



Akademia
Gastronomii EDYTA
OKROJ-
WIERZBICKA

★★★★★ 4,9 / 5

12 ocen

KOMUNIKACJA, MOTYWOWANIE I PRACA POD PRESJĄ: KOMPLETNY TRENING LIDERA GASTRONOMII (Pakiet: Komunikacja i Motywowanie + Warsztaty Gastro pod Presją)

Numer usługi 2026/07/29/170161/3716653

📍 Sopot

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 32:00 h

📅 21.10.2026 do 27.10.2026

4 659,44 PLN brutto

3 788,16 PLN netto

145,61 PLN brutto/h

118,38 PLN netto/h

214,81 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Gastronomia

Grupa docelowa usługi

Szkolenie dedykowane jest kadrze zarządzającej oraz liderom zespołów w branży HoReCa, którzy mierzą się z wyzwaniami dynamicznego środowiska pracy. Zapraszamy:

- **Właścicieli i managerów restauracji**, którzy chcą skutecznie zarządzać zespołami wielopokoleniowymi (X, Y, Z, Baby Boomers) i budować autorytet oparty na relacji.
- **Liderów operacyjnych**, dążących do ograniczenia rotacji pracowników poprzez lepsze zrozumienie ich potrzeb, typów osobowości oraz wdrożenie skutecznych systemów motywacyjnych.
- **Osoby pracujące w warunkach wysokiej odpowiedzialności**, które chcą nabyć praktyczne techniki regulacji emocji i dekompresji, niezbędne do zachowania profesjonalizmu podczas szczytów sprzedażowych.
- **Wszystkich liderów gastronomii**, którzy chcą tworzyć tzw. "Dream Team" – zespół samodzielny, asertywny i odporny na stres wynikający z presji czasu i wyników operacyjnych.

Minimalna liczba uczestników

8

Maksymalna liczba uczestników

23

Data zakończenia rekrutacji

14-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji liderskich i budowa odporności psychicznej w gastronomii. Uczestnik nabędzie umiejętności asertywnej komunikacji, motywowania zespołów wielopokoleniowych oraz rozwiązywania konfliktów. Program uczy technik regulacji emocji pod presją, metod szybkiej dekompresji i zarządzania chaosem, co pozwala na budowanie trwałych relacji, redukcję rotacji personelu oraz zachowanie efektywności w trudnych warunkach pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik stosuje zróżnicowane style komunikacji w relacjach zawodowych.	rozdziela style komunikacji (asertywny, agresywny, bierny)	Test teoretyczny
	identyfikuje sytuacje wymagające zastosowania konkretnego stylu	Test teoretyczny
	uzasadnia wpływ doboru komunikacji na efektywność zespołu	Test teoretyczny
Rozdziela typy osobowości i temperamentu pracowników.	klasyfikuje typy osobowości według omawianych modeli psychologicznych	Test teoretyczny
	ocenia potrzeby i motywacje pracowników na podstawie ich profilu	Test teoretyczny
	dobiera metody komunikacji adekwatne do typu osobowości pracownika	Test teoretyczny
Projektuje działania motywacyjne dla zespołów wielopokoleniowych.	rozpoznaje specyfikę i wartości pokoleń (Z, Y, X, Baby Boomers)	Test teoretyczny
	dobiera techniki motywacyjne do potrzeb konkretnych grup wiekowych	Test teoretyczny
	wskazuje działania sprzyjające zaangażowaniu i stabilizacji personelu	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwiązuje sytuacje konfliktowe w zespole gastronomicznym.	identyfikuje źródła konfliktów i trudnych zachowań (np. agresja, bierność)	Test teoretyczny
	stosuje techniki asertywnego stawiania granic i dialogu	Test teoretyczny
	planuje działania prewencyjne minimalizujące ryzyko sporów	Test teoretyczny
Charakteryzuje mechanizmy stresu i ich wpływ na wyniki pracy.	opisuje reakcje fizjologiczne i poznawcze organizmu na stres	Test teoretyczny
	rozdziela wpływ stresu na proces podejmowania decyzji pod presją	Test teoretyczny
	wskazuje długofalowe konsekwencje przeciążenia w pracy lidera	Test teoretyczny
Rozpoznaje symptomy przeciążenia u siebie i podwładnych.	identyfikuje sygnały wyczerpania fizycznego i psychicznego	Test teoretyczny
	rozdziela objawy stresu krótkotrwałego (serwisowego) od chronicznego	Test teoretyczny
	wskazuje sytuacje operacyjne zwiększające ryzyko wypalenia	Test teoretyczny
Stosuje techniki regulacji emocji i dekompresji.	dobiera techniki regulacji napięcia do aktualnej sytuacji operacyjnej	Test teoretyczny
	wskazuje etapy odzyskiwania kontroli w momentach kryzysowych	Test teoretyczny
	rozdziela metody doraźnego i długofalowego obniżania napięcia	Test teoretyczny
Organizuje pracę zespołu w warunkach wysokiej presji.	wskazuje sposoby ograniczania chaosu organizacyjnego podczas serwisu	Test teoretyczny
	dobiera działania wspierające wydajność zespołu w warunkach obciążenia	Test teoretyczny
	określa granice odpowiedzialności lidera w pracy z emocjami zespołu	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

