



CRH digital

La nueva era del bienestar

PRESENTACIÓN CORPORATIVA - 2025

👉 www.crh.edu.uy

👉 contacto@crh.edu.uy



¿QUIENES SOMOS?



CRH es un Centro de Formación en Coaching con 19 años de trayectoria dedicado a la transformación personal, profesional y organizacional.

Hemos acompañado a miles de personas en su crecimiento, guiando procesos profundos de cambio, liderazgo y autoconciencia.

Hoy CRH se consolida como Centro de Formación 100% Digital, integrando tecnología, herramientas modernas y una comunidad activa para potenciar el aprendizaje desde cualquier lugar del mundo.



PROPÓSITO Y PROMESA DE VALOR

Propósito empresarial

En CRH formamos personas y profesionales preparados para acompañar procesos de cambio en un mundo que evoluciona cada día. Nuestro propósito es ofrecer una formación en coaching moderna, práctica y accesible, que combina la esencia humana del acompañamiento con las herramientas digitales que hoy impulsan el aprendizaje y las oportunidades.

Promesa de valor

Nuestra promesa es brindarte una experiencia de aprendizaje cercana, práctica y moderna, que te permita adquirir habilidades reales, vivir procesos significativos y sentirte acompañado en cada paso.

Te entregamos herramientas concretas, acompañamiento humano y dinámicas digitales que te preparan para ejercer el coaching en el mundo actual, desde cualquier lugar y con confianza.





NUESTRA HISTORIA



CRH fue fundado en Uruguay por Carlos Servian y Mabel Aguilar, ambos Master Coach Profesionales, quienes desde hace casi dos décadas trabajan en el desarrollo humano, la formación en coaching y el crecimiento personal

Con una trayectoria marcada por la cercanía, la profundidad y el impacto real en miles de vidas, llevaron a CRH desde un espacio presencial tradicional hacia un modelo moderno, accesible y digital sin perder su esencia humana.

Comunicación y coordinación precisas.

Optimización de recursos.

DESCUBRA NUESTRO EQUIPO ESPECIALIZADO



CARLOS SERVIAN

Master Coach Profesional · Co-fundador CRH · Autor

- 19 años de trayectoria
- Experto en liderazgo, comunicación y transformación personal
- Ha acompañado a miles de personas y más de 500 empresas
- Formador de generaciones de coaches en Uruguay y la región
- Arquitecto del modelo de Coaching Digital CRH
- Autor de libros de desarrollo personal y bienestar

Aporta visión estratégica, claridad y una profunda vocación de servicio.



DESCUBRA NUESTRO EQUIPO ESPECIALIZADO



Mabel Aguilar

Master Coach Profesional · Co-fundadora CRH

- 19 años de experiencia en procesos de acompañamiento humano
- Especialista en autoconciencia, comunicación y transformación emocional
- Formadora de generaciones de coaches y referente en metodología CRH
- Facilitadora de procesos profundos de cambio personal y profesional

Aporta sensibilidad, presencia formativa y una mirada humana integral.



DESCUBRA NUESTRO EQUIPO ESPECIALIZADO



Pali Espinoza

Especialista en Ikigai & Estoicismo · Encargada de Digitalización CRH

- Ingeniera en Marketing (DUOC UC)
- Coach de Equipos y Life Coach acreditada
- Especialista en Propósito (Ikigai) y Filosofía Aplica (Estoicismo)
- Responsable de la transformación digital de CRH
- Coordinadora de proyectos formativos y experiencias digitales
- 7 años de experiencia en coaching, formación y desarrollo humano.

Su trabajo integra propósito, claridad emocional y herramientas contemporáneas para el aprendizaje online.



DESCUBRA NUESTRO EQUIPO ESPECIALIZADO



Sebastián Valín

Coach profesional ontológico.
Gerente comercial

- 8 años de experiencia como Coach Ontológico
- Experto en Coaching y Liderazgo de ventas
- Programa de Logros como coaching de equipos
- Certificado en Oratoria

Especialista en crear contexto en las conversaciones enseñando a unir puentes y crear rutas de entendimiento. Aporta motivación, entrega y coherencia como docente.



LA NUEVA ERA DEL BIENESTAR

TRANSFORMACIÓN DIGITAL

En un mundo que avanza hacia lo digital, en CRH evolucionamos nuestra formación para llevar el coaching a un nuevo nivel.

La transformación digital es rediseñar la experiencia completa de aprendizaje para que sea más accesible, interactiva, profunda y moderna.

En CRH convertimos la formación presencial en una experiencia digital poderosa, manteniendo la cercanía humana y sumando herramientas que amplifican el impacto.

