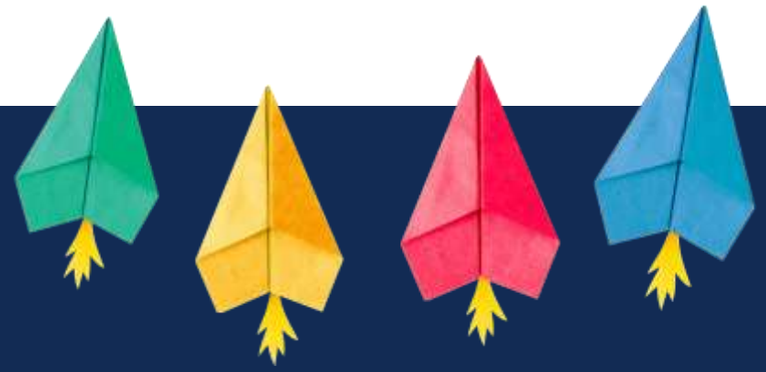
ecoxtrem

THE EMPLOYEE ENGAGEMENT AGENCY
Teambuilding. Events. Travel. Training

Training & Assessment

Dezvoltăm oameni, creștem engagementul





DESPRE NOI

Ecoxtrem este The Employee Engagement Agency: din 2006 construim experiențe care leagă oamenii de echipă și de companie. Pe lângă teambuilding și evenimente, oferim un portofoliu complet de training și assessment, de la diagnostic organizațional până la programe de dezvoltare livrate față în față sau digital.

Prețuri avantajoase

Costuri competitive față de piața de training, fără compromis la calitate.

Traineri tineri

Oameni energici, acreditați ANC, care vorbesc limba participanților.

Flexibilitate

Format, durată și locație adaptate: de la 1 oră la 2 zile, la birou, offsite sau online.

Gamă largă de domenii

Comunicare, leadership, gândire critică, wellbeing, D&I, public speaking și altele.

Training custom

Fiecare program pornește de la obiectivele voastre, nu de la un șablon.

Materiale produse in-house

Concepem și producem intern suporturi, exerciții, workbook-uri și module digitale.

DIN SESIUNILE NOASTRE

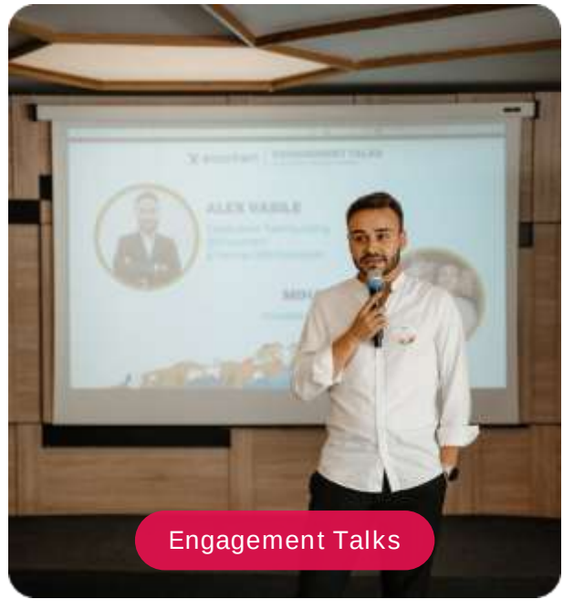


Training Stress: ON / OFF


Change Management



Pastilă de training: Ascultare activă


Engagement Talks


Training pentru 80+ participanți



Caiet de curs personalizat



Materiale produse in-house

CUPRINS

01 Assessment

02 Training 1–2 zile

03 AI & Human Skills

04 Pastile de training

05 Wellbeing

06 Zethra Academy

07 Traineri

08 Clienți & testimoniale

CE PRESUPUNE

Diagnostic pe date: aflăm ce se întâmplă în organizație, în echipe și la nivel individual, prin chestionare online anonime, interviuri, focus grupuri și instrumente psihometrice validate internațional. Fiecare evaluare se încheie cu raport și sesiune de debrief cu managerii.

PENTRU CINE

HR și management care vor decizii informate: retenție, climat, selecție și promovare, identificarea talentelor, planuri de dezvoltare.

CLIMAT & RETENȚIE

- Evaluare climat organizațional (chestionar de satisfacție)
- Studiu calitativ de retenție (interviuri 1:1)
- Focus group (5–10 participanți)

ECHIPĂ

- 5 Dysfunctions of a Team (Table Group)
- Spectra Diversity & Inclusion Assessment

TALENT & LEADERSHIP

- Talent Assessment (selecție, promovare, high potential)
- Assessment Center
- Evaluare 360° (Great People Insight)
- LSI 1 & 2 – Human Synergistics
- Psihometrice: DECAS, Hogan

WELLBEING

- Wellbeing Assessment (GR8)
- Organizational Stress Level

CE PRESUPUNE

Programe structurate de ½ zi până la 2 zile, cu teorie aplicată, exerciții, simulări și feedback. Modulele se aleg împreună cu trainerul în funcție de obiectivele voastre, iar materialele sunt create in-house.

