



FT POLSKA SPÓŁKA  
Z OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

487 ocen

## KURS SAMOOBRONY - bezpieczeństwo osobiste

Numer usługi 2025/06/30/14533/2847082

📍 Borowa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 68 h

📅 09.09.2025 do 05.10.2025

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową takiego szkolenia są osoby dorosłe, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności samoobrony w celu zwiększenia swojego bezpieczeństwa i pewności siebie w różnych sytuacjach zagrożenia. Szkolenie jest przeznaczone dla kobiet i mężczyzn bez względu na wiek, poziom sprawności fizycznej czy wcześniejsze doświadczenie w sportach walki. Program jest skonstruowany tak, aby dostosować techniki i intensywność ćwiczeń do indywidualnych możliwości uczestników.

### Minimalna liczba uczestników

6

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

08-09-2025

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

68

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników do skutecznego radzenia sobie w sytuacjach zagrożenia oraz umiejętności obrony własnej i zapewnienia bezpieczeństwa osobistego.

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                        | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                              | Metoda walidacji                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Rozwój umiejętności radzenia sobie z kryzysowymi sytuacjami w stresie i pod wpływem silnych emocji.                                                                                       | Uczestnik opisuje strategie radzenia sobie z własnymi reakcjami stresowymi w symulowanej sytuacji zagrożenia.                                                                                     | Test teoretyczny                    |
| Umiejętność działania pod wpływem silnych emocji i stresu, zrozumienie, że stres towarzyszący nam w takich momentach jest czymś zupełnie naturalnym, a wyeliminowanie go jest niemożliwe. | Uczestnik identyfikuje i omawia swoje reakcje emocjonalne i fizjologiczne podczas symulacji stresujących sytuacji oraz wyjaśnia, jak akceptacja tych reakcji wpływa na jej zdolność do działania. | Test teoretyczny                    |
| Nauka skutecznych odruchów w reakcji na atak                                                                                                                                              | Uczestnik demonstruje co najmniej jedną skuteczną technikę obrony jako natychmiastową reakcję na symulowany atak (np. chwyt, uderzenie).                                                          | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Kompetencje społeczne – ustala sobie cele i priorytety działania                                                                                                                          | Każdemu działaniu przypisuje priorytet, aby uzyskać założony cel.                                                                                                                                 | 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

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

TAK

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

TAK

## Program

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych - 45min. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 i 30 minutowe. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć

## Zajęcia nr 1 – 09.09.2025 (wtorek)

Temat przewodni: Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej

Część teoretyczna:

- Świadomość sytuacyjna (Kolory Coopera, Pętla ODDA)
- Sposoby alarmowania służb
- Analiza wideo z monitoringu

Część praktyczna:

- Postawy gotowości i poruszanie się
- Punkty vitalne na ciele człowieka
- Uwalnianie się z chwytów i duszeń

## Zajęcia nr 2 – 17.09.2025 (środa)

Temat przewodni: Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń

Część teoretyczna:

- Obrona konieczna (art. 25 KK), granice działania
- Założenia samoobrony
- Działanie porywaczy
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Uderzenia i kopnięcia
- Ocena zachowania w walce naziemnej

## Zajęcia nr 3 – 23.09.2025 (wtorek)

Temat przewodni: Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem

Część teoretyczna:

- Agresywny klient – definicja i typy
- Komunikacja z osobą agresywną
- Procedury postępowania w miejscu pracy
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Obrona przed uderzeniami i kopnięciami
- Techniki obrony przed kilkoma napastnikami

## Zajęcia nr 4 – 25.09.2025 (czwartek)

Temat przewodni: Przedmioty codziennego użytku w samoobronie

Część teoretyczna:

- Przedmioty codzienne jako narzędzia obrony
- Broń improwizowana
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Obrona z użyciem: krzesła, plecaka, długopisu, parasola
- Techniki z użyciem: kluczy, butelki, łyżki

## Zajęcia nr 5 – 27.09.2025 (sobota)

Temat przewodni: Pierwsza pomoc taktyczna

Część teoretyczna:

- Krwotoki i opaski uciskowe (TCCC)
- Rodzaje apteczek, ich wyposażenie oraz zasady budowy osobistej apteczki typu IFAK
- Rozmowa z numerem alarmowym

Część praktyczna:

- Taktyczne badanie urazowe
- Ewakuacja poszkodowanego (technika na strażaka, chwyt BOA)
- Użycie opaski C.A.T.
- Tamowanie krwotoków (środki hemostatyczne, pakowanie rany)

