

CATÁLOGO DE CURSOS Y SERVICIOS



URCOLA: FORMACIÓN Y CONSULTORÍA S. L.

Paseo de Ayete, 43 – 2º B – 20.009 San Sebastián – Tel. 943 213990 // 696 817522

E-mail jurkola@euskalnet.net; nereaurcola@hotmail.com

Web: www.urcolaconsultores.com

CATÁLOGO DE CURSOS Y SERVICIOS



CURSOS y talleres sobre todas las temáticas necesarias para el buen funcionamiento de tu empresa...

COACHING individual y grupal. Una forma de ayudarte a sacar lo mejor de ti para mejorar tu gestión personal y la de tu equipo...

CONSULTORIA, ofreciendo procesos de estructuración y organización que permitan una gestión más eficaz...

CONFERENCIAS a través de las que ofrecemos, en un formato más breve, nuestra experiencia en los diez años de URCOLA: Formación y Consultoría...

CURSOS - SEMINARIOS

Nuestro catálogo ofrece contenidos y herramientas en las que **URCOLA: Formación y Consultoría** es líder, adaptando la oferta a las necesidades individuales y grupales de cada persona, empresa u organización.

Estos seminarios y talleres permiten ofertar un acompañamiento más allá de las acciones puramente formativas que contribuyan a cada empresa a convertir los resultados de los mismos en herramientas para el cambio organizativo.

A continuación se presentan algunos de los contenidos clave que **URCOLA: Formación y Consultoría** te puede ofrecer...



Se presenta el catálogo de cursos estructurados en las siguientes páginas...

| DIRECCION DE PERSONAS | |
|---|----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • MODELO INTEGRAL DE DIRECCION (MID) <ul style="list-style-type: none"> • Dirección de personas • Liderazgo de equipos • Trabajo en equipo • Motivación y automotivación • Comunicación inter- personal • Trabajo personal + Compromisos (Opcional) | 40/48 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • DIRECCIÓN DE PERSONAS | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • LOGRAR OBJETIVOS Y SER EFICIENTES | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • DIRECCIÓN PARTICIPATIVA | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • DIRECCIÓN Y GESTIÓN DE PROYECTOS <ul style="list-style-type: none"> • Gestión Proyectos Básico • Gestión de Proyectos + Liderazgo | 16 Horas 24 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO | 16 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • IDENTIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • GESTIÓN DEL CAMBIO | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • ELABORACIÓN DE UN PLAN ESTRATÉGICO | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • ANÁLISIS PROBLEMAS Y T. DECISIONES | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • LA DIRECCIÓN DEL ÁREA DE PERSONAS | 8 Horas |
| LIDERAZGO | |
| <ul style="list-style-type: none"> • DESARROLLO DEL LIDERAZGO | 40 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • AUTOCONOCIMIENTO Y LIDERAZGO | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • LIDERAZGO SITUACIONAL | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • LÍDER COACH | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> • LIDERAZGO EMOCIONAL | 8 Horas |

| TRABAJO EN EQUIPO | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> CURSO BÁSICO | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> CURSO BÁSICO + REUNIONES EQUIPOS DE MEJORA | 16 Horas 16 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> EQUIPOS DE ALTO RENDIMIENTO CURSO BÁSICO + VALORES TEAM BUILDING – EQUIPOS NATURALES | 16 Horas 16 Horas 8/16 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> DIRECCIÓN DE REUNIONES | 8 Horas |
| <ul style="list-style-type: none"> DINAMIZACIÓN DE GRUPOS / EQUIPOS | 8 Horas |
| MOTIVACIÓN | |
| <ul style="list-style-type: none"> MOTIVACIÓN Y AUTOMOTIVACIÓN MOTIVACIÓN Y ENTUSIASMO GESTIÓN DEL COMPROMISO E IMPLICACIÓN HERRAMIENTAS PARA LA PRÁCTICA DEL RECONOCIMIENTO – MOTIVACIÓN | 8 Horas 8 Horas 8 Horas 8 Horas |
| GESTION DEL TIEMPO Y ESTRÉS | |
| <ul style="list-style-type: none"> GESTIÓN DEL TIEMPO GESTIÓN DEL ESTRÉS | 8 Horas 8 Horas |
| GESTION DE CONFLICTOS | |
| <ul style="list-style-type: none"> GESTIÓN DE CONFLICTOS GESTIÓN DE QUEJAS Y CONFLICTOS GESTIÓN DE RIESGOS PSICOSOCIALES | 8 Horas 8 Horas 8 Horas |

