CENTRU PENTRU DEZVOLTAREA
ABILITĂȚILOR DE COMUNICARE

CATALOG CURSURI CORPORATE 2026



CATALOG DE PROGRAME

CUPRINS

5 direcții de dezvoltare și 17 programe construite pe psihologie aplicată și experiență reală în organizații.

01 COMUNICARE ȘI COLABORARE

- Comunicare autentică 5
- Limbajul incluziunii 6
- Customer Support 7
- Feed & Forward 8
- Simfonii în echipă 9

02 DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

- Emoții pe radar 11
- Wellbeing și Self Leadership 12
- Stress without Burnout 13
- Arhitectura emoțională a leader-ului 14
- Gânduri sub lupă 15

03 LEADERSHIP ȘI MANAGEMENT

- Leadership Bootcamp 17
- Manager fără busolă 19
- Conflict Smart 20
- Strategic Change Management 21
- Project Hero 22

04 DIGITAL ȘI FORMARE FORMATORI

- Digital Up 24
- Train the Trainers 25

05 DESPRE PROGRESSIO, INVESTIȚIE ȘI CONTACT

Ecosistemul Progressio • Ce ne diferențiază • Clienți • Investiție • Contact

SECȚIUNEA

01

COMUNICARE ȘI COLABORARE

01 Comunicare autentică pag. 5

02 Limbajul incluziunii pag. 6

03 Customer Support pag. 7

04 Feed & Forward pag. 8

05 Simfonii în echipă pag. 9

COMUNICAREA AUTENTICĂ

Ce spunem dincolo de cuvinte?

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 2 zile
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Acest workshop practic te va ajuta să îți transformi modul de a comunica.
Vei învăța să îți exprimi clar nevoile și opiniile, respectându-i în același timp pe ceilalți.
Vei învăța să spui "nu" cu încredere și să gestionezi situațiile dificile în mod constructiv.
Vei descoperi cum comunicarea asertivă te poate ajuta să îți atingi obiectivele.

OBIECTIVE

- Îmbunătățirea abilităților de comunicare verbală și nonverbală.
- Dezvoltarea capacității de a asculta activ și empatic.
- Creșterea încrederii în sine în situații de comunicare.
- Îmbunătățirea relațiilor interpersonale prin comunicare eficientă.
- Gestionarea conflictelor prin tehnici de comunicare asertivă.

METODOLOGIE

- Vilfredo Pareto - teoria acțiunii și a sistemului social (non-logică/i-logică)
- Thomas Harris - Eu sunt ok, Eu sunt non ok
- Martin Buber – teoria I-Thou

COMUNICARE AUTENTICĂ

CE SPUNEM DINCOLO DE CUVINTE?



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 4 H ONLINE SAU FIZIC

LIMBAJUL INCLUZIUNII

ABILITĂȚI ESENȚIALE PENTRU O COMUNICARE ASERTIVĂ



1 COMUNICAREA INCLUZIVĂ

- Introducere în diversitatea nevoilor speciale și conștientizarea punctelor forte
- Barierele de comunicare și impactul acestora
- Limbajul inclusiv: ce spunem și ce sa evităm?
- Ascultare activă și empatie în interacțiuni
- Legislație prietenoasă



METODA:
STUDY CASE

2 STRATEGII DE ADAPTARE

- Adaptarea comunicarii pe diferite tipuri de dizabilități
- Tehnici de comunicare verbală și nonverbală (limbajul simplificat, comunicarea vizuală etc)
- Utilizarea mijloacelor alternative de comunicare (AAC)
- Cum oferim suport fără a infantiliza sau discrimina?



METODA:
STUDY CASE

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

ONLINE SAU FIZIC

CUSTOMER SUPPORT

ALGORITMUL UNEI CONVERSAȚII AUTENTICE



1 ARHITECTURA COMUNICĂRII

- Comunicarea ca proces relațional, nu doar ca transmitere de informații
- Diferența dintre a comunica și a informa în relația cu clientul
- Rolul percepțiilor, al contextului și al emoțiilor în interpretarea mesajelor
- Principiile fundamentale ale comunicării formulate de Școala de la Palo Alto- influența comportamentelor de comunicare asupra relației cu interlocutorul.

