

Catálogo 2026

**Cursos, talleres, capacitaciones
y asesorías.**



     @caparedmx

 **CAPARED**®
+ Bienestar para tu organización

Conoce nuestras áreas de atención

Bienestar



Habilidades Blandas



Habilidades Técnicas













Conócenos



Haz click en el área de tu interés para conocer la lista de capacitaciones

Competencias que tu colaborador requiere

-  Comunicación Asertiva y Efectiva
-  Trabajo en Equipo
-  Inteligencia Emocional
-  Liderazgo
-  Toma de Decisiones
-  Administración efectiva del Tiempo
-  Adaptación al cambio (Resiliencia)
-  Servicio al Cliente Interno y Externo
-  Resolución efectiva de problemas
-  Análisis de Riesgos y soluciones efectivas

¿Tu equipo ya cuenta con estas habilidades?



Selección de cursos Academia Capared

AC1. Teamwork 360: Abordando el trabajo en equipo desde todas las perspectivas.

Tema General: Trabajo en Equipo.

AC2. De Conflictos a Soluciones: La Magia de la Comunicación.

Tema General: Resolución de Conflictos.

AC3. Planifica y Triunfa: Estrategias para el Éxito, cuidando tu Tiempo.

Tema General: Gestión del Tiempo.

AC4. Adaptación y manejo del cambio.

Tema General: Adaptación al Cambio.

AC5. Comunicación Efectiva en las Organizaciones.

Tema General: Comunicación Efectiva

AC6. De la Microgestión al Liderazgo.

Tema General: Liderazgo en Mandos medios

AC7. Liderazgo en Acción: Logra Más con tu Equipo.

Tema General: Liderazgo en Mandos Medios y Medios Altos.

AC8. Comunicación Asertiva para Fortalecer Equipos.

Tema General: Comunicación Asertiva.

AC9. Delegar con Efectividad: Clave para el Éxito de tu organización.

Tema General: Delegación Efectiva

Duración: 4 horas

Modalidad: Virtual

Bienestar emocional, físico y mental.



Objetivo:

Conocer e identificar aquellos aspectos de la vida diaria que provocan malestar emocional, físico y mental, adquirir herramientas que les haga frente procurando el propio bienestar y de quienes me rodean.



CURSOS DE BIENESTAR

- B1.** Burnout, detección y prevención.
- B2.** Identificación y Prevención del Estrés y Ansiedad
- B3.** Igualdad y no discriminación bajo la NMX-R-025
- B4.** Integrando la Inteligencia Emocional a la Toma de Decisiones
- B5.** Inteligencia emocional.
- B6.** Prevención de la Violencia Laboral
- B7.** Primeros Auxilios Psicológicos (PAP).
- B8.** Reinventa tu Mente: Transformación y Crecimiento Personal.
- B9.** Sinergia Generacional: Colaborando en Equipos Multigeneracionales.
- BN10.** NOM-035, Factores de Riesgo Psicosociales.
- BN11.** NOM-035, Evaluación y Diagnóstico.
- BN12.** Diseño de Estrategias para mitigar los riesgos psicosociales y la violencia laboral

¿Tu empresa está al día en el cumplimiento de la NOM-035?

Cumplir con esta norma es obligatorio, y en **CAPARED** estamos listos para apoyar a tu empresa a mantenerse actualizada en cada uno de sus puntos.

Evaluación y Diagnóstico

Informe y Estrategias

Capacitación para tu equipo



¡Ponte en contacto con nosotros y trabajemos juntos!



Tijuana:
(664) 760 0993



Correo electrónico:
masbienestar@capared.com

¡Te apoyamos con tu Semana de la Salud Mental!

Lo más solicitado:

Estaciones de aprendizaje

- Nutrición
- Pausas activas
- Estiramientos ergonómicos

Talleres de seguridad psicológica

Talleres de Salud Mental

- Arteterapia
- Inteligencia Emocional
- Mindfulness



¡Ponte en contacto con nosotros y trabajemos juntos!



Tijuana:

(664) 760 0993



Correo electrónico:

masbienestar@capared.com

Habilidades Blandas



Objetivo:

Guiar a líderes y colaboradores de una organización en el desarrollo integral de sus habilidades blandas para el cumplimiento adecuado de sus actividades teniendo en cuenta su bienestar emocional y mental.



CURSOS

HB1. Adaptación al Cambio.

HB2. Administración del Tiempo.

HB3. Calidad y Calidez en el Servicio.

HB4. Comunicación Efectiva y Asertiva

HB5. Desarrollo de Habilidades Gerenciales.

HB6. Fidelizando a mi Cliente Frecuente.

HB7. Formación de Líderes Extraordinarios.

HB8. Generando Momentos Mágicos para tus Clientes.

