

1. Presentación: Quién soy · Enfoque profesional · Metodología de trabajo

2. Cursos: *Base técnica y aprendizaje profesional*

- 2.1 Curso de Limpieza Profesional Básica
- 2.2 Curso de Limpieza de Oficinas y Comunidades
- 2.3 Curso de Uso Seguro de Productos de Limpieza
- 2.4 Curso de Limpieza Profesional en Centros Sanitarios
- 2.5 Curso de Limpieza Profesional en Centros Educativos
- 2.6 Curso de Limpieza en Profundidad y Puestas a Punto

3. Formaciones: *Profesionalización, especialización y calidad*

- 3.1 Formación en Protocolos Profesionales de Limpieza
- 3.2 Formación en Organización y Planificación del Servicio
- 3.3 Formación en Gestión del Personal de Limpieza
- 3.4 Formación en Control de Calidad y Auditorías Internas
- 3.5 Formación Alineada al Certificado Profesional SSCM0108

4. Formaciones Hoteleras/ Empresas de Limpieza: *Especialización en hostelería y alojamientos turísticos*

- 4.1 Curso de Camarera/o de Pisos Profesional
- 4.2 Gestión Operativa de Limpieza en Alojamientos Turísticos
- 4.3 Gestión Profesional de Operaciones para Alojamientos y Empresas de Limpiezas

5. Talleres: *Formación práctica, rápida y aplicable*

- 5.1 Taller Práctico de Limpieza Profesional
- 5.2 Taller de Desinfección y Buenas Prácticas
- 5.3 Taller de Limpieza Ecológica
- 5.4 Taller de Limpieza de Cristales Profesional
- 5.5 Taller de Errores Comunes en Limpieza Profesional
- 5.6 Taller de Ergonomía y Seguridad en Limpieza
- 5.7 Planificación de turnos: equilibrio entre servicio y bienestar
- 5.8 Gestión de recursos y control de existencias en el departamento de pisos
- 5.9 Gestión del área de pisos: tipos de carros y montaje efectivo
- 5.10 Gestión del área de pisos: funciones y liderazgo humano de la gobernanta

6. Packs Formativos: *Programas combinados con ahorro*

6.1 Pack Express: Introducción a la limpieza profesional

6.2 Pack Inicio Profesional en Limpieza

6.3 Pack Empresas de Limpieza

6.4 Pack Supervisión y Control de Calidad

7. Libro

Mini misiones sobre retos del orden, como tener organización y evitar el apego material.

8. Información General

Modalidades de formación

Formación para empresas y grupos

Metodología

Contacto

1. PRESENTACIÓN

Soy **Amanda González**, consultora en **gestión operativa**, **formadora en Formación Profesional para el Empleo** y **mentora de emprendedores** con más de **18 años de experiencia** acompañando a empresas, equipos y profesionales en la mejora de sus procesos, su organización y sus resultados sostenibles.

A lo largo de mi trayectoria he trabajado en sectores diversos, desde **hostelería de lujo** hasta **servicios de limpieza**, formación para colectivos vulnerables y dirección operativa. Esta experiencia me ha permitido desarrollar una visión **práctica, estratégica y humana** de los retos reales que enfrentan las organizaciones y los profesionales en entornos cambiantes y competitivos.

Mi propósito es **transformar problemas operativos en procesos claros, eficientes y humanos**, acompañando tanto a empresas como a emprendedores para que alcancen su máximo potencial con equilibrio y sentido. Un enfoque que combina:

- **Experiencia práctica** basada en resultados medibles.
- **Visión estratégica** orientada al impacto real.
- **Enfoque formativo** con aplicación inmediata en el día a día.

En este dossier encontrarás una selección de **cursos, formaciones y talleres** diseñados para desarrollar competencias profesionales sólidas, impulsar la eficiencia operativa y abrir puertas hacia nuevas oportunidades de empleo y liderazgo.


Cada programa está creado con una filosofía clara: **aprendizajes aplicables desde el primer día** que contribuyan a la transformación profesional y al crecimiento sostenible.



2. CURSOS: Base técnica y aprendizaje profesional

Los cursos están diseñados para adquirir una **base sólida en limpieza profesional**, con contenidos prácticos, aplicables y orientados tanto al empleo como a la mejora del desempeño en empresas y servicios de limpieza.

Curso de Limpieza Profesional Básica

 **Duración:** 15 horas (5 sesiones)

 **Precio:** 250 €

♦ **Modalidad:** Online / Presencial


Descripción

Curso introductorio esencial para adquirir los fundamentos de la limpieza profesional, conocer los productos adecuados, las superficies más habituales y trabajar con seguridad e higiene laboral.

