



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

Brak ocen dla tego dostawcy

Szkolenie: Samoobrona i bezpieczeństwo zawodowe w sytuacjach zagrożenia.

Numer usługi 2026/01/06/202225/3240900

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 19.01.2026 do 24.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracownicy mający bezpośredni kontakt z klientem,
- pracownicy administracji, ochrony, edukacji i opieki,
- osoby pracujące w środowisku podwyższonego ryzyka,
- osoby chcące podnieść swoje bezpieczeństwo zawodowe i osobiste

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

18-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

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

Celem szkolenia jest :

- bezpieczne funkcjonowanie w środowisku zawodowym narażonym na stres i zagrożenia fizyczne,
- nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu ochrony własnej,

- reagowanie na agresję i sytuacje konfliktowe,
- minimalizowanie ryzyka zawodowego,
- stosowanie podstawowych technik samoobrony,
- uwzględnianie aspektów psychologicznych, prawnych i organizacyjnych bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • identyfikuje potencjalne zagrożenia w środowisku pracy, • rozpoznaje mechanizmy agresji i napięcia interpersonalnego, • stosuje działania prewencyjne ograniczające ryzyko konfliktu, • komunikuje się w sposób asertywny i uspokajający, • ocenia sytuację pod kątem bezpieczeństwa własnego i osób trzecich, • dobiera adekwatne reakcje do poziomu zagrożenia, • stosuje podstawowe techniki samoobrony, • uwalnia się z prostych chwytów i prób obezwładnienia, • chroni strefy wrażliwe ciała, • działa zgodnie z zasadą proporcjonalności, • zna podstawowe regulacje prawne dotyczące obrony koniecznej, • współpracuje w grupie podczas ćwiczeń praktycznych, • analizuje własne zachowanie i koryguje błędy, • przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas treningu i w pracy.	• prawidłowe rozpoznanie potencjalnych zagrożeń w środowisku pracy, • identyfikacja mechanizmów agresji i napięcia interpersonalnego w ćwiczeniach sytuacyjnych, • zastosowanie działań prewencyjnych ograniczających ryzyko konfliktu, • skuteczna, asertywna i uspokajająca komunikacja w sytuacjach stresowych, • właściwa ocena sytuacji pod kątem bezpieczeństwa własnego i osób trzecich, • dobór adekwatnych reakcji do poziomu zagrożenia, • poprawne wykonanie podstawowych technik samoobrony, • skuteczne uwolnienie się z prostych chwytów i prób obezwładnienia, • prawidłowa ochrona stref wrażliwych ciała podczas ćwiczeń, • działanie zgodne z zasadą proporcjonalności, • znajomość podstawowych regulacji prawnych dotyczących obrony koniecznej, • umiejętna współpraca w grupie podczas ćwiczeń praktycznych, • analiza własnych zachowań i wprowadzanie korekt, • przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas treningu i pracy.	Test teoretyczny
		Analiza dowodów i deklaracji

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

Moduł 1. Bezpieczeństwo zawodowe – identyfikacja zagrożeń

- zagrożenia fizyczne i psychospołeczne w pracy,
- czynniki ryzyka w kontakcie z klientem,
- świadomość sytuacyjna w miejscu pracy i przestrzeni publicznej.

Moduł 2. Psychologia agresji i stresu

- mechanizmy zachowań agresywnych,
- reakcje stresowe organizmu,
- kontrola emocji i napięcia.

Moduł 3. Komunikacja ochronna i prewencja konfliktu

- postawa i mowa ciała,
- techniki werbalnego obniżania napięcia,
- asertywność w sytuacjach zawodowych.

Moduł 4. Aspekty prawne bezpieczeństwa i samoobrony

- granice odpowiedzialności zawodowej,
- obrona konieczna i stan wyższej konieczności,
- konsekwencje prawne niewłaściwych reakcji.

Moduł 5. Podstawy samoobrony – techniki praktyczne

- postawy ochronne i poruszanie się,
- uwolnienia z chwytów,
- obrona przed atakiem bez narzędzi,
- ochrona głowy i newralgicznych obszarów.

Moduł 6. Scenariusze zawodowe i ćwiczenia sytuacyjne

- symulacje zdarzeń z życia zawodowego,
- praca w parach i zespołach,
- reagowanie w warunkach presji i stresu.

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny
- analiza dowodów deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1. Bezpieczeństwo zawodowe – identyfikacja zagrożeń	Robert Niedźwiecki	19-01-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 8 Moduł 2. Psychologia agresji i stresu	Robert Niedźwiecki	20-01-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 8 Moduł 3. Komunikacja ochronna i prewencja konfliktu	Robert Niedźwiecki	21-01-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 8 Moduł 4. Aspekty prawne bezpieczeństwa i samoobrony	Robert Niedźwiecki	22-01-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 8 Moduł 5. Podstawy samoobrony – techniki praktyczne	Robert Niedźwiecki	23-01-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 8 Moduł 6. Scenariusze zawodowe i ćwiczenia sytuacyjne	Robert Niedźwiecki	24-01-2026	10:00	13:30	03:30
7 z 8 Przerwa	Robert Niedźwiecki	24-01-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 8 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się	-	24-01-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Niedźwiecki

Robert Niedźwiecki – trener i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem w obszarze samoobrony, sportów walki oraz przygotowania mentalnego. Absolwent Wyższej Szkoły Kupieckiej w Łodzi na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi, co pozwala mu skutecznie łączyć wiedzę z zakresu psychologii, komunikacji oraz pracy z grupą.

Ukończył profesjonalne szkolenie Trener Szkoleniowiec oraz kurs instruktorski ze specjalizacją samoobrona, potwierdzone certyfikatami i legitymacją instruktorską. Posiada praktyczne kompetencje w planowaniu, prowadzeniu i ewaluacji szkoleń oraz w pracy warsztatowej.

Robert jest czynnym zawodnikiem i posiadaczem czarnego pasa BJJ, regularnie startującym w zawodach. Jako wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Pucharu Polski BJJ, łączy autentyczne doświadczenie sportowe z umiejętnością przekładania go na praktyczne techniki samoobrony oraz realne scenariusze zagrożeń.

Jako instruktor stawia na bezpieczeństwo, świadomość sytuacyjną i praktyczną skuteczność. W pracy szkoleniowej wykorzystuje wiedzę psychologiczną, analizę zachowań oraz techniki radzenia sobie ze stresem. Prowadzi zajęcia nastawione na budowanie pewności siebie, rozwijanie reakcji obronnych oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach kryzysowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną stworzone i dostarczone na początku kursu przez osobę prowadzącą kurs oraz zaakceptowane przez centrum rozwoju kompetencji.

Informacje dodatkowe

Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia . Jedna godzina szkolenia jest godziną zegarową.

Adres

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 5
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

Budynek przy przejściu kolejowym, wejście z lewej strony budynku od ulicy Słowackiego 27, przy schodach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ROBERT NIEDŹWIECKI

E-mail centrumrozwojukompetencji@proton.me

Telefon (+48) 669 422 312