

synergia.

Spokój, Synergia i Skuteczność: odporność na presję i współpraca zespołowa w gastronomii

Numer usługi 2026/02/11/21247/3324887

3 936,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
218,67 PLN brutto/h
177,78 PLN netto/h
115,83 PLN cena rynkowa ⓘ

TOMASZ
KOPCZYŃSKI
"SYNERGIA"

★★★★★ 4,5 / 5
573 oceny

📍 Poznań / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 18 h
📅 16.03.2026 do 18.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Organizacja

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do pracowników oraz kadry zarządzającej branży gastronomicznej, w szczególności osób odpowiedzialnych za bezpośrednią obsługę klienta, pracę w dynamicznym środowisku oraz organizację pracy zespołu. Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- pracują w warunkach wysokiej presji czasu, natężenia zadań i odpowiedzialności,
- współpracują z zespołem o zróżnicowanych rolach (kuchnia – sala – bar – administracja),
- chcą poprawić odporność na stres, skuteczność działania i jakość komunikacji,
- odpowiadają za koordynację pracy, jakość obsługi gości oraz współpracę zespołową,
- chcą rozwijać kompetencje miękkie wspierające efektywność całej restauracji/obiektu.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

30

Data zakończenia rekrutacji

15-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój umiejętności radzenia sobie z presją i stresem w pracy oraz doskonalenie efektywnej współpracy i komunikacji w zespole gastronomicznym, aby zwiększyć skuteczność działania i jakość obsługi.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje źródła presji i stresu w środowisku gastronomicznym.	Wskazuje sytuacje generujące presję, opisuje wpływ stresu na jakość pracy i komunikacji, rozpoznaje własne czynniki wyzwalające stres.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna i rozumie techniki regulacji emocji możliwe do zastosowania w pracy pod presją.	Wskazuje techniki krótkiej regulacji emocji, opisuje zasady odzyskiwania koncentracji w sytuacjach stresowych, klasyfikuje techniki do sytuacji praktycznych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna zasady komunikacji wspierającej współpracę w zespole gastronomicznym.	Rozróżnia komunikaty eskalujące napięcie od konstruktywnych, wskazuje elementy jasnej i precyzyjnej komunikacji, zna modele udzielania informacji zwrotnej.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie różnice w stylach pracy i ich wpływ na zespół.	Wskazuje style pracy i role zespołowe, identyfikuje korzyści wynikające z różnorodności, opisuje zasady współdziałania kuchni, sali i baru.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik zna zasady budowania synergii i dobrej atmosfery pracy.	Wskazuje zachowania wspierające i osłabiające współpracę, opisuje sposoby poprawy przepływu informacji, zna działania budujące pozytywną atmosferę zespołową.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozumie zasady organizacji pracy pod presją czasu.	Wskazuje metody ustalania priorytetów, rozpoznaje zagrożenia dla jakości pracy przy przeciążeniu, zna techniki utrzymania skupienia w dynamicznym środowisku.	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

Moduł 1. Wprowadzenie do pracy pod presją w gastronomii

- Charakter i specyfika pracy w gastronomii
- Źródła presji: szybkość, wielozadaniowość, kontakt z klientem
- Wpływ presji na emocje, reakcje i jakość pracy

Moduł 2. Mechanizmy stresu i ich wpływ na zachowanie

- Biologiczne i psychologiczne reakcje na stres
- Dlaczego pod presją tracimy spokój i precyzję?
- Wpływ stresu na komunikację i współpracę

Moduł 3. Techniki natychmiastowej regulacji emocji

- Techniki oddechowe stosowane w dynamicznych warunkach
- Reset mentalny 5–15 sekund
- Sposoby szybkiego obniżania napięcia
- Praca z ciałem i sygnałami niewerbalnymi w stresie
- Ćwiczenia praktyczne

Moduł 4. Koncentracja, uważność i kontrola emocji podczas pracy

- Techniki powrotu do skupienia
- Jak utrzymać „zimną głowę” w intensywnych momentach
- Działania wspierające odporność emocjonalną

DZIEŃ 2

Moduł 5. Komunikacja pod presją

- Zasady jasnej i spokojnej komunikacji
- Jak mówić, by nie eskalować napięcia?
- Błędy komunikacyjne w stresie
- Przepływ informacji: kuchnia – sala – bar

Moduł 6. Informacja zwrotna i neutralizacja konfliktów

- Modele informacji zwrotnej: 3K, FUKO, NVC
- Jak rozmawiać w sytuacjach trudnych?
- Komunikaty wspierające współpracę

Moduł 7. Style zachowań i pracy w gastronomii

- Różne style pracy a konflikt i współpraca
- Zachowania w stresie: typy reakcji
- Wpływ różnorodności na synergię zespołu

DZIEŃ 3

Moduł 8. Współpraca i synergia w zespole gastronomicznym

- Czynniki wzmacniające i osłabiające współpracę
- Zasady skutecznej wymiany informacji
- Zaufanie, odpowiedzialność i spokój jako fundament zespołu
- Scenariusze sytuacyjne: kuchnia – sala – bar

Moduł 9. Organizacja pracy w warunkach presji

- Priorytetyzacja zadań i zarządzanie intensywnością
- Jak nie tracić jakości obsługi w chaosie?
- Minimalizowanie błędów wynikających ze stresu

Moduł 10. Komunikacja niewerbalna i wiarygodność w stresie

- Sygnały stresu widoczne dla klienta
- Nastawienie, gesty, mimika, postawa
- Jak wygląda osoba opanowana?
- Niewerbalne budowanie autorytetu i spokoju