Incluye:

- Fundamentos de limpieza profesional
- Productos y útiles de limpieza
- Superficies y técnicas de limpieza
- Seguridad e higiene laboral

Curso de Limpieza de Oficinas y Comunidades

 **Duración:** 12 horas (4 sesiones)

 **Precio:** 220 €

♦ **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Curso orientado a la limpieza profesional en oficinas y comunidades, centrado en la organización del trabajo y la aplicación de protocolos específicos por espacios.

Incluye:

- Organización del trabajo
- Protocolos por espacios
- Mejora de tiempos y resultados



Curso de Uso Seguro de Productos de Limpieza



Duración: 8 horas (2 sesiones de 4 h)



Precio: 150 €



Modalidad: Online / Presencial

Descripción

Curso clave para la seguridad laboral, enfocado en el uso correcto de productos de limpieza, la prevención de riesgos y las buenas prácticas profesionales.

Incluye:

- Identificación de productos
- Riesgos y prevención
- Buenas prácticas



Curso clave para seguridad laboral



Curso de Limpieza Profesional en Centros Sanitarios



Duración: 15 horas



Precio: 280 €



Modalidad: Presencial / Híbrida

Descripción

Curso especializado en técnicas y protocolos de limpieza en centros sanitarios, con especial atención a la desinfección, la seguridad y el cumplimiento normativo.

Incluye:

- Tipos de áreas y riesgos
- Limpieza y desinfección profesional
- Protocolos específicos
- Seguridad e higiene



Curso de Limpieza Profesional en Centros Educativos



Duración: 12 horas



Precio: 220 €

♦ **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Curso orientado a la limpieza profesional en colegios y centros educativos, priorizando la organización del trabajo, la seguridad y el control del servicio.

Incluye:

- Organización del trabajo
- Protocolos por espacios
- Seguridad e higiene
- Control del servicio



Curso de Limpieza en Profundidad y Puestas a Punto



Duración: 10 horas



Precio: 200 €

♦ **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Curso enfocado en técnicas intensivas de limpieza en profundidad y puestas a punto, ideal para servicios especiales, cambios de uso o limpiezas periódicas exigentes.

Incluye:

- Técnicas intensivas de limpieza
- Uso adecuado de productos
- Planificación del trabajo

3. FORMACIONES: Profesionalización, especialización y calidad

Las formaciones están diseñadas para **dar un salto de nivel profesional**, mejorar la organización de los servicios de limpieza, reforzar la calidad, el liderazgo y el control operativo, tanto en empresas como en profesionales con responsabilidades de gestión.

Formación en Protocolos Profesionales de Limpieza

 **Duración:** 10 horas

 **Precio:** 180 €

♦ **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Formación orientada a establecer protocolos profesionales de limpieza adaptados a distintos centros de trabajo, garantizando resultados homogéneos, seguros y de calidad.

Incluye:

- Protocolos estandarizados
- Adaptación según tipo de centro
- Seguridad e higiene
- Mejora de resultados y tiempos

 **Descuentos para empresas y grupos**

Formación en Organización y Planificación del Servicio

 **Duración:** 12 horas

 **Precio:** 220 €

♦ **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Formación enfocada en organizar, planificar y optimizar los servicios de limpieza para mejorar la eficiencia, el control y la calidad del trabajo.

Incluye:

- Planificación del servicio
- Gestión del tiempo y recursos
- Control de calidad
- Seguimiento y mejora continua

 **Ideal para supervisores/as y responsables**

Formación en Gestión del Personal de Limpieza

 **Duración:** 10 horas

 **Precio:** 200 €

♦ **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Formación diseñada para mejorar la gestión del personal de limpieza, fomentando la organización, la motivación y el cumplimiento de los protocolos profesionales.

Incluye:

- Organización de equipos
- Asignación de tareas
- Seguimiento del trabajo
- Comunicación y liderazgo básico

 **Especialmente indicada para encargados/as y empresas**

Formación en Control de Calidad y Auditorías Internas

 **Duración:** 12 horas

 **Precio:** 240 €

♦ **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Formación orientada a implantar sistemas de control de calidad y auditorías internas para asegurar el cumplimiento de estándares profesionales.

Incluye:

- Indicadores de calidad
- Checklists y controles
- Auditorías internas
- Mejora continua del servicio

 **Clave para empresas de limpieza**

Formación Alineada al Certificado Profesional SSCM0108

 **Duración:** 30 horas

 **Precio:** 550 €

 **Modalidad:** Presencial / Híbrida

Descripción

Formación especializada orientada a la profesionalización del sector limpieza, alineada con los contenidos del certificado profesional SSCM0108.

