



BAZA - Akademia  
Kompetencji Spółka  
z ograniczoną  
odpowiedzialnością



## Samoobrona w sytuacji napaści fizycznej - szkolenie

Numer usługi 2024/04/29/11229/2138253

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 17.10.2024 do 18.10.2024

4 160,00 PLN brutto

4 160,00 PLN netto

260,00 PLN brutto/h

260,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Styl życia / Sport
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Szkolenie "Samoobrona w sytuacji napaści fizycznej" skierowane jest do osób, które chcą zwiększyć swoje umiejętności samoobrony i poczucie bezpieczeństwa w codziennym życiu.
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	8
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	16-10-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	16
<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

Szkolenie "Samoobrona w sytuacji napaści fizycznej" przygotowuje uczestnika do radzenia sobie w sytuacjach potencjalnego zagrożenia, wzmacnia w uczestniku poczucie bezpieczeństwa, uczy skutecznych strategii unikania

konfrontacji i łagodzenia potencjalnych konfliktów oraz uczy możliwości wykorzystania technik deeskalacji napiętych sytuacji.

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

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
rozpoznaje sygnały i sytuacje potencjalnego zagrożenia	charakteryzuje psychologiczne mechanizmy konfliktu	Test teoretyczny
stosuje zasady skutecznego łagodzenia napiętych sytuacji	definiuje techniki komunikacji deeskalującej	Test teoretyczny
posiada wzmocnione poczucia własnej skuteczności i bezpieczeństwa	wykorzystuje umiejętności samoobrony i radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
reaguje obroną w sytuacji bezpośredniego zagrożenia fizycznego	stosuje poznane techniki obrony przed uderzeniami, kopnięciami, chwytami oraz atakami.	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 zawiera opis efektów uczenia.

**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**

Szkolenie "Samoobrona w sytuacji napaści fizycznej" skierowane jest do osób, które chcą zwiększyć swoje umiejętności samoobrony i poczucie bezpieczeństwa w codziennym życiu. Celem szkolenia jest przygotowanie uczestnika do radzenia sobie w sytuacjach potencjalnego zagrożenia, wzmacnia w uczestniku poczucie bezpieczeństwa, uczy skutecznych strategii unikania konfrontacji i łagodzenia potencjalnych konfliktów oraz uczy możliwości wykorzystania technik deeskalacji napiętych sytuacji.

Kluczowe punkty edukacyjne szkolenia:

- Podstawy psychologii konfliktu
- Komunikacja deeskalująca
- Samoobrona i taktyki unikania w tym prawne aspekty samoobrony i interwencji
- Strategie radzenia sobie ze stresem i wyoaleniem

W czasie szkolenia przewidzane są różnorodne metody prezentowania treści, co pozwoli efektywnie przyswoić teorię, jak i umożliwi zastosować w części praktycznej zdobyte umiejętności. W części praktycznej każdy z uczestników ćwicząc w parze z innym uczestnikiem będzie miał możliwość praktycznego zastosowania technik obrony przed uderzeniami, kopnięciami, chwytami, atakami.

Szkolenie zawiera:

- część wykładową w formie prezentacji multimedialnej
- panel dyskusji grupowej
- ćwiczenia praktyczne, w tym:
  - ćwiczenia w parze i nauka wykorzystania technik obrony przed uderzeniami, kopnięciami, chwytami, atakami.
  - ćwiczenia relaksacyjne wspierające metody radzenia sobie ze stresem
- wymianę spostrzeżeń i dobrych przykładów.

Zdefiniowane dla szkolenia efekty uczenia się zostaną sprawdzone w procesie walidacji w sposób zgodny z kryteriami weryfikacji ich osiągnięcia oraz wskazaną metodą walidacji.

Liczba godzin szkolenia przedstawiona jest w wymiarze godzin dydaktycznych nie uwzględniając przerw.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 10</b> Podstawy psychologii konfliktu - teoria konfliktu, rodzaje, przyczyny	Przemysław Zbiciak	17-10-2024	08:00	09:30	01:30
<b>2 z 10</b> Komunikacja deeskalująca	Przemysław Zbiciak	17-10-2024	09:30	11:00	01:30
<b>3 z 10</b> Przerwa	Przemysław Zbiciak	17-10-2024	11:00	11:15	00:15
<b>4 z 10</b> Samoobrona i taktyki unikania - ćwiczenia praktyczne	Przemysław Zbiciak	17-10-2024	11:15	14:15	03:00
<b>5 z 10</b> Prawne aspekty samoobrony i interwencji	Przemysław Zbiciak	18-10-2024	08:00	09:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>6 z 10</b> Samoobrona i taktyki unikania - ćwiczenia praktyczne	Przemysław Zbiciak	18-10-2024	09:30	11:00	01:30
<b>7 z 10</b> Przerwa	Przemysław Zbiciak	18-10-2024	11:00	11:15	00:15
<b>8 z 10</b> Samoobrona i taktyki unikania - ćwiczenia praktyczne	Przemysław Zbiciak	18-10-2024	11:15	12:45	01:30
<b>9 z 10</b> Strategie radzenia sobie ze stresem i wypaleniem - techniki relaksacji	Przemysław Zbiciak	18-10-2024	12:45	13:30	00:45
<b>10 z 10</b> Walidacja	-	18-10-2024	13:30	14:15	00:45

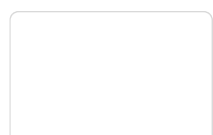
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 160,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 160,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	260,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	260,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

**Przemysław Zbiciak**



Przemysław Zbiciak

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia sprzęt niezbędny do realizacji części praktycznej szkolenia.

### Informacje dodatkowe

W cenę usługi nie są wliczone koszty wyżywienia i noclegu.

Liczba godzin szkolenia przedstawiona jest w wymiarze godzin dydaktycznych nie uwzględniając przerw.

Przed zapisem na usługę prosimy o kontakt w celu potwierdzenia dostępności miejsc.

## Adres

Olsztyn

10-001 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

## Kontakt



**Dorota Łapińska**

**E-mail** [bur@baza-akademia.pl](mailto:bur@baza-akademia.pl)

**Telefon** (+48) 516 009 047