

# Certificación de Mentoría en Liderazgo

Inicio: 17 de Febrero 2026

## ¿Quiénes somos?

Voces Vitales Costa Rica (VVCR) es el capítulo local de la organización mundial Vital Voices Global Partnership, que trabaja bajo el lema "*invertir en la mujer para transformar el mundo*".

En Costa Rica desarrollamos desde hace 12 años programas de mentoría y liderazgo que abren oportunidades de crecimiento para las mujeres.

## Certificación de Mentoría en liderazgo

La Certificación de Mentoría VVCR es un programa en que vivirás el auto-descubrimiento y el liderazgo personal. Con la toma de conciencia, el deseo de servir y las herramientas aprendidas, podrás acompañar a otras personas en el desarrollo de su potencial de liderazgo.

El proceso de certificación fomenta reflexiones profundas para lograr un mayor entendimiento de las fortalezas y áreas por mejorar, forja una mayor aceptación personal y estimula el desarrollo de tu potencial.

Además, lograrás conversaciones más auténticas que incrementarán el entendimiento y la calidad de tus relaciones. La formación también fortalece las habilidades del pensamiento creativo y crítico, capacita para el manejo del estrés y abre lazos de amistad y redes entre participantes.

La Certificación de Mentoría en liderazgo tiene una base de coaching, profundiza en el autodescubrimiento, la toma de acción y de búsqueda de soluciones ganar-ganar.

Una vez finalizado el proceso de certificación también serás parte de la **Red de Mentoría de VVCR**, una comunidad más de 1100 personas miembros con quienes podrás tener intercambios de experiencias y conocimientos. Podrás ofrecer mentorías exitosas de forma voluntaria a mujeres en proyectos de la fundación con impacto social.

## ¿Qué incluye la certificación?

- 55 horas a lo largo de 4 meses.
- Programa virtual, sesiones sincrónicas vía Zoom.
- Formación en destrezas de mentoría, liderazgo personal, comunicación efectiva y manejo del estrés. 50% teoría y 50% práctica.
- Ejercicio individual de práctica para brindar y recibir mentoría durante 10 semanas.
- Proyecto de graduación: impartir mentoría uno a uno, a un grupo de personas beneficiarias a elegir.
- Acceso a facilitadoras con formación en psicología y coaching, y experiencia en mentoría y gestión de programas.
- Material de lectura y grabaciones de las sesiones a través de nuestra plataforma virtual.

## ¿Qué logros tendrá con la certificación?

- Desarrollo de la autoconciencia y la autogestión de pensamientos, emociones y acciones.
- Desarrollo de habilidades estratégicas para la vida (habilidades blandas).
- Abordaje de algún reto personal (durante prácticas de mentoría).
- Certificación para acompañar a otras personas en sus retos y crecimiento desde su liderazgo personal.
- Pertenecer a una red de mentoría con más de 1100 personas.

## ¿Qué beneficios recibirán las personas que acompañe en el futuro?

- Clarificación de objetivos.
- Empoderamiento (auto liderazgo).
- Identificación y trabajo de obstáculos para avanzar.
- Búsqueda de nuevas oportunidades o perspectivas de su situación.
- Mejoras en las relaciones con personas alrededor de su situación.

## Contenido

### Talleres de Mentoría & Liderazgo

- Desarrollo del auto-descubrimiento y la reflexión sobre el liderazgo interno. Herramientas para clave para la mentoría: *rapport*, escucha activa y el arte de hacer preguntas.
  - **Formato:** virtual, 16 horas.
  - Requisito de asistencia mínima para optar por la certificación: 13 hrs. [La primera sesión es obligatoria.](#)
  - **Fechas:** 17, 19, 24 y 26 de febrero, 03 y 05 de marzo / **Horario:** 5:00 pm a 7:30 pm / Sesiones #5 y #6 de 5:00 pm a 8:00 pm

1

# Contenido

## Taller del Manejo del Estrés & Comunicación Efectiva

- Manejo del Estrés: basado en la metodología del Heart Math Institute, organización que ha desarrollado investigaciones sobre el desempeño óptimo del potencial humano.
- Comunicación Efectiva: basado metodología de la Comunicación No Violenta desarrollada por el Dr. Marshall Rosenberg, que facilita conversaciones más auténticas y empáticas e incrementan el entendimiento y la calidad de las relaciones humanas.
  - **Formato:** virtual 12 horas.
  - **Requisito de asistencia mínima para optar por la certificación:** 9 horas.
  - **Fechas 17, 19, 24 y 26 de marzo | Horario:** 5:00 pm a 8:00 pm

## Espacios de Aprendizaje y Mentorías entre participantes

- **Espacios de aprendizaje:** preparan a cada participante en el acompañamiento hacia sus mentees. Una psicóloga/coach guía el proceso para profundizar en las habilidades de liderazgo, manejo del estrés, mentoría y comunicación.
  - **Formato:** virtual, 5 módulos de 2,5 hrs c/u. Total: 12, 5 hrs.
  - **Requisito de asistencia mínima para optar por la certificación:** 4 módulos
  - **Fechas:** 08, 15 de abril, 06, 27 de mayo y 17 de junio. **Horario:** 4:30 pm a 7:00 pm
- **Mentorías entre participantes (binomios):** 10 semanas. Durante 5 semanas recibirás mentoría de un(a) participante, y las otras 5 semanas, dicho(a) participante te ofrecerá mentoría. En este espacio aplicarás todo lo aprendido para vivir la mentoría trabajando objetivos personales y empleando las herramientas y documentación propias del proceso.
  - **Modalidad a definir por cada pareja.** Total 10 sesiones de 1 hr c/u, una sesión semanal programada a conveniencia de horas del binomio, siempre en la semana indicada en el programa.
  - **Requisito mínimo para optar por la certificación:** 10 sesiones, 5 en cada rol.
- **Preparación y documentación de mentoría en binomio**  
Durante las cinco semanas en que corresponde el rol de mentor(a), se completan bitácoras que respaldan el proceso de mentoría. Además, se recibe retroalimentación en cada una de las bitácoras. También se realizará un test de liderazgo personal al inicio y final del proceso.  
Tiempo: 3.5 horas. **Requisito:** completar y entregar a tiempo todos los formularios.

