



Hotele i
Gastronomia PLUS
Sp. z o.o.



Szkolenie - Dbanie o siebie i zespół

Numer usługi 2024/05/21/14311/2156208

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.03.2025 do 25.03.2025

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

192,19 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób pracujących, planujących pracować na stanowiskach zarządczych w firmach gastronomicznych, cateringowych, hotelowych i turystycznych lub w firmach usługowych na stanowiskach zarządczych jak również osób prowadzących działalność gospodarczą w tym zakresie.
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	23-03-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa "Dbanie o siebie i zespół - szkolenie" przygotowuje do samodzielnego zarządzania sobą i zespołem z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb każdego uczestnika procesu zarządczego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none">- analizuje sytuacje, podejmuje prawidłowe decyzje i działania dbając o dobrostan własny i całego zespołu,- analizuje swoje i zespołu zasoby,- charakteryzuje rolę dobrostanu psychicznego,- dobiera prawidłowo działania związane z stresem,- przeciwdziała mobbingowi i przemocy psychicznej	<ul style="list-style-type: none">- Identyfikuje zasoby osobiste i zespołowe, ocenia dostępne zasoby, zarządza zasobami- zna znaczenie i wpływ dobrostanu psychicznego na efektywność- identyfikuje źródła stresu, stosuje techniki radzenia sobie ze stresem- działa prewencyjne i interweniuje w przypadku rozpoznania mobbingu i zachowań przemocowych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

W celu osiągnięcia zamierzonych celów uczestnik powinien aktywnie uczestniczyć przynajmniej w 80% zajęć.

Usługa skierowana jest do osób pracujących, planujących pracować na stanowiskach zarządczych w firmach gastronomicznych, cateringowych, hotelowych i turystycznych lub w firmach usługowych na stanowiskach zarządczych jak również osób prowadzących działalność gospodarczą w tym zakresie.

Minimalna liczba uczestników, która powinna wziąć udział w usłudze to 5 osób.

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych.

Minimalne wyposażenie sali szkoleniowej to : rzutnik, ekran, flipchart, roll-up, odpowiednia ilość stołów i krzeseł w zależności od ilości uczestników. Każdy z uczestników powinien posiadać laptop/tablet lub inny odpowiedni sprzęt elektroniczny umożliwiający wykonywanie poleceń trenera oraz dostęp do internetu. W zależności od potrzeb szkolenia oraz ilości osób, trener będzie dzielił uczestników na grupy.

- Rola dobrostanu psychicznego.
- Jak robią to inni? - Rzut oka na to, czego warto uczyć się od innych.
- Czym jest holistyczny dobrostan?
- Moje zasoby psychiczne - diagnoza osobowości
- Wypalenie zawodowe - Jak rozpoznać i przeciwdziałać?
- Jak radzić sobie ze stresem?
- Działanie w sytuacji kryzysowej.
- Praca z trudnym gościem.
- Kształtowanie dojrzałości psychicznej pracownika
- Radzenie sobie z presją czasu.
- Przebudźcowanie - Czym jest i jak go unikać?
- Jak rozpoznawać problemy u innych?
- Problemy ze zdrowiem psychicznym u pracownika - jak reagować?
- Jak rozmawiać z pracownikami, by udzielić pomocy?
- Jak chronić własne zasoby?
- Kiedy to już przesada, czyli jak nie dać się zwariować?
- Gdzie jest granica samopomocy?
- Mobbing i przemoc psychiczna.
- Weryfikacja efektów uczenia się na studium przypadków.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Rola dobrostanu psychicznego.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 19 Jak robią to inni? - Rzut oka na to, czego warto uczyć się od innych.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	09:30	10:00	00:30
3 z 19 Czym jest holistyczny dobrostan?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	10:00	10:30	00:30
4 z 19 Moje zasoby psychiczne - diagnoza osobowości	Kamil Czajkowski	24-03-2025	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 19 Wypalenie zawodowe - Jak rozpoznać i przeciwdziałać?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	12:00	13:00	01:00
6 z 19 Jak radzić sobie ze stresem?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	13:00	14:00	01:00
7 z 19 Działanie w sytuacji kryzysowej.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	14:00	15:00	01:00
8 z 19 Praca z trudnym gościem.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	15:00	16:00	01:00
9 z 19 Kształtowanie dojrzałości psychicznej pracownika	Kamil Czajkowski	24-03-2025	16:00	16:30	00:30
10 z 19 Radzenie sobie z presją czasu.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	16:30	17:00	00:30
11 z 19 Przebodźcowanie - Czym jest i jak go unikać?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	09:00	10:00	01:00
12 z 19 Jak rozpoznawać problemy u innych?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	10:00	11:00	01:00
13 z 19 Problemy ze zdrowiem psychicznym u pracownika - jak reagować?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	11:00	12:00	01:00
14 z 19 Jak rozmawiać z pracownikami, by udzielić pomocy?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	12:00	13:00	01:00
15 z 19 Jak chronić własne zasoby?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 19 Kiedy to już przesada, czyli jak nie dać się zwariować?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	13:30	14:00	00:30
17 z 19 Gdzie jest granica samopomocy?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	14:00	15:00	01:00
18 z 19 Mobbing i przemoc psychiczna.	Kamil Czajkowski	25-03-2025	15:00	16:30	01:30
19 z 19 Weryfikacja efektów uczenia się na studium przypadków.	-	25-03-2025	16:30	17:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Czajkowski

