



Sawubona

COACHING & TRAINING

Te văd. Și asta schimbă totul.

Broșură de prezentare servicii B2B

Coaching individual · Coaching de grup · Training · Brainstorming facilitat

Povestea Sawubona

În limba Zulu, **Sawubona** înseamnă „Te văd. Te accept. Te apreciez.” Nu este un simplu salut — este o recunoaștere profundă a valorii fiecărui om.

La Sawubona Coaching & Training, aceasta este promisiunea noastră: să creăm spații sigure și autentice în care oamenii și organizațiile pot crește cu claritate, încredere și curaj.



Nu oferim rețete universale. Punem întrebări care schimbă perspective și construim împreună soluții reale pentru oameni și echipe.

Ce s-a schimbat în lumea în care lucrezi?

Organizațiile de azi se confruntă cu o realitate nouă: **oamenii nu mai acceptă să fie doar resurse**. Vor să conteze, să fie ascultați, să crească. Companiile care ignoră acest lucru pierd oameni buni — și odată cu ei, timp, bani și direcție.

Burnout-ul, lipsa de comunicare autentică și leadership-ul bazat pe control nu mai funcționează. **Angajații dezangajați costă organizațiile la nivel global 8,8 trilioane de dolari anual** (Gallup, 2023). Performanța nu vine din presiune — vine din oameni care se simt văzuți și susținuți să crească.

- ✓ **94% din angajați** ar rămâne mai mult într-o companie care investește în dezvoltarea lor. (*LinkedIn LWR, 2023*)
- ✓ **Echipele cu lideri care practică coaching** au cu 21% mai multă productivitate și cu 59% mai puțin burnout. (*Gallup, 2022*)
- ✓ **Organizațiile cu cultură de feedback și învățare** sunt de 2x mai inovatoare și de 3x mai profitabile. (*Deloitte, 2021*)

Filosofia Sawubona

La Sawubona, pornim de la convingerea că performanța autentică se naște din claritate, încredere și curaj — nu din presiune externă, ci din înțelegere internă. Aceasta este fundația tuturor programelor noastre.

- Când știi ce vrei și de ce, fiecare decizie devine mai ușoară. Acțiunile devin intenționate.
- Creșterea reală se întâmplă la marginea zonei de confort — cu sprijinul potrivit alături.
- Progresul sustenabil vine din interior — nu din presiune externă, ci din înțelegere profundă.

The Why – pentru organizații

Ce castigă compania ta ?

Simon Sinek spune că oamenii nu cumpără ceea ce faci, ci *de ce* o faci. Noi credem că angajații nu rămân pentru salarii, ci rămân pentru că se simt vazuți, înțeleși și susținuți să crească.

Impactul programelor de coaching în organizații

% companii care raportează beneficii — ICF Global Coaching Study, 2020

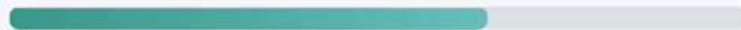
Productivitate crescută — 70%



Comunicare îmbunătățită — 72%



Satisfacție angajați — 65%



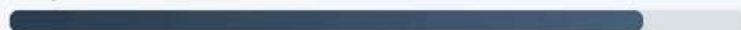
Retenție crescută — 62%



Calitate leadership — 68%



ROI pozitiv confirmat — 86%



The Why – pentru organizații

Ce pierd companiile care nu investesc în oameni ?

Decizia de a nu investi în dezvoltarea echipei, nu este neutră. **Are un cost real, cuantificabil - în bani, timp și energie organizațională.**

Costul înlocuirii unui angajat — în % din salariul anual



Problemă frecventă	Costul real	Soluția Sawubona
Fluctuație ridicată de personal	50-200% din salariul anual per angajat plecat	Coaching individual + programe de engagement
Manageri care nu știu să conducă oameni	Echipe demotivate, productivitate scăzută cu 30%	Training Leadership prin Coaching
Conflicte și comunicare deficitară	2,5 ore/angajat/săptămână pierdute în conflicte	Training tipologii umane + coaching de grup
Burnout și stres nemanagiat	Absenteism +37%, productivitate -21% (Gallup)	Coaching individual + Inteligență Pozitivă
Echipe fără direcție sau inovație	Oportunități ratate, stagnare competitivă	Brainstorming facilitat + Coaching de grup



Costul inacțiunii este de obicei mai mare decât investiția în prevenție. Un program de coaching bine structurat se amortizează în medie în 3-6 luni.

