



Szkolenie - Dbanie o siebie i zespół

Numer usługi 2026/05/21/14311/3576167

3 148,80 PLN brutto

2 560,00 PLN netto

196,80 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

181,67 PLN cena rynkowa ⓘ

Hotele i
Gastronomia PLUS
Sp. z o.o.

★★★★★ 4,8 / 5

4 469 ocen

📍 Rzeszów

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 26.10.2026 do 27.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób pracujących i planujących pracować na stanowiskach kierowniczych 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	25-10-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 dobrostanu i indywidualnych potrzeb każdego uczestnika procesu zarządczego.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Analizuje sytuacje i podejmuje prawidłowe decyzje i działania dbając o dobrostan własny i całego zespołu.</p>	<p>Identyfikuje sytuacje problemowe lub stresogenne, które mogą wpływać na dobrostan własny lub zespołu.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Ocenia potencjalne konsekwencje podejmowanych działań dla siebie i zespołu, uwzględniając aspekty emocjonalne i organizacyjne.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Stosuje techniki radzenia sobie ze stresem, aby utrzymać równowagę psychiczną w trudnych sytuacjach.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Proponuje rozwiązania, które minimalizują konflikty i wspierają zdrową atmosferę pracy w zespole.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Charakteryzuje rolę dobrostanu psychicznego.</p>	<p>Definiuje pojęcie dobrostanu psychicznego oraz jego znaczenie w życiu zawodowym i osobistym.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Wymienia główne czynniki wpływające na dobrostan psychiczny, takie jak stres, równowaga między pracą a życiem prywatnym czy wsparcie społeczne.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Opisuje związek między dobrostanem psychicznym a efektywnością pracy oraz relacjami w zespole.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Wyjaśnia konsekwencje zaniedbywania dobrostanu psychicznego, takie jak wypalenie zawodowe, obniżona motywacja czy problemy zdrowotne.</p> <p>Wskazuje praktyczne działania wspierające dobrostan psychiczny, np. regularne przerwy, aktywność fizyczną czy rozmowy z psychologiem.</p>	<p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Prawidłowo dobiera działania związane z eliminacją stresu.	Dobiera odpowiednie techniki eliminacji stresu, takie jak ćwiczenia oddechowe, medytacja czy aktywność fizyczna, w zależności od sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Stosuje metody relaksacyjne, np. mindfulness lub techniki wizualizacji, w celu złagodzenia objawów stresu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Proponuje działania wspierające eliminację stresu w zespole, np. warsztaty antystresowe czy integracyjne. Monitoruje skuteczność wybranych metod w redukcji stresu i modyfikuje podejście, jeśli efekt jest niezadowalający.	Obserwacja w warunkach symulowanych Wywiad swobodny
Przeciwdziała mobbingowi i przemocy psychicznej.	Rozpoznaje oznaki mobbingu i przemocy psychicznej w środowisku pracy.	Wywiad swobodny
	Wdraża strategie budowania kultury szacunku i otwartości w zespole, które zapobiegają przemocy psychicznej.	Wywiad swobodny
	Proponuje rozwiązania organizacyjne, np. anonimowe ankiety czy system zgłaszania incydentów, które wspierają walkę z mobbingiem.	Wywiad swobodny

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

W celu osiągnięcia zamierzonych celów uczestnik powinien aktywnie uczestniczyć przynajmniej w 80% zajęć. Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej. Uczenie poprzez doświadczenie i wyciąganie wniosków.

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

Usługa realizowana jest w formie godzin zegarowych. Przerwy są wliczone w czas trwania usługi. Usługa jest rozpisana na 4 godziny zajęć teoretycznych i 12 godzin zajęć praktycznych.

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

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.