## Proyecto de Graduación: Día de Mentoría

Espacio de mentoría coordinado por el grupo de participantes con guía de VVCR. Es el primer espacio oficial para acompañar a una persona externa. Mentoría individual de **1 hora** en el marco del evento grupal **3 horas**. Sesión sincrónica virtual por Zoom.

- **Requisito para optar por la certificación:** Asistencia a todo el evento, entrega completa de la documentación de la etapa 3, entregar la documentación del día de mentoría. Nota: El grupo a certificarse coordina con el grupo beneficiario los detalles logísticos
- **Fecha:** 01 de julio **Horario:** 5:00 pm a 8:00 pm

## Graduación

En este espacio se celebra el fin de la Certificación y se comparte información sobre los logros del avance de todas las personas participantes. Se explican futuros proyectos de mentoría, así como diferentes programas a los cuales tendrás el privilegio de unirte.

El formato es virtual sincrónico grupal por Zoom. El certificado se entrega de forma virtual en formato pdf. Requisito: cumplir con todos los requerimientos de los módulos anteriores.

**Fecha:** 15 de julio **Horario:** 6:00 pm a 7:00 pm

## Inscripción y pago

Gracias al apoyo de nuestros aliados, **Voces Vitales Costa Rica financia más del 50%** de la certificación, lo que permite que el precio a pagar por cada participante en esta Certificación de Mentoría en Liderazgo sea reducido. En retribución, se espera que las personas certificadas apoyen voluntariamente con acompañamiento de mentoría y liderazgo a mujeres beneficiarias de nuestros diferentes proyectos y programas.

### Sistema de Pago

#### Pronto pago:

- ₡ 198,000 (colones) IVI, pago antes del 16 de enero 2026

#### Precio regular:

- ₡ 210,000 (colones) IVI, último día para pagar  
06 de febrero 2026

#### Cuenta CR Colones

IBAN: CR93010200009139732280

BAC Credomatic: 913973228

Cupo  
limitado

#### Requisitos para certificarse:

**Asistencia mínima** según lo descrito en cada fase y participación activa en las sesiones.

Para todos los espacios virtuales es **mandatorio** encender la cámara en la sesión completa y tener las condiciones aptas de espacio para la concentración y el acompañamiento respetuoso a otras personas.

**Clic para inscribirte**

Para más información escríbanos a: [vvcrinfo@vitalnetwork.org](mailto:vvcrinfo@vitalnetwork.org)

WhatsApp: +506 6307-4040

# Certificación de Mentoría en Liderazgo

## Calendario

**Febrero**

L	K	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

**Marzo**

L	K	M	J	V	S	D
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

**Abril**

L	K	M	J	V	S	D
			1	2	3	4
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

**Mayo**

L	K	M	J	V	S	D
					1	2
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

**Junio**

L	K	M	J	V	S	D
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

**Julio**

L	K	M	J	V	S	D
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28		30	31		



Taller de Mentoría y Liderazgo



Taller de Comunicación No Violenta



Espacios de aprendizaje



Semanas de práctica de mentoría (sólo 1 hora de trabajo semanal en parejas)



Día de mentoría – proyecto de graduación



Graduación virtual / Presencial opcional

# Certificación de Mentoría en Liderazgo

## Fechas, temas y horas

ACTIVIDAD	FECHA	HORARIO	MODALIDAD
Sesión de bienvenida (obligatoria)	12 de febrero	5:00 – 6:00 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 1	17 de febrero	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 2	19 de febrero	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 3	24 de febrero	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 4	26 de febrero	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 5	03 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Taller de Mentoría y Liderazgo Parte 6	05 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Taller Comunicación Efectiva Parte 1	17 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Taller Comunicación Efectiva Parte 2	19 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Taller Comunicación Efectiva Parte 3	24 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Taller Comunicación Efectiva Parte 4	26 de marzo	5:00 – 8:00 PM	Virtual
Espacio de Aprendizaje 1	08 de abril	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Espacio de Aprendizaje 2	15 de abril	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Espacio de Aprendizaje 3	06 de mayo	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Espacio de Aprendizaje 4	27 de mayo	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Espacio de Aprendizaje 5	17 de junio	5:00 – 7:30 PM	Virtual
Práctica de mentoría - 1 hr. por semana	Del 08 de abril al 17 de junio	A conveniencia de cada pareja	A conveniencia de cada pareja
Proyecto de Graduación (Día de Mentoría)	01 de julio	5:00 a 8:00 P.M.	Virtual
Graduación	15 de julio	6:00 a 7:00 P.M.	Virtual / Presencial optional

**CUPO LIMITADO**

**Clic para inscripción**