



Komunikacja i radzenie sobie ze stresem w gastronomii

Numer usługi 2025/09/05/179308/2986890

1 620,00 PLN brutto

1 620,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

CHEFSAPIENS

RAFAŁ

GRZEGORZEK

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 26.01.2026 do 27.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Gastronomia
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: Szefów kuchni i menedżerów restauracji, którzy chcą budować efektywne zespoły, poprawiać komunikację i skutecznie zarządzać stresem w codziennej pracy. Zdobywanie tych umiejętności pozwala na tworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy, co przekłada się na wyższą jakość obsługi i lepsze wyniki biznesowe. Kucharzy, którzy chcą rozwijać swoje kompetencje w zakresie pracy zespołowej, budowania relacji i radzenia sobie z presją. Te umiejętności są nieocenione w dynamicznej branży gastronomicznej, gdzie skuteczna współpraca ma kluczowe znaczenie. Właścicieli restauracji, którzy pragną poprawić organizację pracy, budować zgrane zespoły i minimalizować negatywny wpływ stresu na swoich pracowników. Dzięki temu mogą stworzyć bardziej wydajne środowisko pracy, zwiększając zadowolenie i zaangażowanie personelu. Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12

Data zakończenia rekrutacji	19-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
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

Dla usługi, która kończy się nabyciem kompetencji: Usługa szkoleniowa „Komunikacja i radzenie sobie ze stresem” przygotowuje uczestnika do rozpoznawania przykładów barier komunikacyjnych, wyboru skutecznych metod budowania relacji w zespole oraz identyfikowania technik redukcji i zarządzania stresem w sytuacjach zawodowych i osobistych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje wpływ poczucia bezpieczeństwa na efektywność zespołu.	• Wymienia minimum trzy korzyści wynikające z poczucia bezpieczeństwa w zespole. • Odróżnia sytuacje budujące zaufanie od tych je osłabiających.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje najczęstsze blokery komunikacji i sposoby ich eliminacji.	• Wskazuje przynajmniej trzy typowe przeszkody w skutecznej komunikacji. • Dopasowuje skuteczne rozwiązania do wskazanych problemów komunikacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia typy konfliktów i strategie ich konstruktywnego rozwiązywania.	• Klasyfikuje konflikty według ich potencjalnego wpływu na zespół. • Dobiera odpowiednią strategię zarządzania konfliktem do przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka.	• Rozróżnia objawy stresu fizycznego i psychicznego. • Wskazuje różnice między stresem motywującym a destrukcyjnym.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

DZIEŃ 1

- Jak poczucie bezpieczeństwa zwiększa efektywność Twojego zespołu?
- Proste kroki, by zbudować zaufanie i komfort w pracy.
- Opracuj wspólne zasady współpracy i egzekwuj je skutecznie.
- Konflikty, które wzmacniają – naucz się zarządzać nimi z korzyścią.
- Rozpoznaj błędy i popraw komunikację w swoim zespole.
- Minimalizuj blokery komunikacji i popraw współpracę w zespole.
- Zbuduj zaufanie w praktyce – sprawdzone metody na co dzień.
- Skuteczny feedback – jak wyrażać oczekiwania i wspierać zespół.
- Zaangażuj wycofanych – przełam ciszę i aktywizuj wszystkich.
- Dlaczego sam talent nie wystarczy do sukcesu Twojego zespołu?
- Integruj zespół i buduj relacje w pracy i poza nią.
- Jak prywatne relacje mogą poprawić współpracę w Twoim zespole?
- Buduj głębokie relacje – komunikacja, która naprawdę działa.
- Aktywne słuchanie jako klucz do zrozumienia i efektywności zespołu.

DZIEŃ 2

- Jak skutecznie radzić sobie ze stresem w pracy i życiu codziennym?
- Zrozumienie, jak stres wpływa na ciało i umysł w wymagającej branży.
- Kiedy stres motywuje, a kiedy staje się destrukcyjny?
- Nawyki pomagające utrzymać spokój i równowagę każdego dnia.
- Jak rozpoznać u siebie oznaki przewlekłego stresu?
- Techniki szybkiego redukowania napięcia w trudnych sytuacjach.
- Jak efektywnie zarządzać energią, by pogodzić pracę z życiem osobistym.
- Dlaczego aktywność fizyczna pomaga w redukcji stresu?
- Jak budować równowagę między pracą a życiem prywatnym?
- Świadomość swojego stanu i jego wpływu na działanie zespołu.
- Jak wspierać zespół w obliczu stresujących wyzwań?
- Presja a podejmowanie decyzji – jak utrzymać skuteczność?
- Znaczenie wsparcia bliskich i otoczenia w radzeniu sobie ze stresem w pracy i życiu.