Incluye:

- Identificación del entorno de trabajo
- Dificultades y riesgos
- Forma correcta de actuación
- Casos prácticos y simulaciones

 **Orientada a profesionalización avanzada**

4. FORMACIONES HOTELERAS/EMPRESAS DE LIMPIEZA

Especialización en hostelería y alojamientos turísticos

Estas formaciones están diseñadas para profesionales y empresas del sector hotelero, con foco en organización, eficiencia operativa y preparación para el empleo real, garantizando aprendizaje práctico y aplicable desde el primer día.

4.1 Curso de Camarera/o de Pisos Profesional

💶 **Precio:** 490 €

📍 **Duración:** 45 horas (15 h teoría + 30 h prácticas)

♦ **Modalidad:** Híbrida

♦ **Nivel:** Profesional / Empleo

Descripción

Formación práctica y real para trabajar en hoteles, alojamientos turísticos y empresas de limpieza. Diseñada para preparar a los alumnos en todas las tareas de limpieza, organización y control de calidad.

Incluye:

- Limpieza profesional de habitaciones y zonas comunes
- Organización del trabajo diario
- Uso correcto de productos y maquinaria
- Lavandería, planchado y cuidado de la ropa
- Control de calidad y checklists profesionales
- Prácticas integradas reales
- Preparación para el empleo

Dirigido a:

- Personas que quieren trabajar como camarera/o de pisos
- Personal de limpieza que quiere profesionalizarse
- Personas que buscan empleo en hostelería y alojamientos turísticos

👛 **Formación orientada al empleo real**

4.2 Gestión Operativa de Limpieza en Alojamientos Turísticos

- ♦ **Modalidad:** Online – clases particulares
- ♦ **Formato:** 1 a 1 → 60 € / hora
- ♦ **Duración:** Personalizada (packs de horas)
- ♦ **Nivel:** Profesional / Gestión

Descripción

Formación especializada para propietarios, gestores y empresas que quieren controlar la limpieza, mejorar reseñas y optimizar costes.

Contenido:

- Organización del servicio de limpieza
- Planificación de limpiezas y tiempos
- Protocolos y checklists profesionales
- Coordinación de personal y empresas externas
- Control de calidad y reducción de incidencias
- Gestión de lencería, stock y materiales
- Optimización de costes sin bajar calidad
- Análisis del alojamiento del cliente (casos reales)

Dirigido a:

- Propietarios de pisos turísticos
- Gestores de alojamientos y apartamentos



Formación práctica orientada a resultados reales

4.3 Gestión Profesional de Operaciones para Alojamientos y Empresas de Limpiezas

- 📌 **Duración:** Personalizada (packs de horas)
- 💶 **Precio:** Desde 900 € a 1.800 € según número de personas
- ♦ **Modalidad:** Online / Presencial / Híbrida

Descripción

Formación avanzada para gestionar operaciones completas de limpieza y mantenimiento en alojamientos turísticos y empresas de servicios de limpieza. Incluye planificación estratégica, gestión de personal, control de calidad y optimización de recursos.

Incluye:

- Organización del servicio de limpieza
- Planificación de limpiezas y tiempos
- Protocolos y checklists profesionales
- Coordinación de personal y empresas externas
- Control de calidad y reducción de incidencias
- Gestión de lencería, stock y materiales
- Optimización de costes sin bajar calidad
- Análisis del alojamiento del cliente (casos reales)

Dirigido a:

- Propietarios de pisos turísticos
- Gestores de alojamientos y apartamentos
- Hoteles
- Villas
- Empresas de limpieza
- Empresas de limpieza especializadas

5. TALLERES: Formación práctica, rápida y aplicable

Los talleres están diseñados para **aprender haciendo**, con contenidos prácticos, ejercicios reales y herramientas que permiten aplicar los conocimientos **desde el primer día**. Ideales para profesionales y empresas que buscan **eficiencia inmediata y resultados visibles**.

5.1 Taller Práctico de Limpieza Profesional



Duración: 4 horas



Precio: 100 € (1 persona) 170€ (2 personas) 240€ (Entre 3 y 5 personas)



Modalidad: Presencial

Descripción

Aprende técnicas reales de limpieza profesional, identifica errores comunes y mejora los resultados de manera inmediata.

