



Zarządzanie Stresem i Czasem w Gastronomii: Kompetencje Miękkie na Co Dzień

Numer usługi 2024/06/20/153767/2190454

4 320,00 PLN brutto

4 320,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

K2 CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRAŃCZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ



📍 Puławy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 29.07.2024 do 31.07.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	6
Data zakończenia rekrutacji	28-07-2024
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	24
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności zarządzania stresem i czasem w branży gastronomicznej, co przyczyni się do zwiększenia efektywności pracy, poprawy jakości obsługi klientów oraz poprawy samopoczucia pracowników.

Uczestnicy poznają techniki radzenia sobie ze stresem, planowania czasu, a także doskonałą kompetencje miękkie, takie jak komunikacja, praca zespołowa i zarządzanie konfliktami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje stres i jego źródła w gastronomii	Wymienia przynajmniej trzy główne źródła stresu charakterystyczne dla branży gastronomicznej	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia poszczególne skutki stresu	Podaje przykłady co najmniej dwóch fizjologicznych i dwóch psychologicznych skutków stresu	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje objawy stresu i stosuje techniki samooceny	Wymienia objawy stresu, które u siebie zauważa, oraz opisuje przynajmniej jedną technikę samooceny	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu, takie jak ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	Demonstruje przynajmniej jedną technikę oddechową	Wywiad swobodny
Uczestnik definiuje znaczenie zarządzania czasem w gastronomii i identyfikuje czynności absorbujące najwięcej czasu	Wymienia kluczowe czynności, które pochłaniają najwięcej czasu w jego codziennej pracy oraz podaje przykłady ich wpływu na efektywność pracy	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki planowania czasu i wyznaczania priorytetów	Opisuje przynajmniej dwie techniki planowania czasu oraz demonstruje, jak je stosuje do wyznaczania priorytetów w codziennych zadaniach	Wywiad swobodny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz identyfikuje jej składniki	Wymienia składniki komunikacji werbalnej (np. ton głosu, intonacja) i niewerbalnej (np. gesty, mimika) oraz podaje przykłady ich zastosowania w sytuacjach zawodowych	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia rolę zespołu i współpracy w gastronomii oraz identyfikuje źródła konfliktów	Wyjaśnia, jakie znaczenie ma praca zespołowa w gastronomii oraz wymienia co najmniej dwa główne źródła konfliktów w pracy zespołowej	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Zaświadczenia wydawane uczestnikom po odbytych szkoleniach zawierają 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. Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

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

Tak. Zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia potwierdza, że zarówno proces szkolenia, jak i jego weryfikacja zostały przeprowadzone z uwzględnieniem środków zapewniających niezależność tych etapów.

Program

Moduł 1: Wprowadzenie do zarządzania stresem:

- Definicja stresu i jego źródła w gastronomii
- Fizjologiczne i psychologiczne skutki stresu

Moduł 2: Identyfikacja własnych emocji:

- Rozpoznawanie objawów stresu
- Techniki samooceny

Moduł 3: Techniki redukcji stresu:

- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne
- Rola aktywności fizycznej

Moduł 4: Istota odporności psychicznej:

- Techniki psychologiczne radzenia sobie ze stresem
- Rozwiązywanie problemów generujących stres w restauracji

Moduł 5: Podstawy zarządzania czasem:

- Znaczenie zarządzania czasem w gastronomii
- Czynności absorbujące największą ilość czasu

Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań:

- Techniki planowania czasu
- Wyznaczanie priorytetów

Moduł 7: Organizacja miejsca pracy:

- Ergonomia i efektywność pracy w gastronomii
- Organizacja miejsca pracy zgodnie ze stanowiskiem

Moduł 8: Monitorowanie i ewaluacja czasu pracy:

- Znane narzędzia i aplikacje do zarządzania czasem
- Analiza własnej efektywności

Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji:

- Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Składniki komunikacji werbalnej (ton głosu, intonacja, dobór słów)
- Składniki komunikacji niewerbalnej (gesty, mimika, postura)

Moduł 10: Praca Zespołowa w Gastronomii oraz zapobieganie konfliktom:

- Rola zespołu i współpracy
- Identyfikacja źródeł konfliktów
- Techniki rozwiązywania konfliktów

