



## Zarządzanie Stresem i Czasem w Gastronomii: Kompetencje Miękkie na Co Dzień

Numer usługi 2024/06/20/153767/2190454

4 320,00 PLN brutto

4 320,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

K2 CONSULTING  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚĆ  
CIA



📍 Kazimierz Dolny / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 08.08.2024 do 12.08.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	4
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	6
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	07-08-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	24
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie umiejętności zarządzania stresem i czasem w branży gastronomicznej, co przyczyni się do zwiększenia efektywności pracy, poprawy jakości obsługi klientów oraz poprawy samopoczucia pracowników.

Uczestnicy poznają techniki radzenia sobie ze stresem, planowania czasu, a także doskonałą kompetencje miękkie, takie jak komunikacja, praca zespołowa i zarządzanie konfliktami.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje stres i jego źródła w gastronomii	Wymienia przynajmniej trzy główne źródła stresu charakterystyczne dla branży gastronomicznej	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia poszczególne skutki stresu	Podaje przykłady co najmniej dwóch fizjologicznych i dwóch psychologicznych skutków stresu	Wywiad swobodny
Uczestnik rozpoznaje objawy stresu i stosuje techniki samooceny	Wymienia objawy stresu, które u siebie zauważa, oraz opisuje przynajmniej jedną technikę samooceny	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki redukcji stresu, takie jak ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne	Demonstruje przynajmniej jedną technikę oddechową	Wywiad swobodny
Uczestnik definiuje znaczenie zarządzania czasem w gastronomii i identyfikuje czynności absorbujące najwięcej czasu	Wymienia kluczowe czynności, które pochłaniają najwięcej czasu w jego codziennej pracy oraz podaje przykłady ich wpływu na efektywność pracy	Wywiad swobodny
Uczestnik stosuje techniki planowania czasu i wyznaczania priorytetów	Opisuje przynajmniej dwie techniki planowania czasu oraz demonstruje, jak je stosuje do wyznaczania priorytetów w codziennych zadaniach	Wywiad swobodny
Uczestnik wyjaśnia znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz identyfikuje jej składniki	Wymienia składniki komunikacji werbalnej (np. ton głosu, intonacja) i niewerbalnej (np. gesty, mimika) oraz podaje przykłady ich zastosowania w sytuacjach zawodowych	Wywiad swobodny
Uczestnik rozróżnia rolę zespołu i współpracy w gastronomii oraz identyfikuje źródła konfliktów	Wyjaśnia, jakie znaczenie ma praca zespołowa w gastronomii oraz wymienia co najmniej dwa główne źródła konfliktów w pracy zespołowej	Wywiad swobodny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Tak. Zaświadczenia wydawane uczestnikom po odbyciu szkolenia zawierają 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. Zaświadczenie o ukończeniu szkolenia potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji.

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

Tak. Zaświadczeniu o ukończeniu szkolenia potwierdza, że zarówno proces szkolenia, jak i jego weryfikacja zostały przeprowadzone z uwzględnieniem środków zapewniających niezależność tych etapów.

## Program

Moduł 1: Wprowadzenie do zarządzania stresem:

- Definicja stresu i jego źródła w gastronomii
- Fizjologiczne i psychologiczne skutki stresu

Moduł 2: Identyfikacja własnych emocji:

- Rozpoznawanie objawów stresu
- Techniki samooceny

Moduł 3: Techniki redukcji stresu:

- Ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne
- Rola aktywności fizycznej

Moduł 4: Istota odporności psychicznej:

- Techniki psychologiczne radzenia sobie ze stresem
- Rozwiązywanie problemów generujących stres w restauracji

Moduł 5: Podstawy zarządzania czasem:

- Znaczenie zarządzania czasem w gastronomii
- Czynności absorbujące największą ilość czasu

Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań:

- Techniki planowania czasu
- Wyznaczanie priorytetów

Moduł 7: Organizacja miejsca pracy:

- Ergonomia i efektywność pracy w gastronomii
- Organizacja miejsca pracy zgodnie ze stanowiskiem

Moduł 8: Monitorowanie i ewaluacja czasu pracy:

- Znane narzędzia i aplikacje do zarządzania czasem
- Analiza własnej efektywności

Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji:

- Znaczenie komunikacji werbalnej i niewerbalnej
- Składniki komunikacji werbalnej (ton głosu, intonacja, dobór słów)
- Składniki komunikacji niewerbalnej (gesty, mimika, postura)

## Moduł 10: Praca Zespołowa w Gastronomii oraz zapobieganie konfliktom:

- Rola zespołu i współpracy
- Identyfikacja źródeł konfliktów
- Techniki rozwiązywania konfliktów