PRACTIC: HARTA EMPATIEI CLIENTULUI

2 ALGORITMUL UMAN

- Profiling, tipologii de clienți și adaptabilitate emoțională.
- Adaptarea vocabularului și a ritmului în sintonie cu stilul clientului.
- De ce modul în CARE comunici contează mai mult decât CE comunici.
- Recunoașterea și gestionarea bias-urilor cognitive care pot influența interpretarea situațiilor și calitatea relației cu clientul



3 EFICIENȚA AUGMENTATĂ DE AI

- Utilizarea instrumentelor de inteligență artificială pentru creșterea clarității și vitezei de răspuns în interacțiunile cu clienții.
- Generarea și optimizarea mesajelor profesionale, empatice și bine structurate în comunicarea scrisă.
- Crearea de template-uri și structuri de răspuns care mențin consistența comunicării în echipa de customer support.

PRACTIC: PROMTURI DE FOLOSIT ÎN CUSTOMER SUPPORT

Inspirat din modelul comunicarii non-violente, Rosenberg

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

FEED & FORWARD

OFERĂ ȘI PRIMEȘTE FEEDBACK CU IMPACT

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 1 zi
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

OBIECTIVE

- Aplicarea tehnicilor FeedForward în situații concrete de lucru.
- Identificarea și valorificarea punctelor forte ale fiecărui membru al echipei.
- Formularea unui plan de acțiune pentru implementarea FeedForward în activitatea curentă.
- Încurajarea unei mentalități de creștere și învățare continuă.

DESCRIERE

Renunțăm la tehnica sandwich și abordăm o nouă modalitate de a oferi feedback: FEEDFORWARD.
Ce este diferit? Nu ne mai uităm înapoi, ci oferim idei pentru viitor!
Astfel învațăm să devenim mai buni, fără să se ne simțim criticați.

Feedforward va contribui la îmbunătățirea comunicării, va inspira colaborarea și va ajuta la dezvoltarea strategiilor eficiente de creștere.

METODOLOGIE

- Teoria despre feedforward a lui Marshal Goldsmith
- Teoria percepției a lui Chris Argyris
- Teoria controlului a lui Norbert Wiener
- Studii de caz personalizate
- Activități individuale și de echipă

FEED & FORWARD

OFERĂ ȘI PRIMEȘTE FEEDBACK CU IMPACT

Renunțăm la critica sandwich și abordăm o nouă modalitate de a oferi feedback: FEEDFORWARD



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

SIMFONII ÎN ECHIPĂ

ARMONIZĂM PENTRU O COLABORARE EFICIENTĂ

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 1 zi
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Imaginează-ți echipa ta ca o orchestră, unde fiecare membru, cu talentul său unic, contribuie la o capodoperă armonioasă.
Echipa ta va învăța cum să își dirijeze diversele energii, transformând potențialele conflicte în oportunități creative.
Prin tehnici de comunicare, exerciții practice și studii de caz captivante, membrii echipei vor învăța cum să construiască un mediu în care fiecare să se simte valorizat și inspirat contribuind la succesul colectiv.

OBIECTIVE

- Creșterea gradului de colaborare și coeziune în cadrul echipei.
- Îmbunătățirea abilităților de comunicare și ascultare activă.
- Dezvoltarea capacității de a gestiona conflictele în mod constructiv.
- Crearea unui mediu de lucru în care fiecare membru se simte valorizat și respectat.

METODOLOGIE

- Explorarea etapelor dezvoltării echipei și a factorilor care influențează eficacitatea echipei.
- Modelul Tuckman, Teoria echilibrului punctual, Teoria interdependenței sociale
- Jocuri: Provocarea lego, Can I trust you?, Cum mă asculți?

SIMFONII ÎN ECHIPĂ

ARMONIZĂM PENTRU O COLABORARE EFICIENTĂ



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

SECȚIUNEA

02

DEZVOLTARE PERSONALĂ ȘI INTELIGENȚĂ EMOȚIONALĂ

01 Emoții pe radar pag. 11

02 Wellbeing și Self Leadership pag. 12

03 Stress without Burnout pag. 13

04 Arhitectura emoțională a leader-ului pag. 14

05 Gânduri sub lupă pag. 15

EMOȚII PE RADAR:

NAVIGHEAZĂ EMOȚIONAL PENTRU RELAȚII ECHILIBRATE

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 1 zi
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Emoții pe radar este o călătorie captivantă către autodescoperire și stăpânire de sine. Vei învăța să identifici și să înțelegi emoțiile tale profunde, descoperind cum acestea îți influențează deciziile și relațiile. Vei dobândi abilități practice pentru a gestiona stresul, a comunica eficient și a construi relații autentice, atât în viața personală, cât și profesională.