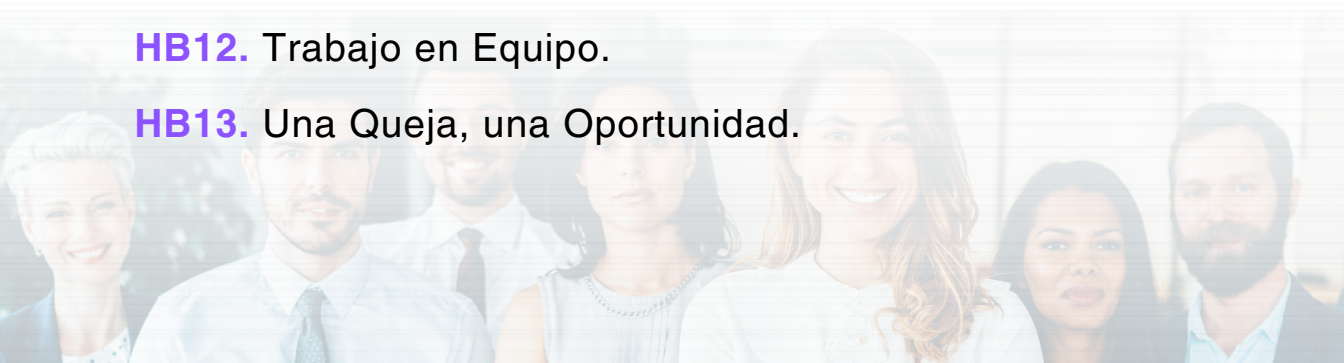
HB9. Resolución Eficiente de Problemas

HB10. Servicio al Cliente Interno.

HB11. Supervisión Efectiva.

HB12. Trabajo en Equipo.

HB13. Una Queja, una Oportunidad.



Sesiones de Team Building

Te ayudamos con la integración de tu equipo,
abordando temas como:

- Comunicación asertiva
- Iniciativa y compromiso
- Confianza
- Trabajo en Equipo
- Resiliencia
- Liderazgo
- Responsabilidad
- Enfoque a resultados
- Sentido de pertenencia



Haz [click aquí](#) para ver nuestros videos de
Team Building en nuestro canal de YouTube



¡Ponte en contacto con nosotros y trabajemos juntos!



Tijuana:
(664) 760 0993



Correo electrónico:
masbienestar@capared.com

Habilidades Técnicas



Objetivo:

Guiar a líderes y colaboradores de una organización en el desarrollo integral de sus habilidades técnicas para el cumplimiento adecuado de sus actividades teniendo en cuenta su bienestar emocional y mental.



CURSOS

- HT1.** Análisis y descripción de puestos.
- HT2.** CANVA como Herramienta Profesional para Instructores
- HT3.** Detección de Necesidades de Capacitación (DNC).
- HT4.** Desarrollo de Habilidades de Instrucción - NB
- HT5.** Inteligencia Artificial Aplicada a la Formación
- HT6.** Análisis de Riesgos y soluciones efectivas



red conocer
de prestadores de servicios
Evaluador Independiente

**Pregunta por nuestras
certificaciones en
competencias
laborales**

Para Empresas Sustentables

HT19. Cómo lograr una Oficina Verde.

HT20. Mercadotecnia Verde: otra forma de vender responsablemente.

HT21. Empresas sustentables, beneficios notables.

HT22. Separación y clasificación de residuos en tu lugar de trabajo.



¡Ponte en contacto con nosotros y trabajemos juntos!



Tijuana:
(664) 760 0993



Correo electrónico:
masbienestar@capared.com

Conócenos

Somos una red de soluciones con cobertura a nivel nacional; especializada en bienestar laboral y capacitación empresarial, dedicada a ayudar a las organizaciones a potenciar el desarrollo integral de sus colaboradores.

Creamos ambientes laborales saludables que favorecen la productividad y el cumplimiento de los objetivos organizacionales.

Todo nuestro equipo cuenta con más de 15 años de experiencia, formación profesional de posgrados y certificaciones en competencias laborales.

Misión

Fomentar el bienestar integral en el trabajo impulsando una cultura organizacional saludable, que permita alcanzar los objetivos de nuestros clientes de manera sostenible y eficiente

Visión

Ser líderes en bienestar laboral y capacitación empresarial, transformando organizaciones mediante el desarrollo integral de sus colaboradores.

Valores

- Compromiso con el bienestar integral
- Excelencia en el servicio
- Innovación y aprendizaje continuo
- Responsabilidad social y empresarial
- Colaboración y trabajo en equipo
- Resultados medibles y sostenibles
- Transparencia y confianza
- Inclusión y diversidad

Empresas a quienes hemos capacitado



Contáctanos

Números telefónicos

Tijuana:

(664) 760 0993

(664) 385 5161

Monterrey:

(811) 211 2121

Correo electrónico:

masbienestar@capared.com

Nuestras redes sociales:


 [Capared - Capacitación y Bienestar Laboral](#)

 [Capared - Capacitación y Bienestar Laboral](#)

 [Capared](#)

 [@caparedmx](#)

 [@caparedmx](#)

 ¡[Escríbenos a nuestro WhatsApp!](#)