PENTRU CINE

Angajați, team leaderi și manageri, de la noi veniți în rol până la manageri experimentați. Se poate livra la birou, offsite sau în cadrul unui teambuilding.

COMUNICARE

- Radio Communication
- Active Listening
- Teamwork & Comunicare
- Public Speaking
- Presentation Skills
- NLP – Neuro-Linguistic Programming
- Fereastra lui Johari

GÂNDIRE & DECIZIE

- Critical Thinking
- 6 Thinking Hats
- Game Theory
- EQ vs IQ

LEADERSHIP & MANAGEMENT

- Leadership (2 zile)
- Star Manager
- Manage Feedback
- Feedback Tools
- Change Management Mindset
- People First (HR strategic)

EFICIENȚĂ & DEZVOLTARE

- Time Management
- Project Management
- Personal Branding
- Diversity & Inclusion (cu Spectra)

CE PRESUPUNE

Powered by AI, guided by people. Sesiuni non-tehnice despre partea umană a adoptării AI: mindset, leadership, comunicare, etică și adaptare. Formate de ½ zi până la 1 zi sau pastile în teambuilding, cu exerciții pe situații reale din organizația voastră.

PENTRU CINE

Echipe și manageri care trec prin integrarea AI în munca de zi cu zi, HR care pregătește organizația pentru 2027 și companii care vor adopție fără frică și fără rezistență.

LEADERSHIP ÎN ERA AI

- Leading Teams in the AI Era
- Change Management în era AI
- Decizii umane, date AI: judecată și responsabilitate
- Psychological Safety în echipe care adoptă AI

OAMENI & ADAPTARE

New Era, New Skills: adaptabilitate și reskilling

De la teamă la oportunitate: anxietatea „înlocuirii”

Wellbeing digital: focus, suprasolicitare, limite

AI ESSENTIALS AT WORK

- AI Essentials at Work: mindset, limite, bune practici
- Critical Thinking în era AI
- Comunicare asistată de AI: scrii, verifici, asumi
- Etica AI la birou: transparență, confidențialitate, încredere

ECHIPĂ & COLABORARE

- Colaborarea om–AI: cine face ce în echipă
- Feedback și creativitate într-o echipă augmentată de AI
- Disponibil și digital pe Zethra: AI Collaboration & Productivity

CE PRESUPUNE

Sesiuni scurte de ½ zi, focusate pe o singură temă, care se integrează natural într-un teambuilding: învățarea din sală se aplică imediat în jocurile de echipă. Fiecare pastilă vine cu programe de teambuilding recomandate.

PENTRU CINE

Echipe care vor să combine distracția cu dezvoltarea, companii cu timp limitat și organizații care preferă intervenții scurte și dese.

ECHIPĂ & COLABORARE

- Inovație în echipă: de la idee la acțiune
- Colaborare în echipe diverse
- Încredere în echipe mixte (noi vs. vechi)
- Psihologia echipelor performante
- „Sabotorii” de echipă
- De la „eu” la „noi”: obiective comune
- De la „forming” la „performing”
- Depășirea etapei „storming”
- Semnele unei echipe „blocate”

LEADERSHIP

- Leadership fără titlu
- Decizii grele, comunicare clară
- Motivare prin leadership adaptativ
- Rolul liderului în etapele echipei
- Toolkit pentru team leaders

COMUNICARE

- Ascultarea activă
- Stiluri de comunicare
- Feedback constructiv
- Gestionarea conflictelor
- Comunicarea clară a responsabilităților
- Clarificarea așteptărilor la start de proiect

PUBLIC SPEAKING

- Structura unui discurs eficient
- Gestionarea emoțiilor și a tracului
- Primele 60 de secunde
- Limbajul nonverbal
- Mesaje clare pentru idei complicate
- Adaptarea discursului la public
- Storytelling în prezentări de business

GÂNDIRE & SCHIMBARE

- Design Thinking în 60 de minute
- Risk vs. Reward: decizii sub presiune
- Gestionarea schimbării
- Resilience boost
- Stresul în echipă: instrumente rapide

CE PRESUPUNE

Workshopuri interactive de ½ zi despre sănătatea emoțională la locul de muncă. Fiecare participant pleacă cu un plan personalizat, aplicabil imediat.

PENTRU CINE

Echipe sub presiune, organizații în perioade de schimbare și companii care investesc în prevenție. Se pot combina cu Wellbeing Assessment.

Burnout: identificare și management

Semnele timpurii, declanșatorii și un plan personal de prevenție.

Autoreglare emoțională

Tehnici de calmare a sistemului nervos în momentele de stres intens.

Sindromul impostorului

O perspectivă echilibrată asupra succesului, eșecului și propriilor competențe.

Criticul interior și performanța

Reframing pentru gândurile care sabotează încrederea în sine.

Points of You: extinde-ți perspectiva

Carduri proiective pentru reflecție asupra convingerilor și alegerilor.