Psycholog, trener biznesu, certyfikowany coach ICF, wykładowca akademicki, doświadczony menedżer hotelarski. Studiował filozofię i teologię na Uniwersytecie Papieskim w Krakowie i jest absolwentem psychologii klinicznej na Uniwersytecie Gdańskim. Ukończył również podyplomowe studia menedżerskie MBA w Wyższej Szkole Bankowej oraz na Uniwersytecie w Northampton. Obecnie jest doktorantem na Uniwersytecie Gdańskim.

Doświadczenie menedżerskie zdobywał pracując przez kilkanaście lat na stanowiskach kierowniczych średniego i wyższego szczebla w hotelach sieciowych (Starwood, Marriott) oraz obiektach niezależnych w Polsce i za granicą. Jako wykładowca akademicki prowadzi zajęcia z zakresu psychologii organizacji i zarządzania, przywództwa i motywacji oraz zachowań konsumenckich na Uniwersytecie Merito oraz w Wyższej Szkole Turystyki i Hotelarstwa w Gdańsku. Jest autorem wielu publikacji popularnonaukowych, panelistą licznych konferencji naukowych i biznesowych, twórcą webinarów i podcastów o tematyce psychologii biznesu. Poza pracą szczęśliwy mąż i ojciec oraz opiekun wiernego psiego towarzysza. Jest także spełnionym muzykiem i niespełnionym koszykarzem. Trener w Hotelach PLUS.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Po zakończonym szkoleniu uczestnicy otrzymają w formie elektronicznej lub/i papierowej materiały szkoleniowe (plik lub/i prezentacje) co umożliwi im utrwalenie wiedzy oraz certyfikat ukończenia szkolenia

Informacje dodatkowe

Osoba prowadząca walidację Prezes Zarządu Hotele i Gastronomia Plus Sp. z o. o. Piotr Tabor

Jeśli szkolenie będzie dofinansowany w co najmniej w 70% ze środków publicznych, to usługa szkoleniowa będzie zwolniona z podatku VAT. Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej. Uczenie poprzez doświadczenie i wyciąganie wniosków. Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi. Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest minimum 80% obecności w usłudze.

Adres

os. Osiedle Centrum E 12

31-934 Kraków

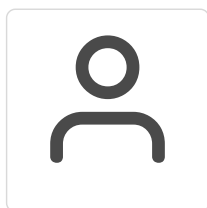
woj. małopolskie

Hotel Centrum Business

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piotr Tabor

E-mail p.tabor@hoteleplus.pl

Telefon (+48) 510 147 105