OBIECTIVE

- Dezvoltarea vocabularului emoțional pentru o mai bună exprimare a sentimentelor,
- Creșterea conștientizării emoțiilor de bază și a impactului acestora asupra procesului educațional,
- Identificarea credințelor limitative care influențează relațiile și performanța profesională,
- Examinarea „Sabotorilor” din modelul lui Shirzad Chamine pentru a reduce gândirea negativă.

METODOLOGIE

- Spectrul emoțiilor de bază.
- Vocabularul emoțional: de la etichetare la nuante.
- Jocuri emoționale și exerciții de autoobservație.
- Autoexplorare și reflecție ghidată.
- Provocări și planuri de acțiune personalizate.
- OENA - Un model de reglare emoțională.

EMOȚII PE RADAR

NAVIGHEAZĂ EMOȚIONAL PENTRU RELAȚII ECHILIBRATE



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

ONLINE SAU FIZIC

WELLBEING ȘI SELF LEADERSHIP

Dezvoltarea echilibrului interior pentru a conduce cu claritate, empatie și impact.



1 RELAȚIA CU SINE

- Cum identificăm un set mental care nu ne ajută?
- Care sunt gândurile care ne încurcă în self leadership?
- Reframing sau cum rescriu gândurile fixe în mentalitate de creștere?
- Sabotorii lui Chamine
- Modelul ABC

METODA: TEATRU FORUM



2 RELAȚIA CU CEILALȚI

- Managementul emoțional
- Cum ne reglăm emoțional în raport cu ceilalți
- Comunicare de nevoi și strategii de wellbeing
- Teoria autodeterminării în relație cu ceilalți
- Cum îmi comunic nevoile în relație cu ceilalți (Comunicare non violentă) EU OK-TU OK?

METODA: COMUNICARE NONVIOLENTĂ



3 RELAȚIA CU MEDIUL

- Ce este în control și ce nu este în controlul meu
- Cum aduc impact în mediul cu care interacționez (acasă, la serviciu)
- Cum oferim feedback și care este diferența dintre feedback și feedforward
- Orientarea spre soluții: limbajul tragic vs limbajul magic



METODA: MUZEUL PUNCTELOR FORTE

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

FIZIC

STRESS WITHOUT BURNOUT

Dezvoltarea echilibrului interior pentru a conduce cu claritate, empatie și impact.



1 MIND UNDER PRESSURE

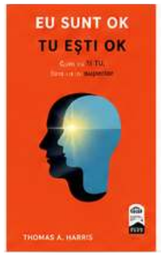
- Înțelegerea conceptelor de distres, eustres, burnout - legea Yerkes-Dodson
- Care sunt gândurile automate care ne încurcă în self leadership?
- Sabotorii lui Chamine în gestionarea stress-ului
- Modelul ABC – instrument în relația cu stress-ul



PRACTIC: HARTA STRESULUI PERSONAL

2 BETWEEN PEOPLE

- Managementul emoțional
- Cum ne reglăm emoțional în raport cu ceilalți
- Comunicare de nevoi și strategii de wellbeing
- Cum îmi comunic nevoile în relație cu ceilalți (Comunicare non violentă) EU OK-TU OK?
- Modelul PAC





3 AROUND US (system stress&workload)

- Ce este în control și ce nu este în controlul meu
- Factori organizaționali ai stress-ului
- PRACTIC: Strategii de relaxare si recuperare – puterea relațiilor în reglarea stress-ului
- Activități de conexiune în echipă: INSULA RESURSELOR

PRACTIC: CERCUL CONTROLULUI

INSPIRAT DIN MODELUL STEPHEN R. COVEY

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

ONLINE SAU FIZIC

ARHITECTURA EMOȚIONALĂ A LEADER-ULUI

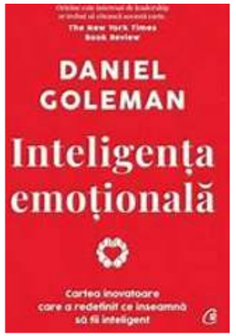
AUTOCUNOAȘTERE, REGLARE, INFLUENȚĂ

Dezvoltă inteligența emoțională pentru un leadership autentic, echilibrat și cu impact real.



