



COMPETENCE -
TRAINING &
COACHING
BARBARA
JAŚKIEWICZ



Przyczyny stresu i sposoby rozwiązywania sytuacji stresowych w branży HoReCa

Numer usługi 2025/06/13/5785/2816117

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 06.10.2025 do 09.10.2025

5 120,00 PLN brutto

5 120,00 PLN netto

160,00 PLN brutto/h

160,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Turystyka i hotelarstwo
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	- pracownicy i kadra zarządzająca w branży HoReCa Nie ma wymagań dotyczących wiedzy i umiejętności w zakresie rozwiązywania sytuacji stresowych – cała wiedza zostanie przekazana na szkoleniu.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	9
Data zakończenia rekrutacji	30-09-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	32
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Przyczyny stresu i sposoby rozwiązywania sytuacji stresowych w branży HoReCa” przygotowuje do rozpoznawania przyczyn stresu zawodowego w branży HoReCa oraz nabycie praktycznych umiejętności stosowania

skutecznych metod radzenia sobie ze stresem i rozwiązywania sytuacji stresowych w miejscu pracy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
charakteryzuje źródła stresu w branży HoReCa	rozpoznaje i definiuje czynniki stresogenne w branży HoReCa	Test teoretyczny
	wymienia metody radzenia sobie ze stresem	Test teoretyczny
charakteryzuje metody radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy	dobiera metodę radzenia sobie ze stresem dostosowaną do sytuacji stresowej	Test teoretyczny
	wymienia techniki rozwiązywania sytuacji stresowych	Test teoretyczny
charakteryzuje techniki rozwiązywania sytuacji stresowych w miejscu pracy	wskazuje sposoby rozwiązywania sytuacji stresowych	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji, wydawany po odbytych szkoleniu, zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji, wydawany po odbytych szkoleniu, potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji, wydawany po odbytych szkoleniu, potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

- 1. Stres w pracy w branży HoReCa
- 2. Rodzaje reakcji na stres

3. Identyfikacja czynników stresogennych w pracy w branży HoReCa
4. Metody radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy: omówienie i zastosowanie wybranych metod radzenia sobie ze stresem
5. Techniki rozwiązywania sytuacji stresowych w miejscu pracy
6. Zapobieganie lub minimalizacja wystąpienia sytuacji stresowych w branży HoReCa
7. Walidacja efektów usługi - Test teoretyczny zamknięty (jedno lub wielokrotnego wyboru)

Kurs trwa 32 godziny dydaktyczne (24 godziny zegarowe).

Warunki niezbędne do spełnienia przez uczestników, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu:

- pracownicy i kadra zarządzająca w branży HoReCa
- nie ma wymagań dotyczących wiedzy i umiejętności w zakresie rozwiązywania sytuacji stresowych – cała wiedza zostanie przekazana na szkoleniu
- aktywność na zajęciach i realizacja zadań szkoleniowych w trakcie usługi
- minimalny poziom obecności na zajęciach: 80%.

Warunki organizacyjne - szkolenie będzie prowadzone w grupie do 9 osób, szkolenie będzie nastawione na praktykę.

Podczas szkolenia uczestnicy będą pracować samodzielnie lub w mniejszych grupach.

Walidacja:

- Uczestnicy szkolenia wypełniają test teoretyczny (termin i czas walidacji wskazany został w harmonogramie usługi)
- Test teoretyczny zostanie sprawdzony przez osobę walidującą w późniejszym miejscu i czasie

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 120,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 120,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	160,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały dydaktyczne - skrypt udostępniony uczestnikom w formie papierowej lub elektronicznej

Adres

ul. Francuska 14/2

40-027 Katowice

woj. śląskie

Kontakt



Ada Gruszczyńska

E-mail a.gruszczyńska@competence-szkolenia.pl

Telefon (+48) 534 945 674