Ce câștigă angajații tăi?

Angajații tăi vin la muncă cu mai mult decât competențe tehnice.

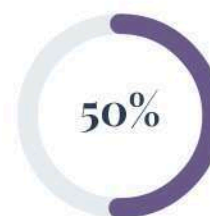
Aduc cu ei incertitudini, ambiții, oboseli și dorința de a conta. Programele Sawubona răspund exact acestor nevoi — cu empatie, structură și instrumente concrete.



raportează mai multă
încredere în sine după
coaching



raportează
îmbunătățirea
echilibrului muncă-viață



raportează reducerea
semnificativă a stresului



ar recomanda coaching-
ul colegilor sau
organizației

CLARITATE PERSONALĂ

Înțeleg ce vor și de ce. Deciziile devin mai ușoare, anxietatea scade.

ÎNCREDERE AUTENTICĂ

Participanții raportează creștere semnificativă a încrederii în sine.

ECHILIBRU & REZILIENȚĂ

Instrumente practice pentru stres, emoții și schimbări rapide.

COMUNICARE EFICIENTĂ

Exprimă nevoile și rezolvă conflictele constructiv.

CREȘTERE VIZIBILĂ

Fiecare sesiune produce un pas concret înainte.

SENTIMENT DE VALOARE

Simt că investiția companiei în ei este reală și autentică.



„La Sawubona, nu predăm. Creăm experiențe în care oamenii se descoperă pe ei înșiși și pe cei din jur. Și asta schimbă cu adevărat comportamente.”

— Oana Iancu, fondator Sawubona

Coaching individual & Coaching de grup

Coaching Individual

Sesiuni 1:1 personalizate pentru angajați și lideri, structurate în jurul obiectivelor profesionale și personale ale participantului.

- 6–12 sesiuni de 60–90 min, față în față sau online
- Explorare profundă a obiectivelor și blocajelor
- Instrumente ICF, Positive Intelligence, Modelul Cimpanzeului
- Raport de progres după fiecare etapă

Ideal pentru: lideri în tranziție, angajați cu potențial, manageri care vor să crească.

Coaching de Grup

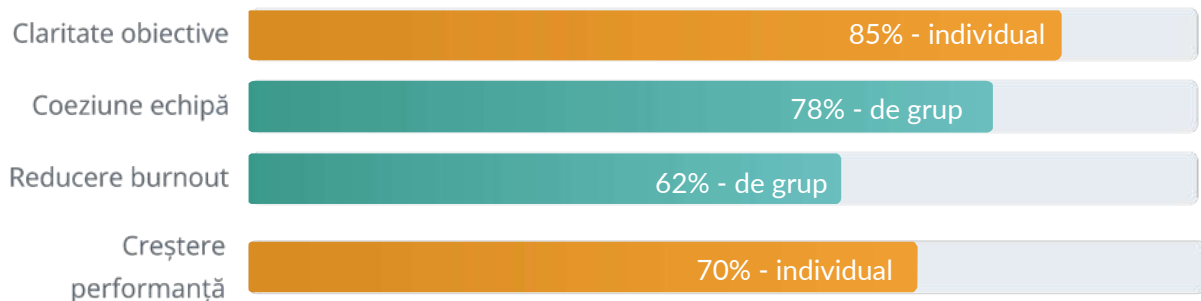
Sesiuni facilitate pentru grupuri de 6–12 participanți, pe teme comune: comunicare, identitate profesională, reziliență, echilibru.

- 6–10 sesiuni de 90–120 minute
- Teme: claritate, asertivitate, emoții, reziliență
- Exerciții, reflecție ghidată, feedback în grup
- Ideal pentru echipe noi, în tranziție sau wellness corporativ

Grupul nu este o clasă. Este un spațiu sigur în care fiecare participant se vede pe sine prin ochii celorlalți — și asta accelerează schimbarea.

 **Ce spune știința?** Studiile publicate în *Journal of Applied Behavioral Science* arată că grupurile de coaching cresc coeziunea echipei cu **43%** și reduc burnout-ul cu **31%**, comparativ cu intervențiile individuale izolate.