1 EMOȚII ȘI GÂNDURI

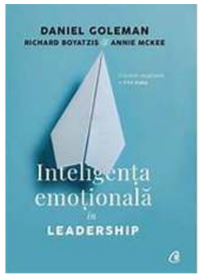
- Arhitectura emoțiilor
- Neuroștiința din spatele emoțiilor
- Vocabularul emoțional
- Matricea inteligenței emoționale - De la emoții la nevoi
- PRACTIC! Modelul cognitiv comportamental ABC



TOOL:
HARTA EMOȚIONALĂ A UNEI SITUAȚII REALE

2 CE TIP DE LEADER SUNT

- Diagnostic de leadership – tu ce stil de leadership ai?
- Declanșatori emoționali (triggers în leadership)
- Biasuri cognitive în decizii (ex: confirmare, catastrofare)
- Mini plan personal: CUM REACȚIONEZ DIFERIT DATA VIITOARE?



3 LEADER-UL ȘI ECHIPA

- Relația ca proces
- Empatie vs. Simpatie
- Ascultarea empatică
- Emoțiile în echipă: contagiunea emoțională
- STUDIU DE CAZ – CONFLICTUL ÎN ECHIPĂ
- Plan de acțiune

TOOL:
ICEBERG-UL GESTIONĂRII EMOȚIILOR

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

ONLINE SAU FIZIC

GÂNDURI SUB LUPĂ

Recunoaște distorsiunile cognitive care îți influențează deciziile, feedbackul și relațiile la birou.



1 CUM NE PĂCĂLEȘTE MINTEA

- Gânduri automate: de la situație la reacție (modelul ABC)
- Ce sunt distorsiunile cognitive și de ce apar sub presiune
- Harta celor 10 distorsiuni (Beck, Burns)
- Costul la birou: decizii, feedback, colaborare, energie

PRACTIC: JURNALUL GÂNDURILOR

2 DISTORSIUNILE LA BIROU

- Cum vedem situația: alb-negru, supragenerализare, filtru mental
- Cum tragem concluzii: citirea gândurilor, catastrofare
- Cum judecăm oamenii: „trebuie”, etichetare, personalizare
- STUDII DE CAZ din ședințe, emailuri și evaluări

PRACTIC: RECUNOAȘTE DISTORSIUNEA

3 CUM REFORMULĂM

- Cei 4 pași: observă, numește, verifică, reformulează
- Reframing: gândire exactă, nu gândire pozitivă
- Limbaj care reduce distorsiunile în echipă și în feedback
- Exerciții pe situații reale aduse de participanți
- Mini plan personal: CE REFORMULEZ DE MÂINE?

TOOL: FIȘA CELOR 4 PAȘI

INSPIRAT DIN TERAPIA COGNITIVĂ BECK & BURNS

SECȚIUNEA

03

LEADERSHIP ȘI MANAGEMENT

01 Leadership Bootcamp pag. 17

02 Manager fără busolă pag. 19

03 Conflict Smart pag. 20

04 Strategic Change Management pag. 21

05 Project Hero pag. 22

LEADERSHIP BOOTCAMP

Pașii de învățare

Un program de învățare în trei pași:

1. **PRE BOOTCAMP DIAGNOSTIC**
2. **BOOTCAMP EXPERIENCE ZIUA 1 & ZIUA 2**
3. **FOLLOW UP**

PRE BOOTCAMP DIAGNOSTIC - ONLINE

FUNDAȚIA PERFORMANȚEI

- **Evaluarea Rolurilor în Echipă (Team Role Matrix)**

Participanții vor primi un link securizat pentru a completa un instrument de explorare a rolurilor naturale adoptate în echipă.

- **Gestionarea Strategică a Rezultatelor:**

Pentru a asigura autenticitatea comportamentelor în timpul bootcampului, rezultatele acestor teste nu vor fi comunicate participanților în avans.
Această abordare previne influențarea subconștientă și tendința de a acționa doar pentru a confirma un rol prestabilit.

CORPORATE DEVELOPING 1:1 SESSIONS

- **Sesiuni de Dezvoltare (1:1):**

Ulterior evaluărilor, fiecare participant va lua parte la o sesiune de dezvoltare personalizată.

- **Identificarea Stresorilor și a Dinamicii de Echipă:**

Folosind rezultatele testelor ca punct de plecare, aceste sesiuni au ca scop identificarea nivelului de stres și a stresorilor dominanți pentru fiecare lider în parte.
Înțelegerea modului în care reacțiile individuale influențează dinamica și performanța colectivă a echipei.

PREGĂTIREA PENTRU MODULUL EXPERIENȚIAL

Datele colectate vor fi utilizate pentru a calibra provocările din timpul bootcampului, asigurând o aplicabilitate maximă pentru contextul real al echipei.