1. Flexibilidad total (programas 100% asincrónicos)

- Videos y materiales disponibles 24/7
- Avance a tu propio ritmo
- Sin horarios fijos
- Ideal para quienes trabajan o viven fuera de Uruguay

2. Experiencias en vivo cuando lo necesitás (formato mix)

- Clases por Google meet
- Dinámicas grupales
- Interacción real con formadores y compañeros
- Ejercicios prácticos digitales
- Grabaciones disponibles siempre

3. Una experiencia humana que lo digital potencia

- Llegamos a más personas
- Creamos experiencias más accesibles
- Permitimos aprender a tu ritmo
- Expandimos la comunidad #SoyCRH a nuevos países

Nuestros programas

Programa de Coaching profesional

Un programa integral que te forma como **Coach Profesional desde cero**, acompañándote paso a paso en el desarrollo de las competencias esenciales para guiar **procesos de cambio profundos**. A lo largo de esta formación, desarrollarás habilidades avanzadas de comunicación, autoliderazgo consciente, escucha activa de alto nivel, acompañamiento emocional y diseño estratégico de conversaciones transformacionales. Aprenderás a sostener espacios seguros, claros y orientados al propósito, donde las personas puedan explorar sus desafíos, ampliar perspectivas y descubrir nuevas posibilidades de acción.

El programa incluye prácticas supervisadas en tiempo real, dinámicas digitales interactivas, herramientas modernas de intervención conversacional y metodologías actualizadas que integran lo mejor del coaching contemporáneo. Contarás con un acompañamiento cercano y personalizado por parte de Master Coaches del CRH, quienes te guiarán en el fortalecimiento de tu estilo personal como coach y en la consolidación de tu confianza profesional.



Nuestros programas

Especialización en Conversaciones difíciles

Esta especialización entrega **herramientas prácticas y emocionales** para transformar conversaciones que normalmente generan incomodidad, conflicto o carga emocional en **diálogos productivos y conscientes**. A través de modelos de observación personal, gestión emocional y preparación estratégica, los participantes aprenden a identificar qué hace difícil una conversación —el tema, la persona, el resultado, el apego o la emocionalidad— y cómo abordarla desde la **empatía, la neutralidad y el propósito**.

La formación incluye técnicas para **escuchar rigurosamente**, formular **preguntas sin juicio**, reconocer emociones propias y ajenas, y crear **acuerdos claros** que permitan avanzar. El enfoque combina preparación previa, manejo emocional, distinciones relacionales y ejercicios prácticos que facilitan llevar una conversación desde la tensión hacia la **funcionalidad y el entendimiento mutuo**.



Nuestros programas

Especialización en Coaching estoico

Una especialización que integra de manera práctica los principios del estoicismo con herramientas de coaching contemporáneas, ofreciendo un enfoque profundo y transformador del acompañamiento humano. A lo largo del programa trabajarás en el fortalecimiento de la fortaleza interior, la gestión emocional consciente, el foco atencional, la aceptación activa, la autodisciplina y la acción basada en valores esenciales. Aprenderás a distinguir entre lo que puedes controlar y lo que no, a cultivar la serenidad ante la incertidumbre y a desarrollar un tipo de liderazgo personal más sabio, estable y coherente.

Esta especialización te permite profundizar en la filosofía estoica desde una perspectiva aplicada, llevando sus enseñanzas al terreno del coaching, las decisiones cotidianas y los desafíos reales que enfrentan las personas. Incorporarás prácticas reflexivas, ejercicios experienciales, herramientas de observación interna y modelos de intervención que potencian la autonomía, la claridad mental y la resiliencia emocional.



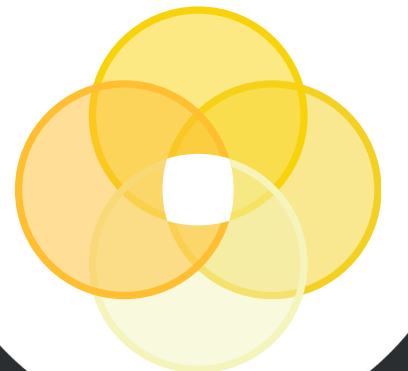
Nuestros programas

Especialización en Ikigai: Propósito de vida

Un programa diseñado para ayudarte a identificar tu Ikigai —el propósito personal que da sentido a tu vida— y a desarrollar la capacidad de acompañar a otros en ese mismo proceso transformador. A lo largo de esta formación recorrerás un camino profundo de autoconocimiento, explorando tu historia, tus valores esenciales, tus talentos visibles e invisibles, tus pasiones genuinas y la manera única en la que puedes contribuir al mundo desde tu esencia.

Trabajamos de manera integral los **cuatro ejes del Ikigai**:

quién eres, qué amas, qué sabes hacer bien y qué puedes aportar a otros. A partir de ellos, aprenderás a construir un proyecto vital coherente, estable y significativo, alineado con tu identidad profunda y tus recursos internos. El programa incluye dinámicas experienciales, herramientas de coaching, prácticas reflexivas y conceptos de la filosofía japonesa como **Wabi-Sabi, Kaizen, Hansei, Kokoro y Oubaitori**, que permiten abordar el propósito desde una mirada más amplia, humana y auténtica.