KOMUNIKACJA, MOTYWOWANIE I PRACA POD PRESJĄ: KOMPLETNY TRENING LIDERA GASTRONOMII (Pakiet: Komunikacja i Motywowanie + Warsztaty Gastro pod Presją)

WARUNKI ORGANIZACYJNE: szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w sali szkoleniowej wyposażonej w miejsca siedzące (krzesło i stolik) dla każdego uczestnika. Każdy uczestnik otrzymuje komplet materiałów szkoleniowych w formie drukowanej. Maksymalna liczba uczestników: 23 osoby. Zajęcia odbywają się w jednej grupie, bez podziału na podgrupy.

TRYB REALIZACJI I CZAS TRWANIA: szkolenia prowadzone jest w trybie godzin zegarowych (60 minut). Łączny czas trwania: **32 godziny** (4 dni po 8 godzin). Podział godzin: **32 godziny teoretyczne** (szkolenie ma formę wykładów z elementami dyskusji, analizy przypadków i ćwiczeń koncepcyjnych). Przerwy wliczają się w czas trwania usługi.

BŁOK 1 - 21-22 PAŹDZIERNIKA 2026 - SZKOLENIE KOMUNIKACJA I MOTYWOWANIE

DZIEŃ 1 / 21.10.2026 / 09:00 - 17:00 / 8h

- Psychologia w komunikacji – o etykietowaniu i szuflandii pracowniczej
- Dobra komunikacja w zespole zaczyna się od przełożonego – bądź Liderem nie Rządcielem
- Temperament i jego znaczenie w stosunkach z innymi pracownikami
- Typy osobowości, czyli jak się dogadać chociaż jesteśmy z innych planet
- Sztuka zauważania, rozpoznawania, akceptacji zachowań
- Otwartość na innych – pięć pokoleń na rynku: Pokolenie Z, Pokolenie Y, Pokolenie X, Pokolenie Baby Boomers, Pokolenie Tradycjonalistów
- Techniki i umiejętności z zakresu motywowania i zarządzania pracownikami w różnym wieku – o czym należy pamiętać i co warto wdrożyć w codziennej pracy
- 4 poziomy porozumiewania się, czyli co robić aby skutecznie się komunikować
- Czym jest, a czym nie jest asertywna postawa i komunikacja?
- Rola poczucia własnej wartości w komunikacji z innymi
- Jak radzić sobie z fochem, agresją i trudnym pracownikiem
- Sekrety technik komunikacyjnych, czyli poziom zaawansowany – rola dialogu wewnętrznego w komunikacji ze sobą i z innymi