BONUS: CIRCUMPLEXUL ECHIPEI

DIAGNOSTIC › EXPERIENȚĂ › SINERGIE

Diagnosticăm. Înțelegem. CONSTRUIM

Experimentăm. Aplicăm. DEZVOLTĂM

Consolidăm. Reflectăm. GENERĂM SINERGIE

BOOTCAMP EXPERIENCE

MODULUL 1 - PRIMA ZI
Fizic - 1 zi și jumătate

CADRU CONCEPTUAL

Dinamica echipei este explorată prin trei perspective de leadership și relaționare.

- **Blanchard - Leadership Situațional** (adaptarea stilului de leadership în funcție de nivelul de competență și autonomie al membrilor echipei.

(Directing - Coaching - Supporting - Delegating)

- **Poziții de viață** - Thomas Harris

Înțelegerea modului în care percepția despre sine și ceilalți influențează relațiile profesionale (Eu OK - Tu OK / Eu OK - Tu nu OK / Eu nu OK - Tu OK / Eu nu OK - Tu nu OK)

• **Dinamica conflictului în echipe**

cum apar conflictele din diferențe de percepție, rol, putere și nevoi psihologice și cum pot fi gestionate constructiv.

EXPERIENȚA APLICATĂ - LABORATOR DE LEADERSHIP

1. **Ștafeta strategiei (Strategic Relay)**

Dinamică: Managerii trebuie să asambleze un echipament sportiv complex (ex: un cort de expediție sau o bicicletă), dar fiecare are voie să facă doar o singură mișcare înainte de a preda rolul următorului coleg.

2. **Arhitecții de teren (Field Architects)**

Dinamică: Folosind doar materiale oferite (mingi, rachete, cutii), echipa trebuie să construiască o structură care să susțină o greutate specifică.

3. **Puzzle-ul valorilor (The Values Mosaic)**

Dinamică: Fiecare sub-echipă primește o parte dintr-un puzzle uriaș care reprezintă valorile companiei.

MODULUL 2 - A DOUA ZI
Fizic - 4,5 h

LEADERSHIP REFLECTION LAB

- **DEBRIEF, SENS ȘI TRANSFER LA REALITATE**
- **LEADERSHIP COMMITMENTS**
- **AUTO-CONȘTIENTIZARE MANAGERIALĂ**

PRACTIC: MOMENTUL MEU DE LEADERSHIP

PRACTIC: LEADERSHIP MIRROR

DIAGNOSTIC › EXPERIENȚĂ › SINERGIE

FOLLOW-UP - 60 DE ZILE DE LA BOOTCAMP *Online - 4 h*

LEADERSHIP CASE CLINIC

Metodă: peer sharing / case clinic

MANAGER SURVIVAL MAP

Metodă: hartă vizuală

- Aplicăm în realitate ce am învățat
- Schimbăm bune practici
- Reflectăm, ajustăm, creștem
- Construim sinergie pe termen lung

CE OBȚINEM ÎMPREUNĂ

Leaderi mai conștienți și mai aliniați

Echipe care comunică și colaborează eficient

Decizii mai bune luate împreună

Performanță susținută și impact real

Sinergie reală, nu doar intenție

Diagnosticăm. Înțelegem. CONSTRUIM

Experimentăm. Aplicăm. DEZVOLTĂM

Consolidăm. Reflectăm. GENERĂM SINERGIE

MANAGER FĂRĂ BUSOLĂ:

Ghid de supraviețuire pentru new-managers

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 2 zile
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Te simți copleșit în noul tău rol de manager?
Workshopul "Manager fără busolă" îți oferă instrumentele pentru new-managers să devină mai încrezători, echilibrați și orientați spre impact.
Vei învăța să ai puterea să nu te pierzi între responsabilități, să iei decizii clare cu asumare și să construiești echipe motivate și aliniate cu un scop comun. Vei descoperi cum gestionarea emoțiilor, priorităților și relațiilor te transformă într-un lider autentic și relevant.

OBIECTIVE

- Clarificarea rolului și a tranziției: tehnici de orientare și autodiagnosticare.
- Dezvoltarea abilităților esențiale: decizii, comunicare, prioritizare și management al emoțiilor în rolul de manager.
- Construirea încrederii și a unui stil personal de leadership autentic.
- Prevenirea burn-out-ului și dezvoltarea rezilienței într-un context exigent.

