



FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

502 oceny

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
1 z 41 Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej	Wojciech Satoła	09-09-2025	15:30	17:00	01:30
2 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	09-09-2025	17:00	17:15	00:15
3 z 41 Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej	Wojciech Satoła	09-09-2025	17:15	18:30	01:15
4 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	09-09-2025	18:30	19:00	00:30
5 z 41 Podstawy samoobrony i świadomości sytuacyjnej	Wojciech Satoła	09-09-2025	19:00	21:00	02:00
6 z 41 Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń	Wojciech Satoła	17-09-2025	15:30	17:00	01:30
7 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	17-09-2025	17:00	17:15	00:15
8 z 41 Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń	Wojciech Satoła	17-09-2025	17:15	18:30	01:15
9 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	17-09-2025	18:30	19:00	00:30
10 z 41 Aspekty prawne samoobrony i techniki uderzeń	Wojciech Satoła	17-09-2025	19:00	20:30	01:30
11 z 41 Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem	Wojciech Satoła	23-09-2025	15:30	17:00	01:30
12 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	23-09-2025	17:00	17:15	00:15
13 z 41 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 Samoobrona w miejscu pracy i przed agresorem	Wojciech Satola	23-09-2025	19:00	20:30	01:30
16 z 41 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 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 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
28 z 41 Obrona przed napastnikiem z nożem	Wojciech Satoła	28-09-2025	09:45	13:30	03:45
29 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	28-09-2025	13:30	14:00	00:30
30 z 41 Obrona przed napastnikiem z nożem	Wojciech Satoła	28-09-2025	14:00	17:30	03:30
31 z 41 Legalne narzędzia do samoobrony	Wojciech Satoła	04-10-2025	08:15	09:30	01:15
32 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	04-10-2025	09:30	09:45	00:15
33 z 41 Legalne narzędzia do samoobrony	Wojciech Satoła	04-10-2025	09:45	13:30	03:45
34 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	04-10-2025	13:30	14:00	00:30
35 z 41 Legalne narzędzia do samoobrony	Wojciech Satoła	04-10-2025	14:00	17:30	03:30
36 z 41 Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec	Wojciech Satoła	05-10-2025	08:15	09:30	01:15
37 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	05-10-2025	09:30	09:45	00:15
38 z 41 Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec	Wojciech Satoła	05-10-2025	09:45	13:30	03:45
39 z 41 Przerwa	Wojciech Satoła	05-10-2025	13:30	14:00	00:30
40 z 41 Sytuacje ekstremalne – aktywny strzelec	Wojciech Satoła	05-10-2025	14:00	16:00	02:00
41 z 41 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

Telefon (+48) 533 313 206