Incluye:

- Técnicas reales
- Errores comunes
- Mejora inmediata del resultado

5.2 Taller de Desinfección y Buenas Prácticas



Duración: 3 horas



Precio: 180 € / 1-5 persona



Modalidad: Presencial




Descripción

Aprende a diferenciar limpieza de desinfección y aplica protocolos correctos con seguridad y prevención.

Incluye:

- Limpieza vs desinfección
- Protocolos correctos
- Seguridad y prevención

5.3 Taller de Limpieza Ecológica

-  **Duración:** 3 horas
-  **Precio:** 180 € / 1-5 persona
-  **Modalidad:** Presencial

Descripción




Taller enfocado en métodos de limpieza sostenibles, reducción de químicos y uso de productos ecológicos.

Incluye:

- Productos sostenibles
- Métodos eficientes
- Reducción de químicos

 **Muy atractivo para empresas y particulares**




5.4 Taller de Limpieza de Cristales Profesional

-  **Duración:** 3 horas
-  **Precio:** 180 € / 1-5 persona
-  **Modalidad:** Presencial

Descripción

Aprende técnicas profesionales de limpieza de cristales, mejorando rapidez y acabado.

5.5 Taller de Errores Comunes en Limpieza Profesional

-  **Duración:** 2 horas
-  **Precio:** 120 € / 1-5 persona
-  **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Taller práctico para identificar y corregir errores habituales que afectan a la calidad, seguridad y tiempos de trabajo.

5.6 Taller de Ergonomía y Seguridad en Limpieza

- 📌 **Duración:** 1 horas
- 💶 **Precio:** 60 € / 1-5 persona
- ♦ **Modalidad:** Presencial / Online

Descripción

Prevención de lesiones, mejora de la postura, uso correcto de herramientas y seguridad en el trabajo diario.

5.7 Planificación de Turnos: Equilibrio entre Servicio y Bienestar

- 📌 **Duración:** 1 hora
- 💶 **Precio:** 60 € / 1-5 persona
- ♦ **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Taller para gestionar turnos y horarios de manera eficiente, optimizando la calidad del servicio y el bienestar del equipo.




5.8 Gestión de Recursos y Control de Existencias en el Departamento de Pisos

- 📌 **Duración:** 1 hora
- 💶 **Precio:** 60 € / 1-5 persona
- ♦ **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Aprende a organizar y controlar materiales, productos y recursos, asegurando eficiencia y ahorro en el departamento de pisos.




5.9 Gestión del Área de Pisos: Tipos de Carros y Montaje

-  **Duración:** 1 hora
-  **Precio:** 60 € / 1-5 persona
-  **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Taller enfocado en la correcta selección, montaje y organización de carros de limpieza para mejorar productividad y ergonomía.

5.10 Gestión del Área de Pisos: Funciones y Liderazgo Humano de la Gobernanta

-  **Duración:** 1 hora
-  **Precio:** 60 € / 1-5 persona
-  **Modalidad:** Online / Presencial

Descripción

Formación práctica sobre funciones, liderazgo y gestión de equipos en el área de pisos, reforzando la eficiencia operativa y el bienestar del personal.

6. PACKS FORMATIVOS: Programas combinados para profesionalización completa y ahorro

Los packs permiten **adquirir conocimientos de forma integral**, combinando cursos, formaciones y talleres, con precios especiales que maximizan el valor de la inversión.

Pack Express – Introducción a la Limpieza Profesional

 **Precio individual:** 250 €

 **Precio pack:** 190 €

 **Ahorro:** 60 €

Ideal para: personas que quieren empezar o empresas que desean probar formación.

Incluye:

- Curso de Uso Seguro de Productos de Limpieza (8 h – 150 €)
- Taller Práctico de Limpieza Profesional (4 h – 100 €)

 **Formación rápida, práctica y directa**

Pack Inicio Profesional en Limpieza

 **Precio individual:** 500 €

 **Precio pack:** 420 €

 **Ahorro:** 80 €

Ideal para: personas que comienzan o quieren profesionalizar su base.

Incluye:

- Curso de Limpieza Profesional Básica (15 h – 250 €)
- Curso de Uso Seguro de Productos de Limpieza (8 h – 150 €)
- Taller Práctico de Limpieza Profesional (4 h – 100 €)

Pack Empresas de Limpieza

💶 **Precio individual:** 520 €


💶 **Precio pack:** 390 €

💡 **Ahorro:** 130 €

Ideal para: empresas que quieren mejorar organización, calidad y resultados.

