Permite avanzar aceleradamente hacia el nuevo contexto reduciendo las fuerzas de resistencia.

Inteligencia emocional

Los principales beneficios de los mapas de inteligencia emocional facilitan el contacto interior fluido y sostenido para tener una apertura al aprendizaje desde un punto de vista ágil, ordenado, tangible y generador de resultados.

1. Patrones Conductuales

Identifica los patrones frente a ciertas situaciones donde las emociones interfieren para poder diseñar nuevas respuestas adaptativas.

4. Ansiedad e Incertidumbre

Disuelve aquellos pensamientos y creencias que sostienen esos estados de ansiedad en momentos de incertidumbre.

2. Recurrencia Emocional

Toma consciente de las emociones, las sensaciones y el impacto en el estado de bienestar en los niveles de desempeño.

5. Perfeccionismo / Autoexigencia

Identifica y desarticula aquellas formas interpretativas y creencias que sostienen conductas perfeccionistas y de exigencias.

3. Seguridad y Confianza interior

Capacidad de desarrollar seguridad y confianza en sí mismo para identificar espacios en el aprendizaje estimulando la visualización y las motivaciones subyacentes.

6. Enojo y Frustración

Aprende y desarrolla mayor tolerancia a la frustración y/o enojarse de manera funcional o adaptativa.

Inteligencia emocional

Los principales beneficios de los mapas de inteligencia emocional facilitan el contacto interior fluido y sostenido para tener una apertura al aprendizaje desde un punto de vista ágil, ordenado, tangible y generador de resultados.

7. Herencia Emocional

Identifica qué emociones, patrones o predisposiciones ha aprendido o heredado desde temprana edad y que se presentan en la vida adulta como reacciones desadaptativas o limitantes.

10. Identidad

Busca plantear cómo se autodetermina el individuo en sus necesidades y la forma en la que prioriza, para así justificarlas correctamente.

8. Agotamiento Emocional (Estrés / Burnout)

Identifica y ordena las fuentes de agotamiento emocional (estrés - negativo y/o burnout) desplegando una actitud protagonista y responsable de su propio autocuidado que permiten reducir niveles de estrés.

11. Posibilidades

Es una herramienta precisa para trabajar estos limitantes y ayudar a nuestros clientes a moverse ágilmente y a su vez con la seguridad necesaria que le permita dirigirse sostenidamente hacia su meta.

9. Crítico Interno (MCI)

Propone trabajar con las dos voces, la del crítico y la del criticado como dos voces distintas. Dos voces que dialogan para reaprender juntas y establecer un acuerdo mutuo; para acceder a una nueva forma de relacionarse y de esta manera, ambas partes puedan integrarse.

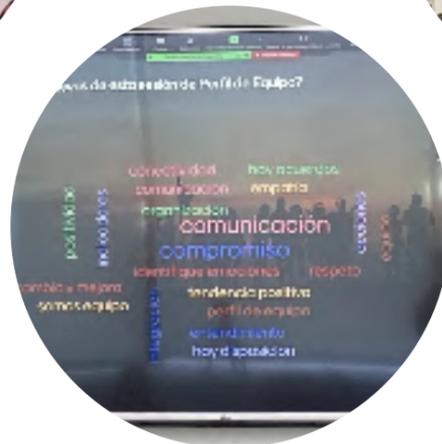
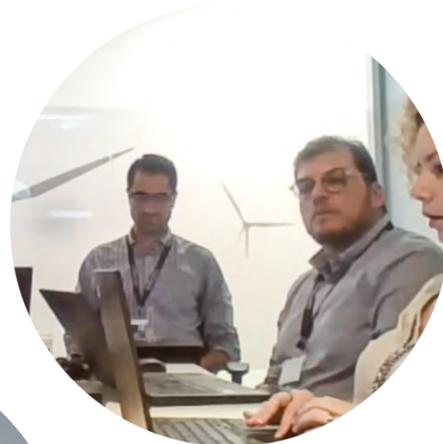


¿Para quiénes son diseñados estos programas?

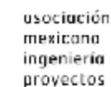
Empresas comprometidas en alcanzar objetivos de negocio, siempre pensando en el recurso más importante que es el humano, recordando que los proyectos se manejan por personas.

¿Cómo lo hacemos?

A través de programas diseñados a la medida en modalidad Live Online & Presencial



Empresas que han confiado en CODEHA





CODEHA

by oscar cruz

Contacto

OSCAR CRUZ
FUNDADOR

812 202 8532

hola@codeha.mx