Dostawca usług posiada dokumentację potwierdzającą przebieg całego procesu walidacji. Za przeprowadzenie ww. procesu odpowiedzialny jest Piotr Tabor. Walidator dokonuje walidacji za pomocą wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach symulowanych. Za pomocą wywiadu swobodnego poprzez zadawanie pytań kierunkowych sprawdza wiedzę nabytą podczas szkolenia. Przy użyciu metody obserwacji w warunkach symulowanych dokonuje walidacji umiejętności uczestników szkolenia poprzez zlecenie wykonania określonego zadania. Pod pojęciem walidacji kryją się wszystkie metody wskazane we wcześniejszej tabeli. Potwierdzeniem uzyskania kompetencji przez uczestników usługi jest certyfikat, natomiast przeprowadzenie procesu walidacji potwierdza protokół podpisany przez walidatora i trenera.

PROGRAM

- 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 pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Rola dobrostanu psychicznego.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 25 Jak robią to inni? - Rzut oka na to, czego warto uczyć się od innych.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	09:30	11:00	01:30
3 z 25 -	Przerwa	-	26-10-2026	11:00	11:15	00:15
4 z 25 Czym jest holistyczny dobrostan?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	11:15	11:45	00:30
5 z 25 Moje zasoby psychiczne - diagnoza osobowości	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	11:45	12:15	00:30
6 z 25 -	Przerwa	-	26-10-2026	12:15	12:45	00:30
7 z 25 Wypalenie zawodowe - Jak rozpoznać i przeciwdziałać?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	12:45	13:15	00:30
8 z 25 Jak radzić sobie ze stresem?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	13:15	13:45	00:30
9 z 25 Działanie w sytuacji kryzysowej.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	13:45	14:15	00:30
10 z 25 -	Przerwa	-	26-10-2026	14:15	14:30	00:15
11 z 25 Praca z trudnym gościem.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	14:30	15:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 25 Kształtowanie dojrzałości psychicznej pracownika	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	15:00	15:30	00:30
13 z 25 Radzenie sobie z presją czasu.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	15:30	16:00	00:30
14 z 25 Przebudzanie - Czym jest i jak go unikać?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	08:00	10:00	02:00
15 z 25 Jak rozpoznawać problemy u innych?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	10:00	11:30	01:30
16 z 25 -	Przerwa	-	27-10-2026	11:30	11:45	00:15
17 z 25 Problemy ze zdrowiem psychicznym u pracownika - jak reagować?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	11:45	12:15	00:30
18 z 25 Jak rozmawiać z pracownikami, by udzielić pomocy?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	12:15	12:45	00:30
19 z 25 -	Przerwa	-	27-10-2026	12:45	13:15	00:30
20 z 25 Jak chronić własne zasoby?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	13:15	13:45	00:30
21 z 25 Kiedy to już przesada, czyli jak nie dać się zwariować?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	13:45	14:15	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 25 -	Przerwa	-	27-10-2026	14:15	14:30	00:15
23 z 25 Gdzie jest granica samopomocy ?	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	14:30	15:00	00:30
24 z 25 Mobbing i przemoc psychiczna.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	15:00	15:30	00:30
25 z 25 -	Walidacja	-	27-10-2026	15:30	16:00	00:30

Podsumowanie

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

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania z zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 148,80 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 560,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	196,80 PLN
Koszt osobogodziny netto	160,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

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 certyfikaty oraz pliki dokumentów przygotowanych w dowolnym formacie, co umożliwi im utrwalenie wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane do osób pracujących lub planujących pracować na stanowiskach kierowniczych, zarządzających zespołem pracowników.

Informacje dodatkowe

Jeśli szkolenie będzie dofinansowany w co najmniej w 70% ze środków publicznych, to usługa szkoleniowa będzie zwolniona z podatku VAT.

Adres

ul. Porąbki 91/1
35-317 Rzeszów
woj. podkarpackie

Siedziba firmy Hotele i Gastronomia Plus Sp. z o.o.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Piotr Tabor

E-mail p.tabor@hoteleplus.pl

Telefon (+48) 510 147 105