DZIEŃ 2 / 22.10.2026 / 09:00 - 17:00 / 8h

- Przyczyny wysokiej rotacji pracowników – rotacja niepożądana, rotacja możliwa do uniknięcia, rotacja niemożliwa do uniknięcia
- Potrzeby (zaspokojony szef = zaspokojony manager = zaspokojony pracownik)
- Work Life Balance – czyli czego nas uczą najmłodszy na rynku pracy

- Sztuka stawiania granic czyli jasne zasady działania w restauracji
- Asertywność nie tylko sztuką odmawiania
- Wartości przełożonego i firmy vs. wartości pracownika – dlaczego czasami nam nie po drodze
- Jak ogarnąć chaos organizacyjny i zapewnić poczucie bezpieczeństwa i stabilizacji
- Organizacja pracy i jej wpływ na poziom motywacji
- Stworzenie, wdrożenie i kontrola standaryzacji pracy lekarstwem na konflikty
- Pieniądże to nie wszystko – co wpływa na motywację zespołu
- Na czym polegają wzmocnienia pozytywne i negatywne w wychowaniu oraz komunikacji
- Wzmocnienie pozytywne i negatywne – jak wykorzystać w budowaniu oczekiwanych zachowań pracowniczych
- Niebezpieczeństwa związane z negatywnym wzmocnieniem
- Dream Team – co wpływa na jakość kontaktów pomiędzy pracownikami
- Pożądane zachowania Lidera w restauracji – bądź szefem, z którym chcą pracować!
- Wymiana doświadczeń – panel dyskusyjny
- test wiedzy wewnętrzny

PRZERWA (PRACA WŁASNA/WEEKEND)

BLOK 2 - 26-27 PAŹDZIERNIKA 2026 - WARSZTATY GASTRO POD PRESJĄ

Dzień III / 26.10.2026 / 09:00 - 17:00 / 8h

- Wpływ stresu na decyzje, komunikację i wyniki zespołu
- Mechanizmy stresu w praktyce – co dzieje się z nami pod presją
- Rozpoznawanie przeciążenia u siebie i pracowników
- Regulowanie emocji i napięcia w trakcie zmiany – konkretne techniki
- Szybka dekompresja i odzyskiwanie kontroli w ciągu dnia pracy
- Budowanie poczucia wpływu w sytuacjach ograniczonej kontroli

Dzień IV / 27.10.2026 / 09:00 - 17:00 / 8h

- Praca z zespołem w warunkach presji
- Budowanie odporności zespołu w niestabilnym środowisku
- Wspieranie pracowników bez przejmowania emocji i przeciążenia
- Ograniczanie chaosu i zmęczenia w codziennej pracy
- Przełożenie na działania – plan wdrożenia po warsztacie
- Walidacja efektów uczenia się.

WALIDACJA EFEKTÓW UCZENIA SIĘ:

- Metoda walidacji: test teoretyczny przeprowadzony po ukończeniu szkolenia.
- Forma: test pisemny zawierający pytania zamknięte i otwarte, obejmujące wszystkie efekty uczenia się określone w karcie usługi.
- Organizacja: test odbywa się w sali szkoleniowej, w której przeprowadzone było szkolenie; czas trwania 30 minut; praca samodzielna, bez pomocy materiałów.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 38

