

PROGRAME PENTRU COMPANII

Sănătate emoțională și performanță pentru echipe

Workshopuri, webinarii și coaching
construite de un psiholog clinician și coach
acreditat EMCC. Pentru echipe care vor să
lucreze bine, fără să se consume.

WORKSHOPURI & WEBINARII

PROGRAME PE 6 SĂPTĂMÂNI

COACHING PENTRU MANAGERI

TIMIȘOARA · ONLINE · HIBRID

amclinique.ro



Oamenii nu își lasă emoțiile acasă când vin la birou

Stresul prelungit, conflictele nerezolvate și lipsa de limite se văd în concedii medicale, plecări din echipă și energie scăzută. Performanța durabilă vine din oameni care se simt în siguranță, nu din oameni care „trag tare” până cedează. La AMClinique, psihologia clinică și coachingul lucrează împreună, ca schimbarea să țină și după training.

TEME

01

Burnout: cum îl recunoști și cum îl previi

Semnele timpurii, diferența dintre stres și epuizare, ce poate face fiecare om și ce poate face echipa.

02

Limite sănătoase la locul de muncă

Cum spui „nu” fără vinovăție, cum negociezi priorități, cum îți protejezi timpul de refacere.

03

Implicarea angajaților

Ce alimentează cu adevărat implicarea și cum o poți susține pe termen lung.

04

Leadership cu inteligență emoțională

Pentru manageri: cum susții o echipă sub presiune și cum dai feedback dificil.

05

Gestionarea stresului și a anxietății

Instrumente practice din terapia cognitiv-comportamentală, aplicabile imediat.

06

Comunicare și conflicte în echipă

Comunicare asertivă, conversații dificile, conflictul transformat într-o discuție utilă.

Fiecare temă poate fi adaptată pe situațiile reale ale echipei voastre.

Alegeți formatul potrivit echipei

Webinar	O temă, informațiile esențiale, exerciții scurte și timp pentru întrebări. Potrivit pentru echipe mari sau distribuite.	60 DE MINUTE ONLINE ORICÂȚI PARTICIPANȚI
Workshop	Lucru practic în grupuri mici, cu exerciții aplicate pe situațiile reale ale echipei.	3 ORE LA SEDIU SAU ONLINE 8-20 PERSOANE
Program pe 6 săptămâni	O întâlnire pe săptămână, teme între sesiuni, evaluare la început și la final. Pentru schimbări care durează.	6 × 90 DE MINUTE LA SEDIU, ONLINE, HIBRID PÂNĂ LA 15 PERSOANE
Coaching pentru manageri și lideri	Ședințe individuale cu un coach acreditat EMCC, pe obiective stabilite împreună.	60 DE MINUTE / ȘEDINȚĂ 1:1 PACHETE DE 6 ȘEDINȚE
Prezentări la evenimente	Conferințe, zile ale sănătății, evenimente interne.	30-60 DE MINUTE LA EVENIMENT

Ofertă personalizată în funcție de format și mărimea echipei.

Confidențialitate

Ce spun participanții în workshopuri și în ședințele de coaching rămâne confidențial. Companiei îi transmit doar concluzii generale, fără nume și fără detalii personale, și doar dacă am stabilit asta de la început.

AM LUCRAT CU



Superhumans

Organizația Studenților Basarabeni

Zbor Timișoara

DESPRE MINE



Andreea Moldovan

Lucrez cu oameni care trec prin perioade dificile, la cabinet, și cu echipe care vor să-și păstreze energia și claritatea, în companii. Am absolvit Psihologia și un master în Psihologie clinică și psihoterapie la Universitatea de Vest din Timișoara. Cred că atunci când unul vorbește, învață amândoi.

Psiholog clinician autonom, atestat de Colegiul Psihologilor din România

Coach acreditat EMCC

Psihoterapeut în formare în terapie cognitiv-comportamentală

CUM LUCRĂM

1

Discuție gratuită

30 de minute: ce se întâmplă în echipă și ce ați vrea să se schimbe.

2

Propunere

Temă, format, durată și buget, adaptate echipei voastre.

3

Livrare

La sediu, online sau hibrid, cu materiale pe care participanții le păstrează.

4

Feedback

Chestionar la final și o discuție de bilanț cu persoana de contact.

Hai să vedem ce i-ar ajuta pe oamenii din echipa ta

Scrive-mi sau sună-mă pentru o discuție gratuită de 30 de minute. Răspund în cel mult 3 zile lucrătoare.

TELEFON

0730 976 453

EMAIL

andreea.moldovan@amclinique.ro

WEB

amclinique.ro

CABINET

Calea Aradului nr. 25B, Timișoara

PROGRAMEAZĂ DISCUȚIA GRATUITĂ