COACHING INDIVIDUAL VS. COACHING DE GRUP — IMPACT RAPORTAT



Experiențe de învățare, nu doar slide-uri

Nu predăm teorie. Creăm experiențe aplicabile imediat — exerciții, jocuri de rol, reflecții și dialog autentic.

Leadership prin Coaching

Liderii care conduc prin întrebări, nu prin control, construiesc echipe autonome și motivate. Programul le oferă managerilor tehnici ICF aplicate direct în 1:1-uri, evaluări și sesiuni de feedback.

Ce obțin: echipe cu inițiativă, cultură de feedback, lideri autentici.

Vânzare Consultativă

Vânzarea prin înțelegere, nu prin presiune. Participanții învață să identifice nevoile reale ale clienților, să construiască relații autentice și să transforme vânzarea într-un proces de colaborare.

Ce obțin: clienți loiali, vânzări sustenabile, parteneriate pe termen lung.

Gestionarea Emoțiilor — Paradoxul Cimpanzeului

Program inspirat din modelul Dr. Steve Peters (*The Chimp Paradox*, 2012). Cum funcționează creierul în stres și conflict — diferența dintre reacție emoțională și răspuns rațional.

Ce obțin: mai mult autocontrol, decizii mai clare, relaționare eficientă.

Identificarea Tipologiilor Umane

Înțelegerea diferențelor dintre oameni și adaptarea comunicării în funcție de tipologia interlocutorului. Identificarea stilului propriu și al echipei.

Ce obțin: relații mai eficiente, mai puține neînțelegeri, colaborare autentică.

Identificarea și Depășirea Blocajelor — Inteligența Pozitivă

Program bazat pe principiile Positive Intelligence dezvoltate de Shirzad Chamine (Stanford, 2012). Identificarea sabotajelor mentale și transformarea lor în resurse.

Ce obțin: mai mult curaj, claritate și o mentalitate constructivă care susține performanța.



Toate programele se livrează ca module standalone (1–2 zile) **sau** integrate într-un program de dezvoltare pe 3–6 luni. Personalizăm conținutul pentru industria și cultura organizației tale.

Brainstorming Facilitat

Cele mai bune idei dintr-o organizație există deja — **în mintea oamenilor tăi**. Problema nu este lipsa creativității, ci lipsa unui spațiu structurat în care ideile să apară, să fie ascultate și să devină soluții.

Ce include o sesiune?

- Sesiuni structurate de 3–6 ore, față în față sau hibrid
- Tehnici: Design Thinking, World Café, 6 Pălării (De Bono), Mind Mapping
- Gestionarea dinamicilor de grup și a influențelor ierarhice
- Output concret: idei prioritizate, plan de acțiune, next steps clare
- Ideal pentru: strategie, inovare, rezolvare conflicte, planificare