| COMUNICACIÓN | |
|---|----------------------|
| • COMUNICACIÓN INTERPERSONAL | 8 Horas |
| • HABLAR EN PÚBLICO – PRESENTACIONES PROFESIONALES <ul style="list-style-type: none"> • CURSO BÁSICO • CURSO BÁSICO + GRABACIÓN VÍDEO | 16 Horas 24 Horas |
| • ESTILOS SOCIALES Y COMPET. CONVERSACIONALES | 8 Horas |
| • FORMACIÓN DE FORMADORES | 16/24 Horas |
| • INTELIGENCIA EMOCIONAL | 8 Horas |
| • INTELIGENCIA EMOCIONAL PARA EL PERSONAL DOCENTE | 16 Horas |
| HABILIDADES COMERCIALES | |
| • VENTAS – CÓMO VENDER | 16 Horas |
| • GESTIÓN DE EQUIPOS Y CLIENTES | 8 Horas |
| • NPS – NET PROMOTER SCORE <ul style="list-style-type: none"> • Métrica útil para generar lealtad de clientes y crecimiento • Buenas prácticas para mejorar el NPS de tu empresa. | 8 Horas |
| • NEGOCIAR CON ÉXITO <ul style="list-style-type: none"> • Negociación básica / Comercial / Colectiva | 16 Horas |

| EMPRENDIMIENTO | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • EMPRENDIMIENTO <ul style="list-style-type: none"> • ELABORACIÓN PLAN DE VIABILIDAD • DESARROLLANDO PERSONAS EMPRENDEDORAS E INNOVADORAS <ul style="list-style-type: none"> • Actitud emprendedora • Idea de negocio / Conocimiento empresarial • Habilidades interpersonales | <p>24 Horas</p> <p>32 Horas</p> |
| <ul style="list-style-type: none"> • LOS 7 HÁBITOS DE LAS PERSONAS EFICACES | <p>8 Horas</p> |
| INNOVACIÓN | |
| <ul style="list-style-type: none"> • INNOVACIÓN Y CAMBIO • LA PERSONALIDAD INNOVADORA • EL PROCESO DE INNOVACIÓN | <p>8 Horas</p> <p>8 Horas</p> <p>8 Horas</p> |

COACHING

El coaching se ha convertido en los últimos años en una herramienta clave para la mejora de las habilidades directivas. **URCOLA: Formación y Consultoría** ofrece procesos de coaching estructurados en función de las necesidades de cada persona.

A continuación se presentan algunos de los contenidos clave que **URCOLA: Formación y Consultoría** te puede ofrecer en las diferentes acciones señaladas.



DIAGNOSTICO: A través del método GROW te ayudamos a identificar tus puntos fuertes y áreas de mejora. Una vez hecho este primer diagnóstico, te ayudamos a fijar objetivos personales de mejora.

PLANIFICACION: Todo objetivo necesita de un adecuado plan de acción para poder alcanzarlos.

SEGUIMIENTO: El camino a veces no es fácil y se producen desviaciones que es importante solucionar.

APOYO: Durante todo el proceso contarás con el apoyo de un consultor / experto.

CONSULTORIA

Con frecuencia en las organizaciones se han logrado resultados a base de mucho esfuerzo. Esa capacidad de trabajo sigue resultando imprescindible, pero no suficiente. Además hace falta cambiar los métodos y procesos organizativos.

URCOLA: Formación y Consultoría te ofrece herramientas para facilitar este camino.

CONSULTORIA

- PLAN ESTRATEGICO
- PLAN DE GESTION
- DIRECCION POR OBJETIVOS
- EVALUACION DEL DESEMPEÑO
- CONSTRUCCION DE EQUIPOS
- ...



- | |
|--|
| • ELABORACIÓN DEL PLAN ESTRATÉGICO Y PLAN DE GESTIÓN |
| • IMPLANTACIÓN DE UN SISTEMA DE DIRECCIÓN POR OBJETIVOS |
| • DISEÑO, IMPLANTACIÓN Y SEGUIMIENTO DE UN SISTEMA DE EVALUACIÓN DEL DESEMPEÑO |
| • IMPLANTACIÓN DE UN SISTEMA DE IDENTIFICACIÓN Y DESARROLLO DEL TALENTO |

CONFERENCIAS

En situaciones concretas como reuniones o convenciones, se buscan píldoras formativas en formato conferencia.

URCOLA: Formación y Consultoría te ofrece algunas de sus potencias más demandadas, así como la posibilidad de adaptar una nueva a las necesidades del cliente y de la situación.