- Jak dbać o siebie i bliskich w wymagających momentach?

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych: 1 godzina dydaktyczna = 45 minut

Szkolenie trwa 18 godzin dydaktycznych, w tym 18 godzin teorii. Podany czas nie uwzględnia przerw, ponieważ godziny dydaktyczne są liczone jako jednostki czystej nauki.

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie celu głównego: Po zakończeniu szkolenia przewidziana jest walidacja nabytej wiedzy w postaci jednego testu teoretycznego jednokrotnego wyboru (ABCD), którego wynik generowany jest automatycznie. Warunkiem zaliczenia szkolenia jest uzyskanie co najmniej 75% poprawnych odpowiedzi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Rola bezpieczeństwa i zaufania w efektywności zespołu (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	09:00	11:00	02:00
2 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	11:00	11:20	00:20
3 z 15 Komunikacja, która wspiera, a nie blokuje (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	11:20	13:00	01:40
4 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Feedback i aktywizacja zespołu (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	13:30	15:15	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	15:15	15:40	00:25
7 z 15 Aktywne słuchanie i budowanie głębokich relacji (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2026	15:40	17:00	01:20
8 z 15 Zrozumieć stres – podstawa skutecznego działania (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	09:00	11:00	02:00
9 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	11:00	11:20	00:20
10 z 15 Techniki zarządzania stresem w praktyce (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	11:20	13:00	01:40
11 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	13:00	13:30	00:30
12 z 15 Równowaga praca–życie – realna potrzeba (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	13:30	15:15	01:45
13 z 15 Przerwa	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	15:15	15:40	00:25

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Wspieranie siebie i innych w trudnych momentach (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini - wykład)	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	15:40	16:45	01:05
15 z 15 Walidacja - Test teoretyczny z automatycznie generowanym wynikiem	ALEKSANDER CHOLEWA	27-01-2026	16:45	17:00	00:15

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 620,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 620,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

ALEKSANDER CHOLEWA

Jestem trenerem umiejętności i zaawansowanym trenerem grupowym, a moje kompetencje potwierdza dyplom Uniwersytetu SWPS. Na tej samej uczelni studiuję psychologię, specjalizując się w psychologii wysokiego wykonania. Zajmuję się tematyką stresu, funkcjonowania w wymagających warunkach oraz skutecznej komunikacji w zespołach.

Poza psychologią interesuję się sportem – trenowałem biegi długodystansowe i kolarstwo górskie. Lubię też filozofię analityczną i książki, szczególnie Leopolda Tyrmanda. Cenię konkretne myślenie i

jasne formułowanie myśli, niezależnie od tego, czy chodzi o psychologię, filozofię czy literaturę.

Szkoleniowiec spełnia wymagania Bazy Usług Rozwojowych w zakresie aktualności kwalifikacji i doświadczenia – posiada doświadczenie zawodowe lub nabyte kwalifikacje w okresie nie dłuższym niż 5 lat przed zgłoszeniem do BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Autorskie materiały w wersji papierowej i elektronicznej
- Certyfikat ukończenia szkolenia
- Narzędzia do sporządzania notatek: notes i długopis

Informacje dodatkowe

Czas trwania zajęć łącznie z przerwami to 16 godzin zegarowych

Zawarto umowę z WUP w Toruniu w ramach projektu Kierunek – Rozwój

To szkolenie jest częścią większego cyklu szkoleń:

- „**Szef Kuchni – Pełen pakiet kompetencji**”
- Numer usługi:

2025/09/05/179308/2986664

- „**Szef Kuchni – Przywództwo, Komunikacja i Zespół**”
- Numer usługi:

2025/09/05/179308/2987303

Może być również realizowane jako **samodzielne szkolenie**.

Uczestnicy mają możliwość wzięcia udziału w wybranych modułach niezależnie lub zrealizowania pełnego programu rozwojowego w ramach pakietu.

Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM (lun 4-rdzeniowy)

System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10) Mac wersja 10.13,

Przeglądarka internetowa GOOGLE Chrome, Mozilla,Firefox

Stale łącze internetowe o prędkości 1,5 mbps

kamera, mikrofon i głośniki lub słuchawki,(ZOOM współpracuje z wszystkimi wbudowanymi w laptopy kamerami).Nie jest wymagana instalacja oprogramowania ani umiejętności informatyczne, aby dołączyć się do szkolenia.

Dołączenie następuje poprzez kliknięcie w indywidualny link wysłany mailem do uczestnika projektu przed szkoleniem. Uczestnik szkolenia każdorazowo przed zajęciami grupowymi otrzymuje zaproszenie na spotkanie on-line.

Kontakt



Rafał Grzegorzek

E-mail chefsapiens@gmail.com

Telefon (+48) 505 377 547