20%

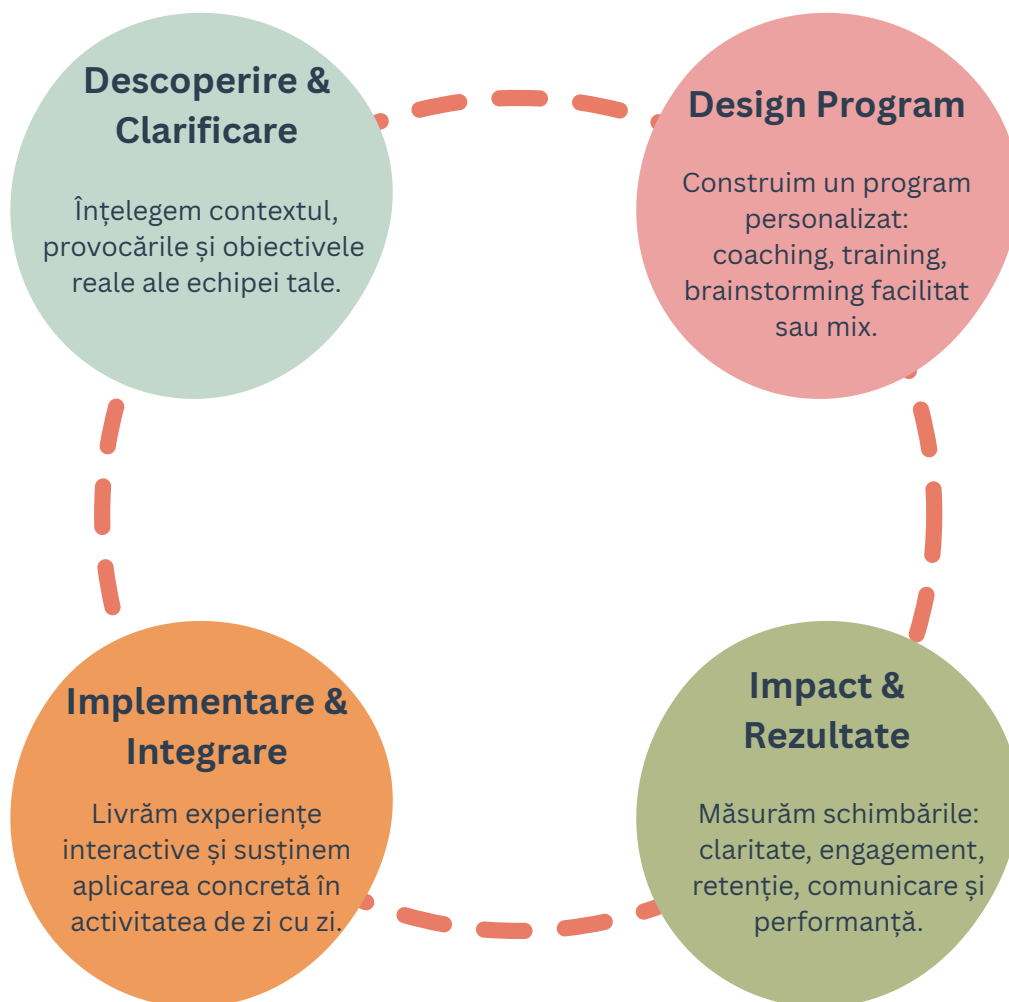
creștere a performanței echipelor care folosesc metode colaborative și sesiuni facilitate de generare de idei.

Harvard Business Review — Collaborative Teams Research

De la prima conversație la rezultate măsurabile

CUM FUNCȚIONEAZĂ UN PROGRAM SAWUBONA

„Facilitarea nu înseamnă să dai răspunsuri. Înseamnă să crezi condițiile în care echipa găsește propriile răspunsuri — și le deține cu adevărat.”



Coaching vs. Psihoterapie vs. Mentorat

Una dintre cele mai frecvente întrebări pe care le primim: „Dar ce este, de fapt, coaching-ul?” Iată o clarificare sinceră:

Criteriu	 Coaching	 Psihoterapie	 Mentorat
Focus	Viitor & obiective	Trecut & vindecare	Transfer de experiență
Cine decide?	Clientul — coach-ul facilitează	Terapeutul ghidează procesul	Mentorul oferă sfaturi
Accent pe	Acțiune și claritate	Proces emoțional & vindecare	Experiența mentorului
Durată	3-12 luni, obiectiv clar	Adesea multi-anual	Variabil, informal
Certificare	ICF — standard internațional	Licență psihologie / medicină	Nu este standardizat
Aplicabil corporate?	✅ Da — de la angajat la C-suite	⚠️ Limitat — context clinic	✅ Da — experiență specifică