WALIDACJA – TEST TEORETYCZNY

- Test jednokrotnego wyboru
- Automatyczne generowanie wyniku
- Walidacja kończy szkolenie

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

1 godzina dydaktyczna = 45 minut.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi (jeśli występują)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11					
Wprowadzenie do pracy pod presją w gastronomii	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	16-03-2026	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 11 Mechanizmy stresu i ich wpływ na zachowanie	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	16-03-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 11 Techniki natychmiastowej regulacji emocji	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	16-03-2026	10:00	11:00	01:00
4 z 11 Koncentracja, uważność i kontrola emocji podczas pracy	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	16-03-2026	11:00	12:30	01:30
5 z 11 Komunikacja pod presją	Tomasz Kopczyński	17-03-2026	08:00	09:30	01:30
6 z 11 Informacja zwrotna i neutralizacja konfliktów	Tomasz Kopczyński	17-03-2026	09:30	11:00	01:30
7 z 11 Style zachowań i pracy w gastronomii	Tomasz Kopczyński	17-03-2026	11:00	12:30	01:30
8 z 11 Współpraca i synergia w zespole gastronomicznym	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	18-03-2026	08:00	09:30	01:30
9 z 11 Organizacja pracy w warunkach presji	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	18-03-2026	09:30	11:00	01:30
10 z 11 Komunikacja niewerbalna i wiarygodność w stresie	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	18-03-2026	11:00	12:00	01:00
11 z 11 walidacja	Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk	18-03-2026	12:00	12:30	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	177,78 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Tomasz Kopczyński

dr Tomasz Kopczyński – doktor ekonomii, ekspert z zakresu zarządzania strategicznego, zarządzania projektami, zarządzania zasobami ludzkimi oraz optymalizacji procesów w firmach. Od ponad dwudziestu lat doradza i szkoli w przedsiębiorstwach różnych branż. Przez kilka lat związany był z międzynarodową firmą, gdzie kierował dużymi projektami biznesowymi w Polsce m.in. dla spółek Skarbu Państwa. Aktualnie właściciel firmy doradczo-szkoleniowej, doradca firm, szkoleniowiec, wykładowca i coach. Prowadzi projekty, szkolenia i wykłady w całej Polsce (przeprowadził kilkaset szkoleń). Jest certyfikowanym ekspertem w zakresie zarządzania projektami (PRINCE2). Prelegent Roku 2016 wg PMI (Project Management Institute). Od 1997 roku jest wykładowcą na wielu uczelniach biznesowych w Polsce, autor wielu książek i publikacji. Jest założycielem studiów podyplomowych zarządzania projektami na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Wykłada na kilkunastu studiach podyplomowych. Jest twórcą wielu programów przedmiotów z obszaru zarządzania oraz programów szkoleniowych. Autor programów na MBA. Jest certyfikowanym specjalistą w zakresie przeprowadzania analizy profilu osobowego metodą Thomas International (Thomas International, s Personal Profile Analysis - PPA). Od kilkunastu lat zarządza lub współzarządza w kilku spółkach. Jest Przewodniczącym Rady Nadzorczej spółki notowanej na giełdzie. Od 1997 roku napisał kilkadziesiąt artykułów z zakresu zarządzania oraz cztery książki z tego obszaru.



2 z 2

Małgorzata Tadeusz Ciesielczyk

Doktor w dyscyplinie o komunikacji społecznej i mediach, profiler behawioralny i ekspert z zakresu kształtowania wiarygodności wizerunkowej w oparciu o komunikację niewerbalną, ekspert z zakresu komunikacji i wystąpień publicznych. Jest zafascynowana ludzkimi emocjami, komunikacją niewerbalną, odkrywaniem swobody i naturalności w sposobie mówienia. Pokazuje, jak pracować pod presją i jak pozbyć się reakcji na stres, które obniżają wiarygodność w oczach klientów. Wykładowca między innymi Wydziału Nauk Politycznych i Dziennikarstwa Uniwersytetu im. Adama

Mickiewicza w Poznaniu oraz Akademii Profilowania Behawioralnego w Austrii. Ponadto pracuje jako Trener i Wykładowca w Instytucie Komunikacji Niewerbalnej w Warszawie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dla uczestników usługi:

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów dydaktycznych w formie elektronicznej (PDF), obejmujący:

- prezentację z zajęć z najważniejszymi zagadnieniami teoretycznymi,
- zestaw ćwiczeń praktycznych i studiów przypadków,
- arkusz samooceny i karty pracy,
- test walidacyjny oraz klucz odpowiedzi (po zakończeniu walidacji),
- zestaw rekomendacji i źródeł do samodzielnej pracy po szkoleniu.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych oraz zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem BUR.

Usługa szkoleniowa będzie dostosowana do potrzeb osób z różnym typem niepełnosprawności. W przypadku takiej sytuacji prosimy o kontakt najpóźniej 5 dni przed rozpoczęciem usługi.

Informacje dodatkowe

Szkolenie realizowane jest w godzinach dydaktycznych.

1 godzina dydaktyczna = 45 minut.

Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi (jeśli występują)

W trakcie szkolenia jest możliwa wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

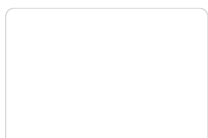
Adres

ul. Gołęcińska 27
60-626 Poznań
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Weronika Montowska Brzotowska



E-mail weronika.montowska@gmail.com

Telefon (+48) 506 388 003