- Szkolenie ma charakter praktyczny i aktywizujący w celu wypracowania najkorzystniejszego podejścia oraz rozwiązań dla organizacji.
- Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu: Aby osiągnąć główny cel usługi, uczestnicy muszą wziąć udział w całym szkoleniu (100% frekwencji), aktywnie uczestniczyć w szkoleniu.
- Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.
- Trener na bieżąco - w trakcie trwania usługi weryfikuje postępy i ocenia efekty uczenia. Po zakończonej usłudze zostaje przeprowadzona walidacja, oparta o założone kryteria weryfikacji efektów uczenia się, realizowana jest z zachowaniem rozdzielności funkcji.
- W ramach realizacji szkolenia uczestnicy otrzymują materiały merytoryczne w formie prezentacji. Materiały wysyłane są na adresy mailowe uczestników szkolenia.
- Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut).
- Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Moduł 1: Wprowadzenie do zarządzania stresem	Kamil Kamola	29-07-2024	08:00	10:00	02:00
2 z 15 Moduł 2: Identyfikacja własnych emocji	Kamil Kamola	29-07-2024	10:00	12:00	02:00
3 z 15 Przerwa	Kamil Kamola	29-07-2024	12:00	12:15	00:15
4 z 15 Moduł 3: Techniki redukcji stresu	Kamil Kamola	29-07-2024	12:15	14:00	01:45
5 z 15 Moduł 4: Istota odporności psychicznej	Kamil Kamola	29-07-2024	14:00	16:00	02:00
6 z 15 Moduł 5: Podstawy zarządzania czasem	Kamil Kamola	30-07-2024	08:00	11:00	03:00
7 z 15 Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań	Kamil Kamola	30-07-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 15 Przerwa	Kamil Kamola	30-07-2024	12:00	12:15	00:15
9 z 15 Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań c.d.	Kamil Kamola	30-07-2024	12:15	13:15	01:00
10 z 15 Moduł 7: Organizacja miejsca pracy	Kamil Kamola	30-07-2024	13:15	16:00	02:45
11 z 15 Moduł 8: Monitorowanie i ewaluacja czasu pracy	Kamil Kamola	31-07-2024	08:00	11:00	03:00
12 z 15 Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji	Kamil Kamola	31-07-2024	11:00	12:00	01:00
13 z 15 Przerwa	Kamil Kamola	31-07-2024	12:00	12:15	00:15
14 z 15 Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji c.d.	Kamil Kamola	31-07-2024	12:15	13:30	01:15
15 z 15 Moduł 10: Praca Zespołowa w Gastronomii oraz zapobieganie konfliktom	Kamil Kamola	31-07-2024	13:30	16:00	02:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 320,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Kamil Kamola

Przedsiębiorca, menadżer, trener/szkoleniowiec posiadający 13 letnie doświadczenie zawodowe.

Rozwojem pracowników zajmuje się od 2016 roku. Przez ten czas przeprowadził ponad 1200 godzin szkoleń i doradztw. Posiada co najmniej 250 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich pięciu latach (60 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Tworzy i prowadzi procesy rozwojowe. Projektuje i wdraża narzędzia poprawiające efektywność pracy zespołów (w tym skutecznej komunikacji i przepływu informacji, zarządzania). Wspiera pracowników w rozwoju kompetencji oraz optymalizuje procesy biznesowe. Wykorzystuje w tym celu także nowoczesne rozwiązania cyfrowe.

W trakcie swojej pracy zawodowej kładzie nacisk na rozwój praktycznych umiejętności. Osoba posiadająca bogate doświadczenie zawodowe zbudowane na praktyce, a nie jedynie samej teorii.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach realizacji szkolenia uczestnicy otrzymują materiały merytoryczne w formie prezentacji. Materiały wysyłane są na adresy mailowe uczestników szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.

Informacje dodatkowe

Koszt szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania oraz wyżywienia, a także kosztów środków trwałych.

Przerwy przewidziane w harmonogramie są wliczone w czas szkolenia.

Szkolenie zwolnione jest z VAT na podstawie: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736).

Adres

ul. Ignacego Mościckiego 1

24-110 Puławy

woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w Puławskim Parku Naukowo-Technologicznym.

Kontakt



Kamil Kamola

E-mail bur@k2c.com.pl

Telefon (+48) 533 552 510