



Hotele i  
Gastronomia PLUS  
Sp. z o.o.  
★★★★★ 4,8 / 5  
4 469 ocen

## Szkolenie - Jak i po co się różnimy? – Przeciwdziałanie dyskryminacji w miejscu pracy w branży HoReCa.

Numer usługi 2026/05/21/14311/3576337

- Rzeszów
- Usługa szkoleniowa
- stacjonarna
- Zajęcia grupowe
- 16:00 h
- 26.10.2026 do 27.10.2026

3 148,80 PLN brutto  
2 560,00 PLN netto  
196,80 PLN brutto/h  
160,00 PLN netto/h  
187,50 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Inne / Turystyka i hotelarstwo
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Grupa docelowa to kadra managerska i kierownicza zatrudniona w branży HoReCa.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	7
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	25-10-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do zrozumienia różnorodności oraz mechanizmów nieuświadomionych uprzedzeń, które wpływają na relacje, komunikację i współpracę między ludźmi w miejscu pracy, rozmowy o różnicach bez oceniania i eskalacji konfliktów, wzmocnienia postaw sprzyjających równości, szacunkowi i włączaniu oraz poprawy jakości relacji i komunikacji w zespołach.

### Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Wyjaśnia, skąd wynikają napięcia i nieporozumienia w zróżnicowanych zespołach pracowniczych.</p>	<p>Identyfikuje źródła napięć wynikające z różnic doświadczeń, wartości i stylów pracy</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Opisuje sytuacje zawodowe, w których różnice prowadzą do nieporozumień</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Wyjaśnia różnicę między konfliktem wynikającym z różnic a konfliktem wynikającym ze złej woli</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Definiuje pojęcia: stereotyp, uproszczenie poznawcze, projekcja</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Opisuje mechanizmy psychologiczne sprzyjające powstawaniu uprzedzeń (stereotypy, uproszczenia, projekcje).</p>	<p>Rozróżnia fakty od interpretacji opartych na schematach myślenia</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Wskazuje przykłady działania tych mechanizmów w środowisku pracy HoReCa</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Opisuje cechy różnych stylów funkcjonowania (np. metafory stylów)</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
<p>Rozróżnia indywidualne style działania i komunikacji bez przypisywania etykiet i ocen.</p>	<p>Wyjaśnia, dlaczego style nie są „etykietami” ani ocenami</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Rozpoznaje ograniczenia uproszczonego przypisywania cech innym</p>	<p>Wywiad swobodny</p>
	<p>Rozpoznaje błędy poznawcze w konkretnych przykładach sytuacyjnych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Oddziela obserwację od interpretacji i oceny</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Identyfikuje błędy poznawcze i uprzedzenia pojawiające się w codziennych sytuacjach zawodowych.</p>	<p>Analizuje konsekwencje błędnych założeń dla relacji zespołowych</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Kwestionuje automatyczne myśli i „oczywiste prawdy”</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
	<p>Formułuje alternatywne, bardziej elastyczne interpretacje sytuacji</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Stosuje proste narzędzia CBT do zmiany perspektywy i elastyczniejszego myślenia o innych.</p>	<p>Dobiera adekwatną reakcję do sytuacji zawodowej</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Formułuje komunikaty bez ocen i ataków, wykorzystując elementy NVC i analizy transakcyjnej.	Stosuje komunikaty oparte na faktach zamiast ocen	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wyraża potrzeby i oczekiwania w sposób jasny i spokojny	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Konstruuje prośby zamiast żądań	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykazuje większą otwartość na odmienność doświadczeń, wartości i stylów funkcjonowania.	Akceptuje odmienność stylów pracy i komunikacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Okazuje szacunek wobec różnic kulturowych i osobowościowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Powstrzymuje się od pochopnych ocen	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje w sposób konstruktywny na sytuacje napięć i potencjalnej dyskryminacji w miejscu pracy.	Zauważa sygnały wykluczenia lub nierównego traktowania	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Podejmuje działania sprzyjające dialogowi	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wspiera osoby narażone na marginalizację	Obserwacja w warunkach symulowanych
Buduje relacje oparte na szacunku i zaufaniu mimo różnic indywidualnych.	Promuje współpracę opartą na szacunku	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Przeciwdziała zachowaniom dyskryminującym w codziennej pracy	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wzmacnia atmosferę bezpieczeństwa psychologicznego	Obserwacja w warunkach symulowanych

## 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.

Adresaci usługi to kadra managerska zatrudniona w branży HoReCa.

Minimalna liczba uczestników, która powinna wziąć udział w usłudze to 4 osoby.

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

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 szkolenia:

### **Część 1. Różnimy się – i co z tego wynika**

- Skąd biorą się napięcia w zróżnicowanych zespołach.
- Różnorodność doświadczeń, wartości i stylów funkcjonowania.
- Mechanizmy psychologiczne sprzyjające podziałom: stereotypy, uproszczenia, projekcje.
- Ćwiczenie z kartami metafory – refleksja nad własnymi przekonaniem i reakcjami.

### **Część 2. Przekonania i błędy poznawcze – jak wpływają na nasze oceny**

- Obiegowe powiedzenia i „oczywiste prawdy” jako filtry postrzegania innych.
- Błędy poznawcze i ich rola w utrwalaniu uprzedzeń.
- Narzędzia CBT wspierające zmianę perspektywy i elastyczność myślenia.
- Warsztat pracy z przekonaniem utrudniającymi współpracę.

