



Hotele i  
Gastronomia PLUS  
Sp. z o.o.



## Szkolenie - Dbanie o siebie i zespół

Numer usługi 2024/05/21/14311/2156208

📍 Kraków / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.03.2025 do 25.03.2025

3 075,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

192,19 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa skierowana jest do osób pracujących, planujących pracować na stanowiskach zarządczych w firmach gastronomicznych, cateringowych, hotelowych i turystycznych lub w firmach usługowych na stanowiskach zarządczych jak również osób prowadzących działalność gospodarczą w tym zakresie.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	5
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	15
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	23-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 indywidualnych potrzeb każdego uczestnika procesu zarządczego.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none"><li>- analizuje sytuacje, podejmuje prawidłowe decyzje i działania dbając o dobrostan własny i całego zespołu,</li><li>- analizuje swoje i zespołu zasoby,</li><li>- charakteryzuje rolę dobrostanu psychicznego,</li><li>- dobiera prawidłowo działania związane z stresem,</li><li>- przeciwdziała mobbingowi i przemocy psychicznej</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Identyfikuje zasoby osobiste i zespołowe, ocenia dostępne zasoby, zarządza zasobami</li><li>- zna znaczenie i wpływ dobrostanu psychicznego na efektywność</li><li>- identyfikuje źródła stresu, stosuje techniki radzenia sobie ze stresem</li><li>- działa prewencyjne i interweniuje w przypadku rozpoznania mobbingu i zachowań przemocowych</li></ul>	Obserwacja w warunkach symulowanych

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji 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?**

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

## Program

W celu osiągnięcia zamierzonych celów uczestnik powinien aktywnie uczestniczyć przynajmniej w 80% zajęć.

Usługa skierowana jest do osób pracujących, planujących pracować na stanowiskach zarządczych 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, która powinna wziąć udział w usłudze to 5 osób.

Usługa jest realizowana w formie godzin zegarowych.

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.

- 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.
- Przebodźcowanie - 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 przedmiotów/zajęć: 19

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 19</b> Rola dobrostanu psychicznego.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	09:00	09:30	00:30
<b>2 z 19</b> Jak robią to inni? - Rzut oka na to, czego warto uczyć się od innych.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 19</b> Czym jest holistyczny dobrostan?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	10:00	10:30	00:30
<b>4 z 19</b> Moje zasoby psychiczne - diagnoza osobowości	Kamil Czajkowski	24-03-2025	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 19</b> Wypalenie zawodowe - Jak rozpoznać i przeciwdziałać?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	12:00	13:00	01:00
<b>6 z 19</b> Jak radzić sobie ze stresem?	Kamil Czajkowski	24-03-2025	13:00	14:00	01:00
<b>7 z 19</b> Działanie w sytuacji kryzysowej.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	14:00	15:00	01:00
<b>8 z 19</b> Praca z trudnym gościem.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	15:00	16:00	01:00
<b>9 z 19</b> Kształtowanie dojrzałości psychicznej pracownika	Kamil Czajkowski	24-03-2025	16:00	16:30	00:30
<b>10 z 19</b> Radzenie sobie z presją czasu.	Kamil Czajkowski	24-03-2025	16:30	17:00	00:30
<b>11 z 19</b> Przebodźcowanie - Czym jest i jak go unikać?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	09:00	10:00	01:00
<b>12 z 19</b> Jak rozpoznawać problemy u innych?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	10:00	11:00	01:00
<b>13 z 19</b> Problemy ze zdrowiem psychicznym u pracownika - jak reagować?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	11:00	12:00	01:00
<b>14 z 19</b> Jak rozmawiać z pracownikami, by udzielić pomocy?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	12:00	13:00	01:00
<b>15 z 19</b> Jak chronić własne zasoby?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>16 z 19</b> Kiedy to już przesada, czyli jak nie dać się zwariować?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	13:30	14:00	00:30
<b>17 z 19</b> Gdzie jest granica samopomocy?	Kamil Czajkowski	25-03-2025	14:00	15:00	01:00
<b>18 z 19</b> Mobbing i przemoc psychiczna.	Kamil Czajkowski	25-03-2025	15:00	16:30	01:30
<b>19 z 19</b> Weryfikacja efektów uczenia się na studium przypadków.	-	25-03-2025	16:30	17:00	00:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 075,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	192,19 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

## 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 w formie elektronicznej lub/i papierowej materiały szkoleniowe (plik lub/i prezentacje) co umożliwi im utrwalenie wiedzy oraz certyfikat ukończenia szkolenia

### Informacje dodatkowe

Osoba prowadząca walidację Prezes Zarządu Hotele i Gastronomia Plus Sp. z o. o. Piotr Tabor

Jeśli szkolenie będzie dofinansowany w co najmniej w 70% ze środków publicznych, to usługa szkoleniowa będzie zwolniona z podatku VAT. Szkolenie prowadzone w formie warsztatowej. Uczenie poprzez doświadczenie i wyciąganie wniosków. Uczestnik otrzyma zaświadczenie o ukończeniu usługi. Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest minimum 80% obecności w usłudze.

## Adres

os. Osiedle Centrum E 12

31-934 Kraków

woj. małopolskie

Hotel Centrum Business

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Piotr Tabor**

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

**Telefon** (+48) 510 147 105