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 38 Psychologia komunikacji w zespole; rola lidera; temperament i typy osobowości w pracy zespołowej.	Zajęcia	Marcin Banach	21-10-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 38 -	Przerwa	-	21-10-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 38 Pokolenia w pracy (Z, Y, X, BB, tradycjonałisci i); motywowanie i komunikacja międzypokoleniowa.	Zajęcia	Marcin Banach	21-10-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 38 -	Przerwa	-	21-10-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 38 4 poziomy komunikacji; asertywność; poczucie własnej wartości w relacjach zawodowych.	Zajęcia	Marcin Banach	21-10-2026	12:30	13:30	01:00
6 z 38 -	Przerwa	-	21-10-2026	13:30	14:00	00:30
7 z 38 Trudne sytuacje w zespole: foch, agresja, konflikt; techniki radzenia sobie i dialog wewnętrzny.	Zajęcia	Marcin Banach	21-10-2026	14:00	15:30	01:30
8 z 38 -	Przerwa	-	21-10-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 38 Komunikacja w praktyce; lider jako osoba budująca relacje; ćwiczenia i analiza sytuacji zespołowych.	Zajęcia	Marcin Banach	21-10-2026	15:45	17:00	01:15
10 z 38 Rotacja pracowników – przyczyny i analiza; potrzeby zespołu; Work-Life Balance.	Zajęcia	Marcin Banach	22-10-2026	09:00	10:30	01:30
11 z 38 -	Przerwa	-	22-10-2026	10:30	10:45	00:15
12 z 38 Granice i zasady w pracy; wartości firmy i pracownika; organizacja pracy a motywacja.	Zajęcia	Marcin Banach	22-10-2026	10:45	12:15	01:30
13 z 38 -	Przerwa	-	22-10-2026	12:15	12:30	00:15
14 z 38 Standaryzacja pracy; organizacja i porządek jako narzędzie motywacji; chaos organizacyjny.	Zajęcia	Marcin Banach	22-10-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 38 -	Przerwa	-	22-10-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 38 Motywacja pozafinansowa; wzmocnienia pozytywne i negatywne; budowanie pożądanych zachowań.	Zajęcia	Marcin Banach	22-10-2026	14:00	15:30	01:30
17 z 38 -	Przerwa	-	22-10-2026	15:30	15:45	00:15
18 z 38 Dream Team; rola lidera; budowanie relacji w zespole; panel dyskusyjny.	Zajęcia	Marcin Banach	22-10-2026	15:45	16:30	00:45
19 z 38 -	Walidacja	-	22-10-2026	16:30	17:00	00:30
20 z 38 Wpływ stresu na decyzje, komunikację i wyniki zespołu; mechanizmy stresu w praktyce – co dzieje się z człowiekiem pod presją; wpływ stresu na efektywność pracy.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	26-10-2026	09:00	10:30	01:30
21 z 38 -	Przerwa	-	26-10-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 38 Rozpoznawanie oznak przeciążenia u siebie i pracowników; identyfikacja symptomów stresu; analiza sytuacji zawodowych powodujących największe obciążenie.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	26-10-2026	10:45	12:15	01:30
23 z 38 -	Przerwa	-	26-10-2026	12:15	12:30	00:15
24 z 38 Regulowanie emocji i napięcia w trakcie zmiany; praktyczne techniki obniżania poziomu stresu i zachowania skuteczności działania.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	26-10-2026	12:30	13:30	01:00
25 z 38 -	Przerwa	-	26-10-2026	13:30	14:00	00:30
26 z 38 Szybka dekompresja i odzyskiwanie kontroli w ciągu dnia pracy; ćwiczenia wspierające koncentrację, regenerację oraz podejmowanie decyzji pod presją.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	26-10-2026	14:00	15:30	01:30
27 z 38 -	Przerwa	-	26-10-2026	15:30	15:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 38 Budowanie poczucia wpływu w sytuacjach ograniczonej kontroli; wzmacnianie odporności psychicznej; podsumowanie dnia i omówienie zastosowania poznanych narzędzi w codziennej pracy.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	26-10-2026	15:45	17:00	01:15
29 z 38 Praca z zespołem w warunkach presji; skuteczna organizacja pracy i komunikacja w sytuacjach wymagających szybkiego działania.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	27-10-2026	09:00	10:30	01:30
30 z 38 -	Przerwa	-	27-10-2026	10:30	10:45	00:15
31 z 38 Budowanie odporności zespołu w niestabilnym środowisku; wzmacnianie współpracy, zaangażowania oraz odpowiedzialności pracowników.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	27-10-2026	10:45	12:15	01:30
32 z 38 -	Przerwa	-	27-10-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
33 z 38 Wspieranie pracowników bez przejmowania emocji i przeciążenia; wyznaczanie granic, udzielanie wsparcia i budowanie bezpiecznego środowiska pracy.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	27-10-2026	12:30	13:30	01:00
34 z 38 -	Przerwa	-	27-10-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 38 Ograniczanie chaosu i zmęczenia w codziennej pracy; organizacja działań zespołu; przełożenie zdobytej wiedzy na plan wdrożenia po warsztacie.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	27-10-2026	14:00	15:30	01:30
36 z 38 -	Przerwa	-	27-10-2026	15:30	15:45	00:15
37 z 38 Podsumowanie szkolenia; omówienie indywidualnych planów wdrożeniowych; przygotowanie do walidacji efektów uczenia się.	Zajęcia	Bartłomiej Janiak	27-10-2026	15:45	16:30	00:45
38 z 38 -	Walidacja	-	27-10-2026	16:30	17:00	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	32:00
w tym suma godzin zajęć	26:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	36:00