- DIRECCION DE PERSONAS
- LIDERAZO EMOCIONAL
- MOTIVACION
- RESILIENCIA
- ESTRÉS LABORAL
- OTROS CONTENIDOS...

- **CONFERENCIAS**

- Motivación y automotivación.
- Motivación y entusiasmo.
- Frente a la mediocridad y el victimismo, grandeza y responsabilidad.
- La revolución pendiente: Las personas en el centro de las organizaciones.
- Las personas marcan la diferencia.
- Dirigir personas: fondo y formas.
- Dirección, motivación y seguridad.
- Factores clave de dirección.
- Liderazgo emocional.
- Los 10 errores más habituales en la dirección.
- Afrontamiento del estrés en el ámbito laboral.
- Acertar a vivir.
- Implicación y compromiso.
- Hoy es siempre todavía.

CONSULTORES



- JUAN LUIS URCOLA TELLERIA
- NEREA URCOLA MARTIARENA

Paseo de Ayete, 43- 2º B
20.009 – SAN SEBASTIÁN
NIF: B 20919726

Teléfonos: 943 213990 / 696 817522

E-mail: jurkola@euskalnet.net
nereaurcola@hotmail.com

Web: www.urcolaconsultores.com

JUAN LUIS URCOLA TELLERÍA

1.- ACTIVIDAD ACADÉMICA

- Licenciado en Ciencias Económicas.
- Profesor Mercantil.
- Máster en Dirección. Universidad de Deusto.
- Máster en Dirección de Marketing y Recursos Humanos

- Ha publicado once libros entre los que destacan:
 - El Mus y las Funciones Directivas (1986)
 - Dirigir personas en tiempos de cambio (1998)
 - Factores clave de dirección (2000)
 - Cómo hablar en público y efectuar presentaciones profesionales (2003)
 - Dirigir personas : fondo y formas (2003)
 - La motivación empieza en uno mismo (2005)
 - La revolución pendiente (2011)
 - Dirección y Sensibilidad (2013)

2.- ACTIVIDAD PROFESIONAL

- Durante un año en COPHELSA S.A. como administrativo.

- Durante treinta y tres años en la **CAJA DE AHORROS DE GIPUZKOA Y SAN SEBASTIAN – KUTXA** en las siguientes funciones :
 - Cinco años en el **Departamento de Créditos.**
 - Seis años como **DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS.**
 - Nueve años como **DIRECTOR DE MARKETING.**
 - Ocho años como **DIRECTOR DE MARKETING.**
 - Tres años de **DIRECTOR de COMUNICACIÓN, INMUEBLES y SERVICIOS GENERALES**
 - Dos años **DIRECTOR DE RECURSOS HUMANOS Y COMUNICACIÓN.**

- Desde Abril del 2.002 Consultor y Formador de Directivos.

- En 2.006 crea la empresa **URCOLA: FORMACIÓN Y CONSULTORÍA S. L.**

NEREA URCOLA MARTIARENA

1.- ACTIVIDAD ACADÉMICA

- Licenciada en Psicología por la Universidad de Deusto.
- Máster MBA del Instituto de Empresa
- Suficiencia investigadora del programa de doctorado de la Universidad de Deusto Humanidades y Empresa.
- Especializada en Desarrollo Organizacional
- Colabora con las Universidades de Deusto, UPV y ESIC.
- Coach.
- Ha publicado cuatro libros:
 - Mariposas en el estómago (ESIC 2008)
 - El Proyecto (ESIC 2009)
 - Hoy es siempre todavía (ESIC 2011)
 - Dirección y Sensibilidad (ESIC 2013)

2.- ACTIVIDAD PROFESIONAL

- 2007: Formadora y consultora en **URCOLA: FORMACIÓN Y CONSULTORÍA S. L.**
- 2001 – 2007: Directora de formación y desarrollo en **SINERGOS S. A.**
- 1999 – 2001: Dirección ejecutiva de cuentas en la Agencia de Comunicación **“DIRECTA & MENTE”** en Bilbao.