METODOLOGIE

- Teorii de leadership: teoria trăsăturilor, teoria comportamentală, teoria situațională
- Servant leadership
- Studii de caz, experimentul
- Metoda "teatru forum"

MANAGER FĂRĂ BUSOLĂ

GHID DE SUPRAVIEȚUIRE PENTRU NEW-MANAGERS



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

ONLINE SAU FIZIC

CONFLICT SMART

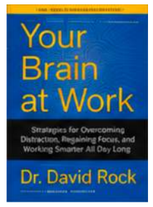
GESTIONAREA EFICIENTĂ A CONFLICTELOR

Dezvoltă abilități practice pentru a înțelege, influența și transforma conflictul în colaborare eficientă.



1 PERCEPȚII ŞI ATITUDINI

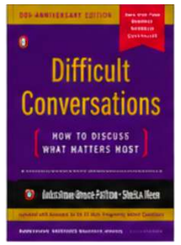
- Înțelegerea conflictului timpuriu - David Rock
- Cercetare proprie în conflict - Tipuri și surse de conflict
- Stadii ale conflictului - Therma Klimen
- De la comparație la conflict
- Decizii raționale individuale - Teoria jocurilor - Dilema prizonierului



TOOL: NEUROȘTIINȚA SCHIMBĂRII

2 PRINCIPII DE INFLUENȚARE

- Poziții de viață și cum se generează conflictul – Thomas Harris – eu ok, tu ok
- Gestionarea emoțiilor în situații de conflict – emoția rocket vs. emoții autentice
- Echilibru între competențe, relații și credibilitate - Influencing pie – David Maister



TOOL: DILEMA PRIZONIERULUI

3 COLABORAREA

- Stakeholder grid (putere și interes) – dinamica în conflict
- Setare de limite, cum să spun nu dar să mențin colaborarea – gestionarea conflictului
- Colaborarea eficientă în echipe multiculturale – Instrument Erin Meyer – Culture Map
- Strategii practice de gestionare a conflictelor

TOOL: INFLUENCING ROAD MAP

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

AGENDA: 7 H, 1 H, PAUZĂ MASĂ

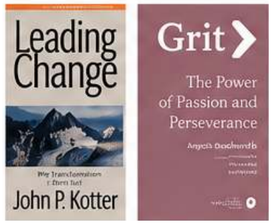
ONLINE SAU FIZIC

STRATEGIC CHANGE MANAGEMENT
FOR TRANSFORMATIONAL GROWTH



1 SCHIMBAREA REACTIVĂ

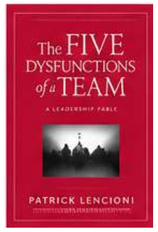
- Mindset - modelul GRIT
- Abordarea în 4 faze a managementului schimbării
- Călătoria schimbării - priorități map tranzitivă la schimbare - harta noastră ca lideri de change
- Curba tranziției personale în procesul schimbării



TOOL: CHANGE IMPACT ASSET MATRIX

2 SCHIMBAREA PROACTIVĂ

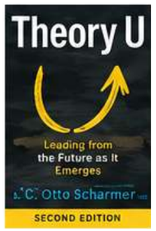
- Cele 5 disfuncționalități în echipă - Lencioni
- Restabilirea echilibrului
- Modelul JD-R
- Modelul Burke-LITWIN și teoria cogniției pentru schimbare strategică
- Curba tranziției personale – Fisher
- Matricea activității



TOOL: CHANGE IMPACT ASSET MATRIX

3 SCHIMBAREA EVOLUTIVĂ

- Abordarea incrementală
- Kotter – cum gestionăm schimbarea în organizații
- Modelul Lewin (etape+analiza câmpului de forțe)
- Britt Andreata – nu toate schimbările sunt la fel (poziționare și înțelegere spre creștere)
- Roger – cum adoptă organizațiile schimbarea



TOOL: INFLUENCING ROAD MAP

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

PROJECT HERO:

de la idee la livrare

Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 2 zile
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Acest curs îți va oferi toate instrumentele necesare pentru a gestiona cu succes proiecte de la A la Z.
Vei învăța să definești obiective clare, să planifici eficient, să gestionezi resursele și să depășești obstacolele care apar inevitabil în gestionarea proiectelor.

PROJECT HERO

***PMI BASED CONTENT**

OBIECTIVE

- Înțelegerea principiilor și proceselor de management de proiect conform standardelor PMI.
- Aplicarea instrumentelor și tehnicilor de management de proiect în situații practice.
- Dezvoltarea abilităților de leadership, comunicare și lucru în echipă.
- Îmbunătățirea performanței proiectelor prin utilizarea metodologiilor și standardelor PMI.