Nuestros programas

Programa de Perfeccionamiento en Coaching

Este programa está diseñado para acompañar a coaches que ya cuentan con una formación base y desean profundizar, consolidar y llevar su práctica profesional a un nivel superior. Este programa permite integrar de manera experiencial herramientas, modelos y competencias clave del coaching, fortaleciendo la seguridad, claridad y efectividad del coach en su rol.

A lo largo del curso, los participantes trabajan sobre el Modelo 5x15, abordando sus fundamentos, principios y aplicaciones prácticas. El proceso combina instancias de aprendizaje conceptual con espacios de práctica supervisada, role playing y evaluación continua, facilitando la incorporación real de los conocimientos a la práctica cotidiana del coaching. Cada unidad está orientada a desarrollar habilidades específicas, desde clarificadores y productos, hasta puntos de estilo, marcos de intervención y competencias profesionales.

La metodología es participativa, vivencial y reflexiva, permitiendo que cada coach desarrolle su propio estilo de acompañamiento, fortalezca su presencia profesional y amplíe su capacidad de intervención en distintos contextos.



CRH Corporativo

CRH ofrece programas corporativos **diseñados a medida** para empresas que buscan desarrollar a sus líderes y potenciar el talento humano. Trabajamos coaching ejecutivo, liderazgo consciente, comunicación efectiva, gestión de conflictos, negociación, bienestar organizacional, trabajo en equipo y dinámicas de alto impacto que fortalecen la cultura interna y mejoran el desempeño.

Nuestros programas combinan herramientas modernas, experiencias prácticas y acompañamiento experto para generar cambios reales en la forma de liderar y colaborar. Con más de 500 empresas asesoradas, CRH se ha consolidado como un aliado estratégico en procesos de formación, transformación y desarrollo organizacional.

Cada intervención de CRH se diseña considerando la identidad, desafíos y objetivos específicos de la organización, garantizando procesos formativos relevantes y de alto impacto.

SERVICIOS CORPORATIVOS





WORKSHOPS

Introducción al Coaching

Un taller para comprender el coaching desde cero. Aprenderás, sus bases, principios fundamentales, habilidades esenciales y herramientas prácticas de acompañamiento. Perfecto para comenzar un camino de desarrollo personal o para ejercer coaching.



Taller intensivo de Ikigai

Una experiencia práctica e inspiradora para identificar tu propósito personal (Ikigai) y alinear tus talentos, pasiones y motivaciones con tus decisiones diarias.



Coaching Digital: Dinámicas y Herramientas para el Aula Virtual

Aprende a transformar dinámicas presenciales en experiencias virtuales de alto impacto, usando herramientas digitales modernas. Ideal para facilitadores, docentes y coaches.



PNL Y Rapport

Un minicurso práctico y dinámico para desarrollar habilidades de comunicación avanzada. Trabajamos Rapport, lenguaje verbal y no verbal, calibración, modelos mentales, anclajes y técnicas de conexión interpersonal.



Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Coaching Profesional	700	998.800	27.839	657.300
Especialización en Estoicismo	350	499.400	13.919	328.650
Especialización en Ikigai	350	499.400	13.919	328.650
Pack Estoicismo + Ikigai	650	925.600	25.851	610.350



PRECIOS POR PROGRAMA
CALIDAD A TU MÉDIDA

Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Coaching Profesional (#SoyCRH)	650	925.600	25.851	610.350
Estoicismo (#SoyCRH)	300	427.200	11.931	281.700
Ikigai (#SoyCRH)	300	427.200	11.931	281.700
Pack Especializaciones (#SoyCRH)	550	783.200	21.874	516.450



PRECIOS COMUNIDAD #SOYCRH
JUNTOS SEGUIMOS CRECIENDO

Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Coaching Profesional (#SoyCRH)	650	925.600	25.851	610.350
Estoicismo (#SoyCRH)	300	427.200	11.931	281.700
Ikigai (#SoyCRH)	300	427.200	11.931	281.700
Pack Especializaciones (#SoyCRH)	550	783.200	21.874	516.450



PRECIOS PARA ORGANIZACIONES
CALIDAD PARA TU EQUIPO

3 participantes

Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Coaching Profesional	595	848.280	23.728	558.705
Pack Estoicismo + Ikigai	525	786.020	21.967	518.598

5 o más participantes

Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Coaching Profesional	560	797.440	22.271	525.840
Pack Estoicismo + Ikigai	520	740.480	20.680	488.280



Programa	USD	ARS	UYU	CLP
Programa Corporativo	650	925.600	25.851	610350

DESCUENTOS POR GRUPO



CONTACTO



contacto@crh.edu.uy



www.crh.edu.uy



+598 96 202 089