### **Część 3. Różne style działania i komunikacji**

- Różnice indywidualne a nie „etykiety” – dlaczego nie wszyscy pracują tak samo.
- Metafory stylów (np. lew, wydra, sowa) jako sposób rozumienia zachowań.
- Jak rozpoznawać style swoje i innych oraz jak się z nimi dogadywać.

- Zapobieganie konfliktom wynikającym z różnic stylów, a nie złej woli.

#### Część 4. Komunikacja, która łączy zamiast dzielić

- Jak mówić o różnicach i trudnościach bez ocen i ataków.
- Analiza transakcyjna (Rodzic–Dorosły–Dziecko) jako narzędzie rozumienia komunikacji.
- Elementy komunikacji bez przemocy (NVC) w codziennych rozmowach.
- Ćwiczenia: zamiana ocen na fakty, potrzeby i prośby.

#### Część 5. Różnorodność jako zasób zespołu

- Jak korzystać z różnych perspektyw i doświadczeń.
- Budowanie zaufania i współpracy mimo różnic.
  - • Praktyczne sposoby wzmocnienia postaw równości i włączania w codziennej pracy.

Część 6. Weryfikacja efektów uczenia

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 21

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 21</div> Różnimy się – i co z tego wynika, skąd biorą się napięcia w zróżnicowanych zespołach, różnorodność doświadczeń, wartości i stylów funkcjonowania.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	09:00	10:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">2 z 21</div> Mechanizmy psychologiczne sprzyjające podziałom: stereotypy, uproszczenia, projekcje	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	10:00	11:00	01:00
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">3 z 21</div> -	Przerwa	-	26-10-2026	11:00	11:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>4 z 21</p> <p>Ćwiczenie z kartami metafor – refleksja nad własnymi przekonaniami i reakcjami.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	11:15	12:00	00:45
<p>5 z 21</p> <p>Przekonania i błędy poznawcze – jak wpływają na nasze oceny, obiegowe powiedzenia i „oczywiste prawdy” jako filtry postrzegania innych, błędy poznawcze i ich rola w utrwalaniu uprzedzeń.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	12:00	13:00	01:00
<p>6 z 21</p> <p>-</p>	Przerwa	-	26-10-2026	13:00	13:30	00:30
<p>7 z 21</p> <p>Narzędzia CBT wspierające zmianę perspektywy i elastyczność myślenia, warsztat pracy z przekonaniami i utrudniającym i współpracę.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	13:30	14:00	00:30
<p>8 z 21</p> <p>-</p>	Przerwa	-	26-10-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p><b>9 z 21</b> Różne style działania i komunikacji, różnice indywidualne a nie „etykiety” – dlaczego nie wszyscy pracują tak samo, metafory stylów (np. lew, wydra, sowa) jako sposób rozumienia zachowań.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	14:15	15:45	01:30
<p><b>10 z 21</b> Jak rozpoznawać style swoje i innych oraz jak się z nimi dogadywać, zapobieganie konfliktom wynikającym z różnic stylów, a nie złej woli.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	26-10-2026	15:45	17:00	01:15
<p><b>11 z 21</b> Komunikacja, która łączy zamiast dzielić, jak mówić o różnicach i trudnościach bez ocen i ataków.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	09:00	10:00	01:00
<p><b>12 z 21</b> Analiza transakcyjna (Rodzic–Dorosły–Dziecko) jako narzędzie rozumienia komunikacji.</p>	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	10:00	11:45	01:45
<p><b>13 z 21</b> -</p>	Przerwa	-	27-10-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 21 Elementy komunikacji bez przemocy (NVC) w codziennych rozmowach.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	12:00	13:00	01:00
15 z 21 Ćwiczenia: zamiana ocen na fakty, potrzeby i prośby.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	13:00	13:45	00:45
16 z 21 -	Przerwa	-	27-10-2026	13:45	14:15	00:30
17 z 21 Różnorodność jako zasób zespołu, jak korzystać z różnych perspektyw i doświadczeń.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	14:15	15:00	00:45
18 z 21 Budowanie zaufania i współpracy mimo różnic.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	15:00	15:45	00:45
19 z 21 -	Przerwa	-	27-10-2026	15:45	16:00	00:15
20 z 21 Praktyczne sposoby wzmacniania postaw równości i włączania w codziennej pracy.	Zajęcia	Kamil Czajkowski	27-10-2026	16:00	16:30	00:30
21 z 21 -	Walidacja	-	27-10-2026	16:30	17:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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



## 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. Prowadzi szkolenia, webinary, wystąpienia publiczne i projekty doradcze związane z zrównoważonym zarządzaniem potencjałem pracowników zgodnie z nowymi wyzwaniami. Specjalizuje się w zagadnieniach związanych z zarządzaniem zasobami ludzkimi w aspekcie optymalizacji wykorzystania potencjału. Posiada co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Trener w Hotelach PLUS. Adres e-mail: [biuro@hoteleplus.pl](mailto:biuro@hoteleplus.pl)

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie pliku pdf oraz certyfikat poświadczający ukończenie szkolenia i nabycie nowych kompetencji.

### Warunki uczestnictwa

Osoby zatrudnione na stanowiskach managerskich i kierowniczych.

### Informacje dodatkowe

Jeśli szkolenie będzie dofinansowane 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 Plus Sp. z o.o.

## Kontakt

**Piotr Tabor**

**E-mail** [p.tabor@hoteleplus.pl](mailto:p.tabor@hoteleplus.pl)



**Telefon** (+48) 519 147 105