








CHEFSAPIENS  
RAFAŁ  
GRZEGORZEK

★★★★★ 4,9 / 5

14 ocen

## Komunikacja i radzenie sobie ze stresem w gastronomii

Numer usługi 2026/05/18/179308/3567667

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  Zajęcia grupowe
-  16:00 h
-  25.01.2027 do 26.05.2027

1 620,00 PLN brutto

1 620,00 PLN netto

101,25 PLN brutto/h

101,25 PLN netto/h

214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Gastronomia
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p><b>Szkolenie przeznaczone jest dla:</b></p> <p><b>Szefów kuchni i menedżerów restauracji</b>, którzy chcą budować efektywne zespoły, poprawiać komunikację i skutecznie zarządzać stresem w codziennej pracy. Zdobycie tych umiejętności pozwala na tworzenie atmosfery sprzyjającej współpracy, co przekłada się na wyższą jakość obsługi i lepsze wyniki biznesowe.</p> <p><b>Kucharzy</b>, 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.</p> <p><b>Właścicieli restauracji</b>, 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.</p> <p>Usługa adresowana również do uczestników projektu „<b>Kierunek – Rozwój</b>”</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	12

Data zakończenia rekrutacji

24-01-2027

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wymienia minimum trzy korzyści wynikające z poczucia bezpieczeństwa w zespole.</li><li>• Odróżnia sytuacje budujące zaufanie od tych je osłabiających.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje najczęstsze blokery komunikacji i sposoby ich eliminacji.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wskazuje przynajmniej trzy typowe przeszkody w skutecznej komunikacji.</li><li>• Dopasowuje skuteczne rozwiązania do wskazanych problemów komunikacyjnych.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia typy konfliktów i strategie ich konstruktywnego rozwiązywania.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Klasyfikuje konflikty według ich potencjalnego wpływu na zespół.</li><li>• Dobiera odpowiednią strategię zarządzania konfliktem do przedstawionej sytuacji.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka.	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rozróżnia objawy stresu fizycznego i psychicznego.</li><li>• Wskazuje różnice między stresem motywującym a destrukcyjnym.</li></ul>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają 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 redukcji 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 zegarowych

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 pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Rola bezpieczeństwa i zaufania w efektywności zespołu ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	25-01-2027	09:00	11:00	02:00
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	25-01-2027	11:00	11:20	00:20
<b>3 z 15</b> Komunikacja, która wspiera, a nie blokuje ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	25-01-2027	11:20	13:00	01:40
<b>4 z 15</b> -	Przerwa	-	25-01-2027	13:00	13:30	00:30
<b>5 z 15</b> Feedback i aktywizacja zespołu ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	25-01-2027	13:30	15:15	01:45
<b>6 z 15</b> -	Przerwa	-	25-01-2027	15:15	15:40	00:25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 15</b> Aktywne słuchanie i budowanie głębokich relacji ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	25-01-2027	15:40	17:00	01:20
<b>8 z 15</b> Zrozumieć stres – podstawa skutecznego działania ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2027	09:00	11:00	02:00
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	26-01-2027	11:00	11:20	00:20
<b>10 z 15</b> Techniki zarządzania stresem w praktyce ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2027	11:20	13:00	01:40
<b>11 z 15</b> -	Przerwa	-	26-01-2027	13:00	13:30	00:30
<b>12 z 15</b> Równowaga praca–życie – realna potrzeba ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2027	13:30	15:15	01:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 15 -	Przerwa	-	26-01-2027	15:15	15:40	00:25
14 z 15 Wspieranie siebie i innych w trudnych momentach ( Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2027	15:40	16:45	01:05
15 z 15 -	Walidacja	ALEKSANDER CHOLEWA	26-01-2027	16:45	17:00	00:15

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:15
w tym suma godzin walidacji	00:15
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	1 620,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	1 620,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	101,25 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	101,25 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## 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

Szkolenie stanowi element szerszego programu rozwojowego „**Szef Kuchni – Pełen pakiet kompetencji**”, w ramach którego realizowany jest również moduł „**Szef Kuchni – Przywództwo, Komunikacja i Zespół**”

Uczestnicy mają możliwość wyboru pojedynczego szkolenia, modułu zgodnie ze swoimi potrzebami lub udziału w pełnym pakiecie

W przypadku finansowania ze środków publicznych w przynajmniej 70% cena netto = cena brutto. Usługa korzysta ze zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT lub § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r.

# Warunki techniczne

Szkolenie odbywa się za pomocą aplikacji ZOOM.

Minimalne wymagania techniczne: procesor 2-rdzeniowy 2GB pamięci RAM ( lub 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](mailto:chefsapiens@gmail.com)

**Telefon** (+48) 505 377 547