- Szkolenie ma charakter praktyczny i aktywizujący w celu wypracowania najkorzystniejszego podejścia oraz rozwiązań dla organizacji.
- Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu: Aby osiągnąć główny cel usługi, uczestnicy muszą wziąć udział w całym szkoleniu (100% frekwencji), aktywnie uczestniczyć w szkoleniu.
- Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.
- Trener na bieżąco - w trakcie trwania usługi weryfikuje postępy i ocenia efekty uczenia. Po zakończonej usłudze zostaje przeprowadzona walidacja, oparta o założone kryteria weryfikacji efektów uczenia się, realizowana jest z zachowaniem rozdzielności funkcji.
- W ramach realizacji szkolenia uczestnicy otrzymują materiały merytoryczne w formie prezentacji. Materiały wysyłane są na adresy mailowe uczestników szkolenia.
- Usługa realizowana jest w godzinach zegarowych (1 godzina zegarowa = 60 minut).
- Przerwy wliczone są w czas trwania szkolenia.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Moduł 1: Wprowadzenie do zarządzania stresem	Kamil Kamola	08-08-2024	08:00	10:00	02:00
<b>2 z 15</b> Moduł 2: Identyfikacja własnych emocji	Kamil Kamola	08-08-2024	10:00	12:00	02:00
<b>3 z 15</b> Przerwa	Kamil Kamola	08-08-2024	12:00	12:15	00:15
<b>4 z 15</b> Moduł 3: Techniki redukcji stresu	Kamil Kamola	08-08-2024	12:15	14:00	01:45
<b>5 z 15</b> Moduł 4: Istota odporności psychicznej	Kamil Kamola	08-08-2024	14:00	16:00	02:00
<b>6 z 15</b> Moduł 5: Podstawy zarządzania czasem	Kamil Kamola	09-08-2024	08:00	11:00	03:00
<b>7 z 15</b> Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań	Kamil Kamola	09-08-2024	11:00	12:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>8 z 15</b> Przerwa	Kamil Kamola	09-08-2024	12:00	12:15	00:15
<b>9 z 15</b> Moduł 6: Planowanie i priorytetyzacja zadań c.d.	Kamil Kamola	09-08-2024	12:15	13:15	01:00
<b>10 z 15</b> Moduł 7: Organizacja miejsca pracy	Kamil Kamola	09-08-2024	13:15	16:00	02:45
<b>11 z 15</b> Moduł 8: Monitorowanie i ewaluacja czasu pracy	Kamil Kamola	12-08-2024	08:00	11:00	03:00
<b>12 z 15</b> Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji	Kamil Kamola	12-08-2024	11:00	12:00	01:00
<b>13 z 15</b> Przerwa	Kamil Kamola	12-08-2024	12:00	12:15	00:15
<b>14 z 15</b> Moduł 9: Podstawy skutecznej komunikacji c.d.	Kamil Kamola	12-08-2024	12:15	13:30	01:15
<b>15 z 15</b> Moduł 10: Praca Zespołowa w Gastronomii oraz zapobieganie konfliktom	Kamil Kamola	12-08-2024	13:30	16:00	02:30

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 320,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Kamil Kamola

Przedsiębiorca, menadżer, trener/szkoleniowiec posiadający 13 letnie doświadczenie zawodowe.

Rozwojem pracowników zajmuje się od 2016 roku. Przez ten czas przeprowadził ponad 1200 godzin szkoleń i doradztw. Posiada co najmniej 250 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich pięciu latach (60 miesiącach) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Tworzy i prowadzi procesy rozwojowe. Projektuje i wdraża narzędzia poprawiające efektywność pracy zespołów (w tym skutecznej komunikacji i przepływu informacji, zarządzania). Wspiera pracowników w rozwoju kompetencji oraz optymalizuje procesy biznesowe. Wykorzystuje w tym celu także nowoczesne rozwiązania cyfrowe.

W trakcie swojej pracy zawodowej kładzie nacisk na rozwój praktycznych umiejętności. Osoba posiadająca bogate doświadczenie zawodowe zbudowane na praktyce, a nie jedynie samej teorii.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

W ramach realizacji szkolenia uczestnicy otrzymują materiały merytoryczne w formie prezentacji. Materiały wysyłane są na adresy mailowe uczestników szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

Szkolenie skierowane jest do pracowników gastronomii na różnych poziomach, w tym kelnerów, kucharzy i menedżerów restauracji, a także właścicieli przedsiębiorstw gastronomicznych. Wymagany jest minimalny staż pracy - 1 miesiąc.

### Informacje dodatkowe

Koszt szkolenia nie zawiera kosztów dojazdu, zakwaterowania oraz wyżywienia, a także kosztów środków trwałych.

Przerwy przewidziane w harmonogramie są wliczone w czas szkolenia.

Szkolenie zwolnione jest z VAT na podstawie: §3 ust.1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2015 r., poz.736).

## Adres

ul. Mały Rynek 2

24-120 Kazimierz Dolny

woj. lubelskie

Szkolenie odbędzie się w restauracji "Bistro Kazimierskie".

## Kontakt



**Kamil Kamola**

**E-mail** [bur@k2c.com.pl](mailto:bur@k2c.com.pl)

**Telefon** (+48) 533 552 510