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 za 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, jeżeli 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	4 659,44 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 788,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,61 PLN
Koszt osobogodziny netto	118,38 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	32:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Marcin Banach

Specjalizacja:

Polska kuchnia nowoczesna

Prowadzi szkolenia: Szef Kuchni, Profesjonalny Kucharz, Kuchnia Polska, Komunikacja i Motywowanie.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.



2 z 2

Bartłomiej Janiak

Dyplomowany interwent kryzysowy, coach i trener. Absolwent Akademii Leona Koźmińskiego na kierunku Coaching Profesjonalny – Metody i Praktyka, Uniwersytetu SWPS na kierunku Psychologia kryzysu i interwencji kryzysowej oraz Praktyczna Psychologia Motywacji. Specjalizuje się w wypaleniu zawodowym, kryzysach, wytrwałości, odporności psychicznej oraz inteligencji emocjonalnej.

Prowadzi szkolenia: Warsztaty Gastro pod Presją.

Osoba prowadząca zajęcia spełnia warunek: doświadczenie zawodowe i kwalifikacje w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów w formie drukowanej, opracowanych przez ekspertów i trenerów Akademii Gastronomii. Materiały zawierają treści wykładowe, ćwiczenia i szablony do pracy własnej. Materiały są dostosowane do realiów branży gastronomicznej i umożliwiają samodzielne wdrażanie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Szkolenie jest otwarte - mogą zapisać się wszyscy zainteresowani.

Szkolenie będzie realizowane po zgłoszeniu się minimum 8 osób, maksymalna liczba uczestników to 23. Obowiązuje kolejność zgłoszeń.

Informacje dodatkowe

Cena usługi podana jest w wartości netto. Do ceny doliczany jest podatek VAT 23%.

W przypadku finansowania usługi w co najmniej 70% ze środków publicznych, usługa korzysta ze zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. b ustawy o VAT.

Adres

ul. Władysława Broniewskiego 10

81-841 Sopot
woj. pomorskie

Akademia Gastronomii mieści się w Sopocie przy ul. Broniewskiego 10. Zajęcia odbywają się w komfortowej, nowocześnie urządzonej sali szkoleniowej, przystosowanej do prowadzenia szkoleń stacjonarnych. Miejsce zapewnia odpowiednie warunki do pracy i nauki, z pełnym zapleczem sanitarnym i socjalnym. Obiekt znajduje się w dogodnej lokalizacji z łatwym dostępem komunikacją miejską.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Anna Kurt

E-mail biuro@agastromii.pl

Telefon (+48) 780 760 240