Incluye:

- Formación en Protocolos Profesionales de Limpieza (10 h – 180 €)
- Formación en Organización y Planificación del Servicio (12 h – 220 €)
- Taller de Errores Comunes en Limpieza Profesional (2 h – 120 €)

 **Precio por persona – descuentos para grupos**

Pack Supervisión y Control de Calidad

💶 **Precio individual:** 500 €

💶 **Precio pack:** 440 €

💡 **Ahorro:** 60 €

Ideal para: supervisores/as, encargados/as y responsables de calidad.

Incluye:

- Formación en Control de Calidad y Auditorías Internas (12 h – 240 €)
- Formación en Gestión del Personal de Limpieza (10 h – 200 €)
- Taller de Ergonomía y Seguridad en Limpieza (1 h – 60 €)

7. LIBRO: “Más orden, más calma con Amanda”

Guía práctica y cercana para quienes buscan **organización real y sostenible**, sin estrés ni complicaciones.

Soy Amanda, profesional con más de **18 años de experiencia real**, con manos que han combatido polvo, caos y montañas de desorden. He visto hogares, rutinas y proyectos transformarse, no porque fueran perfectos, sino porque alguien **decidió empezar**.

Mi misión es acompañarte **de la mano**, con humor, con calma y con **soluciones que funcionan en la vida real**. Este libro no es solo un texto: **es un aliado**.

Qué encontrarás:

- **41 retos de 20 minutos**: pequeñas acciones que transforman espacios y hábitos sin abrumarte.
- **4 retos de 5 minutos**: microacciones rápidas para notar resultados inmediatos.
- Estrategias sencillas para **orden sin drama, organización sin agobio**.
- **Soluciones que alivian**, no complican, con impacto real en tu día a día.

Cada página es un paso. Cada reto, una oportunidad.

Y el descubrimiento es simple: **Era más fácil de lo que parecía**.

Un espacio donde el orden no humilla, no exige, no complica: **Libera**.



Beneficios de la lectura

- Adoptar hábitos de orden sostenibles y sin estrés.
- Mejorar la productividad y eficiencia en el hogar o en el trabajo.
- Transformar rutinas y espacios de manera práctica y efectiva.
- Generar sensación de calma, control y satisfacción inmediata.
- Complementa talleres y formaciones profesionales para **limpieza, hostelería y gestión de espacios**.



Dirigido a

- Personas que quieren organizar su hogar o su espacio de trabajo sin agobios.
- Profesionales de limpieza, hostelería y gestión de operaciones que buscan herramientas prácticas.
- Emprendedores y equipos que desean implementar sistemas de orden sencillos y efectivos.



Metodología: retos diarios estructurados, fáciles de aplicar y medibles, para que cada paso sea **gratificante y liberador**.

8. INFORMACIÓN GENERAL: Todo lo que necesitas saber para acceder a nuestras formaciones y talleres

♦ **Modalidades:** Ofrecemos formación **flexible y adaptada a tus necesidades**.

- **Presencial:** en tu empresa, hotel, hogar o espacio de trabajo.
- **Online:** clases individuales o grupales, desde cualquier lugar.
- **Híbrida:** combinación de teoría online y práctica presencial.

Cada modalidad está diseñada para **maximizar el aprendizaje práctico** y garantizar resultados inmediatos.

♦ **Grupos y empresas**

- Formaciones **individuales**, adaptadas a tu ritmo y objetivos.
- **Grupos y empresas:** descuentos especiales y programas personalizados.
- Talleres y formaciones **adaptables a tamaño de equipo y necesidades específicas**.

♦ **Metodología**

- **Aprender haciendo:** contenidos prácticos y aplicables desde el primer día.
- **Reto diario y seguimiento:** ejercicios concretos y medibles que fomentan hábitos sostenibles.
- **Orientación a resultados:** cada curso, taller o pack está diseñado para **mejorar eficiencia, organización y calidad**.
- **Soporte continuo:** acompañamiento durante la formación y acceso a material complementario.

♦ **Beneficios de nuestras formaciones**

- Profesionalización completa en limpieza, hostelería y gestión de operaciones.
- Organización, eficiencia y control de calidad en cualquier espacio.
- Seguridad, ergonomía y bienestar laboral como prioridad.
- Formación práctica que se traduce en **resultados inmediatos y sostenibles**.
- Ahorro de tiempo y recursos gracias a técnicas, protocolos y estrategias probadas.

♦ **Contacto:** Para más información, reservas, consultas o programas personalizados.

- **Web:** www.amandahkm.com
- **Email:** g.amandahkm@gmail.com
- **Teléfono:** +34 610 97 85 53



Formación a medida para particulares, empresas y profesionales de todos los niveles.