



SABINA MILIȚOIU

TRAINING & DEZVOLTARE PERSONALĂ

pentru echipe

for English go to page 11

CUPRINS

- 1.Despre mine.....3
- 2.Expertiză și pregătire profesională.....4
- 3.Cum te pot ajuta.....5
- 4.Cum putem lucra împreună.....6-7
- 5.De ce să lucrezi cu mine.....8
- 6.Cere o ofertă.....9
- 7.Date de contact.....10

SABINA MILIȚOIU

DESPRE MINE

Sunt o persoană foarte orientată spre oameni, sociabilă, un ascultător excelent, dar și un om căruia îi place să **transforme orice provocare în soluții** și să îmbunătățească experiența de viață a celorlalți.

Vin dintr-un background corporate, unde am petrecut 4 ani într-o poziție de specialist în **training, public speaking și bunăstarea echipelor**, care m-a ajutat să îmi creez o viziune de ansamblu și să înțeleg că, pentru ca o echipă să funcționeze, fiecare persoană are nevoie să crească, în felul ei.



SABINA MILIȚOIU

EXPERTIZĂ ȘI PREGĂTIRE PROFESIONALĂ

Sunt psiholog, am făcut facultatea de psihologie și master în psihoterapii focalizate pe emoții, iar în prezent mă formează ca psihoterapeut sistemic. În paralel, m-am format în **coaching și training** de dezvoltare personală și am facilitat experiențe pentru echipe din corporații și business-uri mici și medii, ajutând companiile să crească prin **performanța și bunăstarea angajaților**.



CUM TE POT AJUTA

Rolul meu vine pentru a te susține pe tine, cel care caută să aducă **cele mai potrivite experiențe** echipelor sale, să aibă un impact real în creșterea și dezvoltarea lor.

Te ajut să creezi și solidifici o lume interioară armonioasă, orientată spre creștere, pentru echipa ta. Fie că vorbim de a le **dezvolta o nouă abilitate** sau de a îi ajuta să se organizeze, să aibă mai multă încredere în ei sau **să se cunoască mai bine**, training-uri de dezvoltare personală sunt o piesă din puzzle care aduce sens și valoare în munca de zi cu zi.



TRAININGS &
WORKSHOPS



SABINA MILIȚOIU

CUM PUTEM LUCRA ÎMPREUNĂ

În cadrul training-urilor sau sesiunilor de workshop putem aborda următoarele domenii:

- Public speaking și teama de expunere;
- Inteligență emoțională și comunicare;
- Leadership (middle management) & relaționarea cu diferite tipare umane;
- Încredere în sine, responsabilitate și autonomie în creștere;
- Reziliență, mindset de evoluție și prevenția burnout-ului;
- Gestionarea situațiilor sensibile – feedback și feedforward;

sau putem personaliza sesiunile la nevoile grupului și business-ului, durata acestora variind în funcție de particularități.



EXPERIENȚE DE
DEZVOLTARE
PERSONALĂ

SABINA MILIȚOIU

CUM PUTEM LUCRA ÎMPREUNĂ

Experiențele de dezvoltare personală sunt sesiuni separate, cu un scop singular per sesiune, un mix între **teorie și exerciții de integrare**, în următoarele domenii:

- Sesiuni de grup pentru **gestionarea stresului**;
- Sesiuni de grup pentru **time management și organizare**;
- Sesiuni de psihoeducație despre tiparele umane și cum se poate lucra cu **fiecare tip de personalitate**;
- Sesiuni de grup despre **autonomie și responsabilitate personală**;
- Sesiuni de grup despre **echilibru emoțional**, gestionarea emoțiilor, autocunoaștere și **comunicare eficientă**;
- Jocul de dezvoltare personală **Calea Dorinței**;
- **Ikigai** – descoperirea scopului personal profund;

sau putem personaliza sesiunile la nevoile grupului și business-ului. O sesiune poate dura aproximativ 2-3 ore.

SABINA MILIȚOIU

DE CE SĂ LUCREZI CU MINE

Vreau să știi că este foarte important pentru mine să creez ceva ce este relevant și are un impact real în activitatea ta. Astfel, oricare dintre cele două variante de lucru poate fi adaptată cerințelor tale.

Vom ține legătura constant cu privire la evoluția și creșterea echipei tale, voi crea raporte de evaluare și voi fi prezentă pentru fiecare dintre membrii echipei, astfel încât experiența să fie cât mai armonioasă și înfloritoare pentru fiecare participant. Vreau să te văd câștigând, alături de colegii tăi.