METODOLOGIE

- Introducere în managementul proiectelor
- Planificarea proiectului: one pager, Raci matrix, diagrama Gantt, Diagrama rețelei Pert, network diagram
- Strategii de gestionare a proiectelor
- Închiderea proiectului



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

SECȚIUNEA

04

DIGITAL ȘI FORMARE FORMATORI

01 Digital Up pag. 24

02 Train the Trainers pag. 25

DIGITAL UP:

Curs de împrietenire cu tehnologia

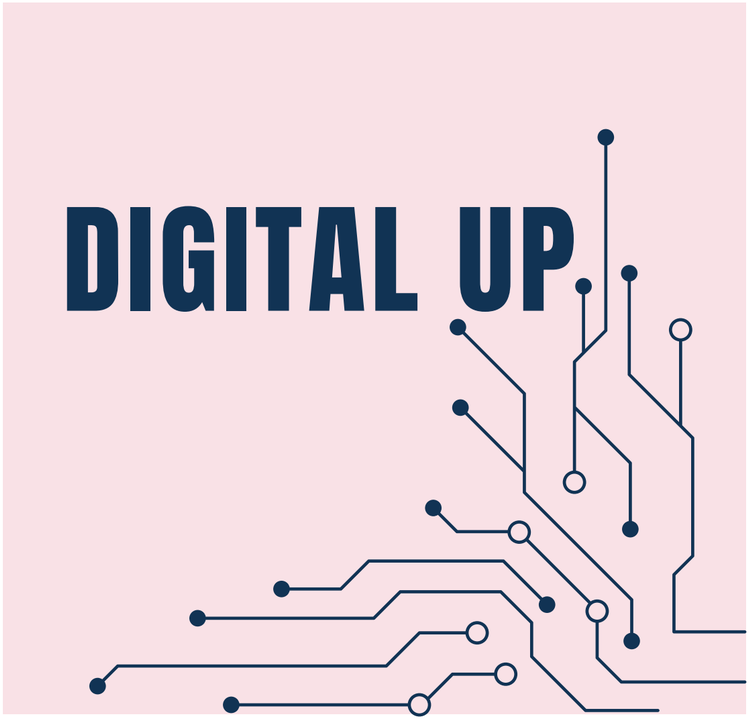
Workshop practic

DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 5 zile
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Păşeşte prin labirintul digital, demistificând conceptele cheie prin dezvoltarea abilităților practice. Explorează aplicații esențiale, platforme inovatoare și instrumente de automatizare care îți ajută echipa să fie mai productivă și conectată. Descoperă cum să colaborezi eficient online, să-ți organizezi datele și să te adaptezi la ritmul rapid al schimbărilor tehnologice.



OBIECTIVE

- Implementarea soluțiilor digitale adecvate pentru a eficientiza procesele de lucru și a îmbunătăți experiența clienților.
- Utilizarea instrumentelor de analiză a datelor pentru a lua decizii informate și a optimiza performanța.
- Dezvoltarea abilităților de comunicare și colaborare în mediul digital.

METODOLOGIE

- Instrumente digitale pentru creșterea eficienței în echipă: to do list, calendly, acuity, etc.
- Instrumente digitale pentru creșterea productivității: google calendar, time tree, focus keeper, remember the milk etc.
- Instrumente pentru colaborare în digital: Asana, Trello, slack, mural, miro.
- Instrumentele pentru vânzare în digital: hubspot, CRM, Engagebay.
- Instrumente pentru promovare în digital: avatarul clientului, campanii pe SM, cum atrag publicul, cum măresc traficul - Facebook business page, Hubspot, Hootsuite.
- Instrumente AI pentru eficientizare: CLAUDE, ChatGPT.



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

TRAIN THE TRAINER:

FORMEAZĂ CU IMPACT

Workshop practic



DETALII ORGANIZATORICE

- 10 - 15 participanți
- 5 zile
- Online / fizic
- Learning / practical / engaging

DESCRIERE

Abia aștepți să te scufunzi în lumea fascinantă a facilitării? Vei descoperi în cadrul acestui curs instrumentele și cunoștințele esențiale pentru a-ți începe călătoria ca formator.

Ai deja experiență în facilitare, dar vrei să-ți consolidezi expertiza? Îți vom oferi un cadru cuprinzător pentru a-ți dezvolta abilitățile de formator. Vei descoperi „ingredientele speciale” care alimentează eficacitatea celor mai de succes programe de training.