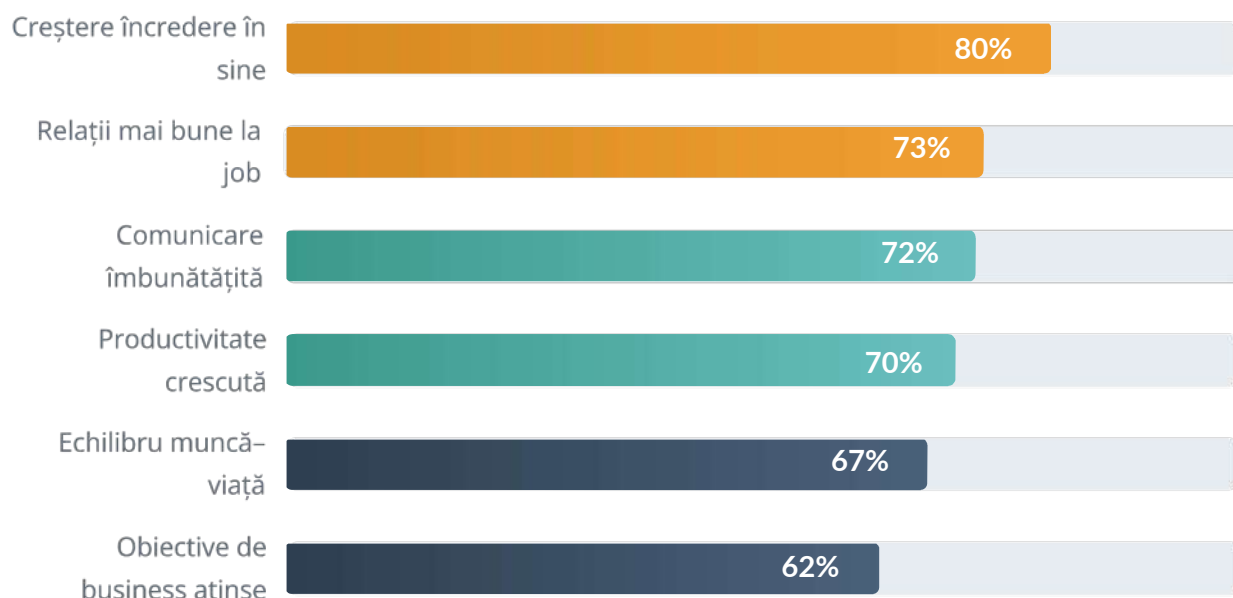


Coaching-ul nu înlocuiește psihoterapia sau mentoratul. Le completează — și susține dezvoltarea profesională și personală acolo unde celelalte nu ajung.

Date și studii

Nu vorbim despre opinii. Vorbim despre cifre verificate, din surse academice și de industrie.

BENEFICII RAPORTATE DE PARTICIPANȚI — ICF GLOBAL COACHING STUDY, 2020



Studiu / Sursă	Rezultat cheie	Relevanță pentru organizații
ICF & PwC, 2019	ROI mediu de 529% la programele de coaching	Argumentul financiar pentru coaching
ICF Global Study, 2020	80% cresc încrederea în sine; 70% cresc productivitatea	Impactul direct asupra angajaților
LinkedIn LWR, 2023	40% din angajați pleacă în primul an fără training	Retenție — costul inacțiunii
Gallup, 2023	Dezangajamentul costă 8,8 trilioane USD global/an	Engagement și cultura organizațională

Fondator SAWUBONA

Oana Iancu

Coach • Trainer • Facilitator • Acreditat ANC



Cu peste 20 de ani de experiență în corporații — în roluri de leadership, management de echipe și transformare organizațională — am văzut din interior ce funcționează și ce nu în dezvoltarea oamenilor.

Am înțeles că echipele performante nu se construiesc prin procese, ci prin oameni care se văd, se înțeleg și se sprijină reciproc.

Prin Sawubona, aduc această experiență în coaching, training și facilitare — cu metode validate științific, certificate și o abordare profund umană.

Acreditare internațională— standard internațional de competențe și etică

- Competențe în Psihologie Pozitivă (Chamine, Stanford)
- 20+ ani în roluri de conducere în multinationale
- Programe aplicate, nu teoretice
- Sesiuni online și față în față — București și online național

Valorile Sawubona

- Autenticitate — suntem sinceri, chiar și când e dificil
- Confidențialitate — spațiu sigur, fără judecăți
- Respect — pentru ritmul și resursele fiecăruia
- Rezultate măsurabile — nu vorbim în gol
- Responsabilitate — clientul deține propriile decizii

„Adevărata creștere începe atunci când cineva te vede cu adevărat.”

URMĂTORUL PAS

Ești gata să investești în cea mai valoroasă resursă a organizației tale?

Hai să vorbim. O întâlnire de descoperire de 30 de minute — fără costuri, fără obligații — în care înțelegem nevoile echipei tale și vedem împreună dacă și cum putem colabora.

Stabilește întâlnirea de descoperire & clarificare

O conversație de 30 de minute în care aflăm împreună ce are nevoie echipa ta. Fără presiune, fără angajamente — doar claritate.

ÎNTÂLNIRE GRATUITĂ →

SOLICITĂ OFERTĂ PERSONALIZATĂ

Contact

 contact@sawubona.ro  0726 30 14 15  www.sawubona.ro

 LinkedIn: Sawubona Coaching & Training