## Zajęcia nr 6 – 28.09.2025 (niedziela)

Temat przewodni: Obrona przed napastnikiem z nożem

Część teoretyczna :

- Zachowania przestępcze – techniki użycia noża
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Wykorzystanie przeszkód (mur, stół, samochód)
- Przedmioty jako tarcze (torebka, laptop)
- Walka wręcz przeciwko uzbrojonemu napastnikowi

## Zajęcia nr 7 – 04.10.2025 (sobota)

Temat przewodni: Legalne narzędzia do samoobrony

Część teoretyczna:

- Legalne narzędzia (gaz, pałka, paralizator, latarka)
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Techniki z użyciem gazu pieprzowego
- Pałka teleskopowa
- Taktyczna latarka

## Zajęcia nr 8 – 05.10.2025 (niedziela)

Temat przewodni: Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec.

Część teoretyczna:

- Definicja „Aktywny Strzelec/Zabójca”
- Procedury działania Run–Hide–Fight (Walcz – Ukryj się – Walcz)
- Budowa broni krótkiej i długiej
- Analiza wideo

Część praktyczna:

- Scenariusze działania w sytuacjach realnego zagrożenia z wykorzystaniem wiedzy i umiejętności nabytych na wszystkich poziomach szkolenia

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 41

| Przedmiot / temat zajęć                                        | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|----------------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 41</b> Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej    | Wojciech Satoła | 09-09-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>2 z 41</b> Przerwa                                          | Wojciech Satoła | 09-09-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <b>3 z 41</b> Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej    | Wojciech Satoła | 09-09-2025            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |
| <b>4 z 41</b> Przerwa                                          | Wojciech Satoła | 09-09-2025            | 18:30               | 19:00               | 00:30         |
| <b>5 z 41</b> Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej    | Wojciech Satoła | 09-09-2025            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| <b>6 z 41</b> Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń     | Wojciech Satoła | 17-09-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>7 z 41</b> Przerwa                                          | Wojciech Satoła | 17-09-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <b>8 z 41</b> Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń     | Wojciech Satoła | 17-09-2025            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |
| <b>9 z 41</b> Przerwa                                          | Wojciech Satoła | 17-09-2025            | 18:30               | 19:00               | 00:30         |
| <b>10 z 41</b> Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń    | Wojciech Satoła | 17-09-2025            | 19:00               | 20:30               | 01:30         |
| <b>11 z 41</b><br>Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem | Wojciech Satoła | 23-09-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| <b>12 z 41</b> Przerwa                                         | Wojciech Satoła | 23-09-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| <b>13 z 41</b><br>Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem | Wojciech Satoła | 23-09-2025            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                 | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 14 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 23-09-2025            | 18:30               | 19:00               | 00:30         |
| 15 z 41<br>Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem | Wojciech Satola | 23-09-2025            | 19:00               | 20:30               | 01:30         |
| 16 z 41<br>Przedmioty codziennego użytku w samoobronie  | Wojciech Satola | 25-09-2025            | 15:30               | 17:00               | 01:30         |
| 17 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 25-09-2025            | 17:00               | 17:15               | 00:15         |
| 18 z 41<br>Przedmioty codziennego użytku w samoobronie  | Wojciech Satola | 25-09-2025            | 17:15               | 18:30               | 01:15         |
| 19 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 25-09-2025            | 18:30               | 19:00               | 00:30         |
| 20 z 41<br>Przedmioty codziennego użytku w samoobronie  | Wojciech Satola | 25-09-2025            | 19:00               | 21:00               | 02:00         |
| 21 z 41 Pierwsza pomoc taktyczna                        | Wojciech Satola | 27-09-2025            | 08:15               | 09:30               | 01:15         |
| 22 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 27-09-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| 23 z 41 Pierwsza pomoc taktyczna                        | Wojciech Satola | 27-09-2025            | 09:45               | 13:30               | 03:45         |
| 24 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 27-09-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| 25 z 41 Pierwsza pomoc taktyczna                        | Wojciech Satola | 27-09-2025            | 14:00               | 17:30               | 03:30         |
| 26 z 41 Obrona przed napastnikiem z nożem               | Wojciech Satola | 28-09-2025            | 08:15               | 09:30               | 01:15         |
| 27 z 41 Przerwa                                         | Wojciech Satola | 28-09-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>28 z 41</b> Obrona przed napastnikiem z nożem       | Wojciech Satoła | 28-09-2025            | 09:45               | 13:30               | 03:45         |
| <b>29 z 41</b> Przerwa                                 | Wojciech Satoła | 28-09-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>30 z 41</b> Obrona przed napastnikiem z nożem       | Wojciech Satoła | 28-09-2025            | 14:00               | 17:30               | 03:30         |
| <b>31 z 41</b> Legalne narzędzia do samoobrony         | Wojciech Satoła | 04-10-2025            | 08:15               | 09:30               | 01:15         |
| <b>32 z 41</b> Przerwa                                 | Wojciech Satoła | 04-10-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| <b>33 z 41</b> Legalne narzędzia do samoobrony         | Wojciech Satoła | 04-10-2025            | 09:45               | 13:30               | 03:45         |
| <b>34 z 41</b> Przerwa                                 | Wojciech Satoła | 04-10-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>35 z 41</b> Legalne narzędzia do samoobrony         | Wojciech Satoła | 04-10-2025            | 14:00               | 17:30               | 03:30         |
| <b>36 z 41</b> Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec | Wojciech Satoła | 05-10-2025            | 08:15               | 09:30               | 01:15         |
| <b>37 z 41</b> Przerwa                                 | Wojciech Satoła | 05-10-2025            | 09:30               | 09:45               | 00:15         |
| <b>38 z 41</b> Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec | Wojciech Satoła | 05-10-2025            | 09:45               | 13:30               | 03:45         |
| <b>39 z 41</b> Przerwa                                 | Wojciech Satoła | 05-10-2025            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>40 z 41</b> Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec | Wojciech Satoła | 05-10-2025            | 14:00               | 16:00               | 02:00         |
| <b>41 z 41</b> Walidacja                               | -               | 05-10-2025            | 16:00               | 16:30               | 00:30         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 6 800,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 6 800,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 100,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 100,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Wojciech Satola

