



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

Kategoria	Inne / Gastronomia
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Małopolski Pociąg do kariery, Nowy start w Małopolsce z EURESEM
Grupa docelowa usługi	Szkolenie przeznaczone jest dla: Szefów kuchni i menedżerów restauracji, 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. Kucharzy, 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. Właścicieli restauracji, 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. Usługa adresowana również do uczestników projektu „Kierunek – Rozwój”
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	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.	• Wymienia minimum trzy korzyści wynikające z poczucia bezpieczeństwa w zespole. • Odróżnia sytuacje budujące zaufanie od tych je osłabiających.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje najczęstsze blokery komunikacji i sposoby ich eliminacji.	• Wskazuje przynajmniej trzy typowe przeszkody w skutecznej komunikacji. • Dopasowuje skuteczne rozwiązania do wskazanych problemów komunikacyjnych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Rozróżnia typy konfliktów i strategie ich konstruktywnego rozwiązywania.	• Klasyfikuje konflikty według ich potencjalnego wpływu na zespół. • Dobiera odpowiednią strategię zarządzania konfliktem do przedstawionej sytuacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje wpływ stresu na funkcjonowanie człowieka.	• Rozróżnia objawy stresu fizycznego i psychicznego. • Wskazuje różnice między stresem motywującym a destrukcyjnym.	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 redukowania 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
1 z 15 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
2 z 15 -	Przerwa	-	25-01-2027	11:00	11:20	00:20
3 z 15 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
4 z 15 -	Przerwa	-	25-01-2027	13:00	13:30	00:30
5 z 15 Feedback i aktywizacja zespołu (Współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, ćwiczenia, mini -wykład)	Zajęcia	ALEKSANDER CHOLEWA	25-01-2027	13:30	15:15	01:45
6 z 15 -	Przerwa	-	25-01-2027	15:15	15:40	00:25

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 15 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
8 z 15 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
9 z 15 -	Przerwa	-	26-01-2027	11:00	11:20	00:20
10 z 15 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
11 z 15 -	Przerwa	-	26-01-2027	13:00	13:30	00:30
12 z 15 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
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 620,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 620,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	101,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	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

Telefon (+48) 505 377 547