Reziliență (mini-sesiune)

Cei 7 piloni ai rezilienței, de la optimism realist la planificarea viitorului.

Traininguri care se **țin minte.**

Platforma digitală de formare profesională ecoxtrem: cursuri 100% animate, feedback AI în timp real și diplome **acreditate oficial.**

zethra academy

100% animat

Module de 10–25 min, fără filmări de sală sau prezentări statice.

Feedback AI argumentat

Răspunde pe textul fiecărui **participant, nu cu scoring generic.**

Rapoarte pentru board

Date individuale și agregate, **exportabile PDF/XLSX.**

Diplome oficiale

Acreditare Ministerul Educației + Ministerul Muncii.

BASIC

Competențe esențiale de comunicare și gândire profesională.

Public Speaking · Critical Thinking · Problem Solving

ADVANCED

Roluri cu responsabilitate mare și decizii complexe.

Leadership adaptiv · Psychological Safety · Gândire critică în era AI

CUSTOM

Materialele voastre interne transformate în training digital interactiv.

Onboarding · Proceduri interne



Licență = **acces pentru 1 persoană la 1 training, valabil 12 luni.** HR primește panou de administrare și raport final.
Prețuri la cerere, cu discounturi de volum.

CE PRESUPUNE

Cursuri digitale individuale, parcurse în ritmul fiecăruia, oricând, în 12 luni de la alocarea licenței. Progresul și rezultatele sunt vizibile în timp real pentru HR.

PENTRU CINE

Companii cu echipe distribuite, programe de onboarding și organizații care vor să scaleze dezvoltarea la toți angajații, cu raportare clară.

THINKING & DECISION MAKING

- Critical Thinking
- Critical Thinking in the Age of AI
- Creative Problem Solving
- Design Thinking & Innovation
- Game Theory for Business
- Decision-Making Under Uncertainty

COMMUNICATION & HUMAN SKILLS

- Public Speaking
- Executive Presence & Strategic Communication
- Emotional Intelligence & Digital Empathy
- Storytelling for Business



FUTURE SKILLS & ADAPTABILITY

- Future Skills Mindset
- Cognitive Agility & Resilience
- Change Management & Uncertainty Leadership
- AI Collaboration & Productivity
- Digital Communication & Remote Collaboration

LEADERSHIP & TEAM DYNAMICS

- Adaptive Leadership for New Managers
- Psychological Safety
- Teamwork & Connected Teams
- Coaching Conversations for Managers
- Conflict Management & Difficult Conversations
- Influencing Without Authority

PERFORMANCE

- Focus, Energy & Mental Performance



Alexandra Bejinariu

Trainer & Facilitator

Trainer acreditat ANC, master în Training of Trainers, fundal în jurnalism și video (VICE, Adevărul). Trainer în proiecte Erasmus+.

Comunicare · Public speaking · Storytelling · AI & digital skills · Personal branding



Alexandru Vasile

Trainers Coordinator

Coordonează echipa de traineri ecoxtrem. Trainer acreditat ANC, fost președinte al Uniunii Studenților din România, membru Mensa.

Soft skills · Leadership · Dinamica echipei · Comunicare · Schimbare de **perspectivă**



Eduard Alecu

Trainer & Coach

Trainer și coach certificat, experiență în educație antreprenorială (The Entrepreneurship Academy) și coordonare corporate (Mercedes-Benz).

Comunicare · Problem solving · Teamwork · Leadership · Public speaking



Elena Bălan

Corporate Trainer

Șase ani în HR, recrutare și onboarding. Facilitează workshopuri experiențiale și coordonează training la Orange Services.

Comunicare · Feedback · Conflicte · Critical thinking · Change management

Kärcher | Lidl | Decathlon | Electronic Arts | Groupe SEB | Timken

Gerosa | Mogo | Digitain | Arabelle | Mega Image

> *Un curs relevant și bine structurat, care a oferit o perspectivă actuală asupra Change Managementului în contextul transformărilor generate de inteligența artificială. Am apreciat în mod deosebit accentul pus pe dimensiunea umană a schimbării: modul în care gestionăm incertitudinea, rezistența și temerile angajaților, dar și felul în care construim încredere și implicare în procesul de adoptare a AI.*
>
> Anonim

> *Mulțumim tare mult – pentru experiență, pentru facilitare, pentru poze, pentru tot! Îmi place foarte mult cum facilitează Elena, atât pe partea de livrare în limba engleză, cât și cum interacționează cu grupul.*
>
> EA Romania

> *Încă o dată mulțumim pentru training, atât vouă, ecoxtrem, cât și Elenei. A fost un facilitator plăcut, cald, apropiat de echipă, care a împărtășit cu noi din experiența ei și ne-a prins pe toți în poveste! Sunteți primii la care vom apela.*
>
> Groupe SEB

Gata să construim următorul program?

Spuneți-ne obiectivul și revenim cu o propunere adaptată: assessment, training, pastilă în teambuilding sau Zethra.

training@ecoxtrem.ro

0733 678 115

www.ecoxtrem.ro