Uczestnik i organizator szkoleń i stażów systemów bojowych, strzeleckich i antyterrorystycznych  
Wyróżniony nagrodami Prezydenta Miasta Knurów za osiągnięcia trenerskie i promocję miasta  
Wykładowca na Akademii Wychowania Fizycznego imienia Jerzego Kukuczki w Katowicach na wydziale Bezpieczeństwo Wewnętrzne

Wykładowca i instruktor w firmie Guns Tactics Ammo Private Force z zakresu samoobrony oraz taktyki i techniki interwencyjnej

Wykładowca i instruktor w firmie OSS Tactical Group z zakresu samoobrony oraz taktyki i techniki interwencyjnej

Wykładowca i instruktor w Knurowskim Stowarzyszeniu Strzeleckim „Strzelba” z zakresu strzelectwa sportowego, bojowego, obronnego, nawykowego

Na przestrzeni ostatnich 3 lat przeprowadził ponad 450h szkoleń z zakresu samoobrony osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników po zakończonym szkoleniu otrzyma niezbędne materiały dydaktyczne w formie elektronicznej na maila (celem ochrony środowiska przed koniecznością drukowania materiałów szkoleniowych). Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma - certyfikat ukończenia.

W trakcie szkolenia zaplanowano dwie przerwy:

- 15 min - przerwa kawowa
- 30 min - przerwa obiadowa

Podczas szkolenia zostaną zapewnione środki bezpieczeństwa i ochrony części ciała, typu: kaski, kamizelki, ochraniacze.

### Warunki uczestnictwa



Warunkiem uczestnictwa jest zebranie się grupy co najmniej grupy 6 osób. Jeśli grupa się nie zbierze, zostanie wyznaczony inny nowy termin szkolenia.

## Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zastosowania zwolnienia z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 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 (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

- Za godzinę zajęć uznaje się: godzinę dydaktyczną 45min.

Rozliczenie godzin dydaktycznych na godziny zegarowe (zgodnie z harmonogramem):

$68\text{gdzin dydaktycznych} \times 45\text{min} = 3060\text{min}$

$3060\text{min} / 60\text{min} = 51\text{h zegarowej}$

Przerwy:  $15\text{min} + 30\text{min} = 45\text{min dziennie}$

$45\text{min} \times 8\text{dni} = 360\text{min} / 60\text{min} = 6\text{h zegarowej}$

Łącznie:  $51\text{h} + 6\text{h} = 57\text{h zegarowej}$

## Adres

Borowa 41b  
97-540 Borowa  
woj. łódzkie

Świetlica wiejska w Borowie.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Ewa Jaworska**

**E-mail** [biuro@ftpolska.pl](mailto:biuro@ftpolska.pl)

**Telefon** (+48) 533 313 206