OBIECTIVE

- Vei înțelege cum să proiectezi și să livrezi traininguri eficiente și de impact.
- Vei descoperi secretele interacțiunii cu participanții și ale gestionării dinamicii de grup.
- Îți vei perfecționa și antrena abilitățile de comunicare și prezentare, captivând audiența.
- Vei practica metode de adaptare a conținutului la nevoile specifice ale cursanților prin activități individuale și lucru în echipă.

METODOLOGIE

- Cum învață adulții: andragogia
- Ciclul de învățare a lui David Kolb
- Metodologia de training
- Practic: cum realizăm un flow de curs
- Abilități și rolurile trainer-ului
- Stiluri de învățare - bazate pe teoria lui Jung
- Modalități de realizare prezentări captivante și aerisite
- Tipologii de participanți



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

50+ SPECIALIȘTI, O VIZIUNE

ECOSISTEMUL PROGRESSIO

Progressio este un ecosistem de traineri, psihoterapeuți și coachi care lucrează împreună. Fiecare program îmbină expertizele potrivite, pentru ca schimbarea să fie profundă și durabilă.

Fiecare specialist aduce o piesă. Împreună, construim întregul.

25+ TRAINERI

Formatori acreditați, cu experiență în mediul corporate, pentru programe de comunicare, leadership, management și formare de formatori.

15+ PSIHOTERAPEUȚI

Specialiști care aduc rigoarea psihologiei în programele de inteligență emoțională, wellbeing, gestionarea stresului și prevenirea burnout-ului.

10+ COACHI & CONSILIERI DE DEZVOLTARE PERSONALĂ

Sprijin individual și de echipă înainte, în timpul și după program, pentru ca schimbarea să fie aplicată și susținută în timp.



Dezvoltare emoțională cu impact organizațional



Binele începe cu tine



Echilibru interior. Performanță exterioară.

DE CE PROGRESSIO

CE NE DIFERENȚIAZĂ

Îmbinăm psihologia aplicată cu experiența reală din organizații, pentru rezultate care se văd în felul în care oamenii lucrează împreună.

01 PSIHOLOGIE + CORPORATE

Programe construite pe fundamente de psihologie și psihoterapie, testate în peste 18 ani de experiență în training și dezvoltare organizațională.

02 CO-CREAT CU ECHIPA TA

Fiecare intervenție pornește de la o discuție de descoperire și este adaptată nevoilor, contextului și ritmului organizației tale.

03 DIAGNOSTIC. EXPERIENȚĂ. SINERGIE.

Evaluăm înainte, experimentăm în program și consolidăm după, prin sesiuni de coaching și follow-up care susțin transferul în practică.

04 PRACTIC ȘI EXPERIENȚIAL

Workshopuri interactive în grupuri de 10–15 participanți: studii de caz, teatru forum, role-play și instrumente Points of You.

05 EXPERTIZĂ ACREDITATĂ

Formatori certificați ANC, psihoterapeuți și coach certificați – o echipă multidisciplinară pentru fiecare temă din catalog.

06 OM ÎNTREG, NU DOAR COMPETENȚE

Lucrăm cu emoțiile, stresul și relațiile din spatele performanței. Echilibru interior, performanță exterioară.

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

ÎNCREDEREA PARTENERILOR

CLIENȚI CARE NE-AU ALES

Organizații, școli și companii alături de care am construit programe de comunicare, dezvoltare personală și leadership.

Școala Gimnazială „Colonel Constantin Langa" Miroslava, Iași

Dezvoltare emoțională cu impact organizațional

Binele începe cu tine

Echilibru interior. Performanță exterioară.

HAI SĂ VORBIM DESPRE

Programul potrivit pentru echipa ta

Fiecare intervenție Progressio este co-creată împreună cu echipa ta, pentru un impact real și măsurabil.

0754 255 497

adriana.antohi@e-progressio.ro

e-progressio.ro

Progressio

ADRIANA ANTOHI

Progressio

Centru pentru dezvoltarea abilităților de comunicare.

URMĂTORUL PAS

Programează o discuție pentru toamna 2026

Îți propunem un scurt apel de descoperire în care identificăm nevoile echipei tale și recomandăm cele mai potrivite programe din catalog - soft skills, leadership executiv sau coaching individual.

1. **Discuție de descoperire**
2. **Propunere personalizată**
3. **Livrare & follow-up**



CONTACT

0754 255 497

adriana.antohi@e-progressio.ro

e-progressio.ro

Progressio