Mă bucur că ne-am cunoscut virtual! Sunt extrem de entuziasmată să lucrăm împreună!
Dacă simți că serviciile pe care le ofer rezonază cu principiile tale și ale business-ului pe care îl reprezinți, poți apăsa pe butonul de mai jos pentru a primi o cerere personalizată de preț și servicii!

CERE O OFERTĂ

*linkul te duce la site-ul meu, iar în josul paginii găsești un formular pe care te invit să îl completezi

Mulțumesc că ți-ai luat din timp
pentru a parcurge acest document!



@sabinamilitoiu



Sabina Militoiu



sabinamilitoiu.com



SABINA MILIȚOIU

TRAINING & PERSONAL DEVELOPMENT

for teams

SUMMARY

1.About me.....13

2.Expertise and professional training.....14

3.How can I help.....15

4.How can we work together.....16-17

5.Why work with me.....18

6.Ask for an offer.....19

7.Contact.....20

SABINA MILIȚOIU

ABOUT ME

I am a highly people-oriented individual, sociable and an excellent listener, with a strong ability to **turn challenges into solutions** and to enhance the life experiences of others.

I come from a **corporate background**, with four years of experience in a specialist role focused on training, public speaking, and team wellbeing. This experience helped me develop a strong **big-picture perspective** and understand that, for a team to truly perform, each individual needs the opportunity to grow in their own way.



SABINA MILIȚOIU

EXPERTISE & PROFESSIONAL TRAINING

I am a psychologist, with a degree in Psychology and a Master's in Emotion-Focused Psychotherapies, and I am currently training as a Systemic Psychotherapist. In parallel, I have specialized in coaching and personal development training, facilitating **learning experiences** for teams in both **corporate** environments and small to medium-sized **businesses**. Through this work, I support companies in driving **growth** by enhancing employee performance and wellbeing.



HOW CAN I HELP

My role is to **support leaders** and professionals who seek to deliver meaningful, well-designed **experiences for their teams** and to create a real, lasting impact on their growth and development.

I support you in **creating** and **strengthening** a harmonious, growth-oriented inner culture within your team. Whether the goal is to develop new skills, improve organization, build self-confidence, or foster deeper self-awareness, personal development training represents a key piece of the puzzle, bringing meaning and **value to everyday work**.



HOW CAN WE WORK TOGETHER

Within **training programs** or **workshop sessions**, we can address the following areas:

- Public speaking and fear of exposure;
- Emotional intelligence and communication;
- Leadership (middle management) & relating to different human profiles;
- Self-confidence, accountability, and growing autonomy;
- Resilience, growth mindset, and burnout prevention;
- Managing sensitive situations – feedback and feedforward;

or we can tailor the sessions to the specific needs of the group and the business, with the duration varying based on individual requirements and context.



PERSONAL
GROWTH
EXPERIENCES

SABINA MILIȚOIU

HOW CAN WE WORK TOGETHER

Personal development experiences are standalone sessions, each with a single, **clear objective**, combining theory with practical integration exercises, in the following areas:

- Group sessions for **stress management**;
- Group sessions for **time management** and **organization**;
- Psychoeducation sessions on **human patterns** and how to work with each personality type;
- Group sessions on **autonomy** and **personal responsibility**;
- Group sessions on **emotional balance**, **emotion regulation**, self-awareness, and **effective communication**;
- The personal development game "**My Dream's Way**";
- **Ikigai** – discovering one's deeper personal purpose;

or we can tailor the sessions to the specific needs of the group and the business. A session typically lasts approximately 2-3 hours.

SABINA MILIȚOIU

WHY WORK WITH ME

I want you to know that it is very important to me to create something that is relevant and has a real impact on your work. Therefore, either of the two approaches can be fully adapted to meet your specific requirements.

We will stay in constant contact regarding your team's progress and development. I will create evaluation reports and be present for each team member, ensuring the experience is as harmonious and impactful as possible for every participant. My goal is to see you succeed—together with your team.



I'm delighted we've connected virtually! I'm very excited about the opportunity to work together. If you feel that the services I offer align with your values and those of your business, you can click the button below to receive a personalized request for pricing and services!

ASK FOR AN OFFER

*the link will take you to my website, where at the bottom of the page you'll find a form that I invite you to complete.

SABINA MILIȚOIU

Thank you for taking the time to
review this document!



@sabinamilitoiu



Sabina Militoiu



sabinamilitoiu.com