EMPRESAS CLIENTES

- ABB NIESSEN
- ACCIONA ENERGÍA
- ADEGI
- ALCAD S. A.
- AMPO S. COOP.
- ANGULAS AGUINAGA
- APD
- ARCELORMITTAL
- ARISTA COMUNICACIÓN
- ARIZMENDI IKASTOLA S. COOP.
- ARROSPE S. COOP.
- AURRENAK S. COOP.
- AUSOLAN S. COOP.
- AYUNTAMIENTO ALGORTA – GETXO
- AYUNTAMIENTO BILBAO
- AYUNTAMIENTO IRÚN
- AYUNTAMIENTO SAN SEBASTIÁN
- AZARO FUNDAZIOA
- BACALADERA S. A.
- BANKINTER
- BANKOA
- BERLYS
- BEROTZ
- CAF S.A.
- CAJA RURAL NAVARRA
- CÁMARA DE GIPUZKOA.
- CÁMARA DE COMERCIO NAVARRA
- CEIN
- CEN – CONFEDERACIÓN EMPRESARIOS NAVARRA
- CIE AUTOMOTIVE
- C. I. M. - CENTRO INFORMÁTICO MUNICIPAL S. S.
- CIMUBISA
- CLUB DE MARKETING NAVARRA
- COM & MEDIA
- CONSORCIO AGUAS DE BILBAO
- CONSULNOR
- CREDIT AGRICOLE
- CTI SOFT.
- DANOBAT S. COOP.
- DANONA S. COOP.
- DEBEGESA
- DIBAL
- DIMENSIÓN
- DIPUTACIÓN FORAL DE ÁLAVA
- DIPUTACIÓN FORAL DE BIZKAIA

- DIPUTACION FORAL DE GIPUZKOA
- DOMUSA S. COOP.
- DONEWTECH
- DRS S. COOP.
- EDS
- ELKOR
- EMUN S. COOP.
- ESCUELA POLITÉCNICA SUPERIOR – ARRASATE
- EGIBIDE - DIOCESANAS
- EUDEL
- EUSKALTEL
- EUSKO IKASKUNTZA
- EUSTAT – G. VASCO
- FAGOR EDERLAN S. COOP.
- FAGOR INDUSTRIAL S. COOP.
- FINANCIERA Y MINERA S.A.
- FINDUS
- FORJAS IRIZAR
- FUCHOSA
- GARAPEN
- GERDAU - SIDENOR
- GOBIERNO VASCO
- GOIEKI
- GOIZPER
- GRUPO MARTÍN BERASATEGUI
- GUREAK. TALLERES PROTEGIDOS
- HIDRO RUBBER
- HIJAS DE LA CARIDAD
- HOSPITAL DE CRUCES
- HOSPITAL DE BASURTO
- HOSPITAL DE GALDAKAO
- IDEKO S. COOP.
- IFAS – INSTITUTO FORAL DE ASISTENCIA SOCIAL DE BIZKAIA
- IFBS ÁLAVA
- IHOBE
- IKERLAN S. COOP.
- IKUSI
- INDAR
- INDAUX
- INDUSTRIAS QUIMICAS DEL URUMEA.
- INGETEAM
- INIKER
- IRAURGI LANTZEN
- IVAP
- JASO
- KATEA
- KAUTENIK
- KYB
- LANIK

- LOIRE SAFE
- MAIER S. COOP.
- MAYC
- MONDRAGON ASSEMBLY
- MUTUALIA
- NAFARCO
- NAZARET ZENTROA
- NEMAK
- ORBEA S. COOP.
- ORKLI S. COOP
- ORMAZÁBAL - GRUPO
- ORONA S. COOP.
- OSAKIDETZA
- OSALAN
- OTALORA
- OTSEIN - CANDY
- PASABAN
- PATRONATO DE CULTURA S. S.
- PATRONATO DE DEPORTES S. S.
- PERFILES DE PRECISIÓN S.L.
- PLANASA – PLANTAS DE NAVARRA
- PLASTIGAUER
- POLICLÍNICA GIPUZKOA
- RESIDENCIA INMACULADA – IRÚN
- ROFIN-BAASEL ESPAÑA
- SCPSA – SERVICIOS COMARCA PAMPLONA
- SEGUROS BILBAO
- SORALUCE S. COOP.
- SPRI
- TABERNA
- TECNALIA
- TEKNIKER
- TESA
- TIRUÑA
- TS FUNDICIONES
- TUBACEX
- TVA – ZF LEMFORDER
- UNIVERSIDAD DE DEUSTO
- UNIVERSIDAD ESIC. ESCUELA S. MARKETING
- UNIVERSIDAD MONDRAGÓN
- UNIVERSIDAD DE NAVARRA
- UNIVERSIDAD PAÍS VASCO – UPV
- VOLKSWAGEN
- WISCO ESPAÑOLA
- ZABALA INNOVATION
- ZABALGARBI
- ZORROAGA - RESIDENCIA

