



BRITISH SCHOOL
OLSZTYN SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★☆ 4,2 / 5

1 ocena

Szkolenie z samoobrony Krav Maga dla kobiet – poziom 1, stacjonarne, weekendowe, Olsztyn

Numer usługi 2025/07/09/176985/2868572

📍 Olsztyn / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 8 h

📅 10.01.2026 do 10.01.2026

2 263,20 PLN brutto

1 840,00 PLN netto

282,90 PLN brutto/h

230,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet aktywnych zawodowo, niezależnie od wieku, kondycji fizycznej czy wcześniejszego doświadczenia – chcących zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, nauczyć się reagować na zagrożenie i poprawić komfort życia.

Minimalna liczba uczestników

7

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

08-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

8

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestniczki podstawowych umiejętności w zakresie izraelskiej sztuki samoobrony Krav Maga. Po szkoleniu uczestniczki będą potrafiły prawidłowo reagować na stres i zagrożenie w codziennym życiu, wzmocnią ciało i psychikę oraz będą wiedziały jak wykorzystać przedmioty codziennego użytku w samoobronie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje podstawowe techniki samoobrony zgodnie z zasadami Krav Maga	- poprawnie wykonuje podstawowe pozycje i ruchy obronne	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- prezentuje technikę blokowania i odparcia ataku z różnych stron	Obserwacja w warunkach symulowanych
	- stosuje bezpieczne zachowania w symulowanych sytuacjach zagrożenia	Obserwacja w warunkach symulowanych
Reaguje adekwatnie na zagrożenie i stres w sytuacjach codziennych	identyfikuje źródło zagrożenia - podejmuje decyzję o reakcji zgodną z zasadami bezpieczeństwa - zachowuje spokój i działa w sposób opanowany podczas symulacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykorzystuje przedmioty codziennego użytku do samoobrony	demonstruje użycie np. kluczy, torebki, parasola jako narzędzi obronnych - dobiera przedmioty do konkretnych sytuacji - ocenia skuteczność improwizowanych narzędzi	Wywiad ustrukturyzowany
		Obserwacja w warunkach symulowanych
Wyjaśnia, jak samoobrona wpływa na poczucie bezpieczeństwa i odporność psychiczną	opisuje pozytywne efekty ćwiczeń fizycznych i psychicznych - wskazuje sposoby wzmacniania odporności psychicznej - dzieli się refleksją o wpływie treningu na własne poczucie bezpieczeństwa	Prezentacja
		Obserwacja w warunkach symulowanych
		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

Czas	Temat / Zakres zajęć
9.00-11.00	Podstawy izraelskiej samoobrony Krav Maga-2h.
11.15-13.15	Nauka wzmacniania naturalnych odruchów obronnych człowieka-2h.
13.45-15.45	Psychologia zachowania w sytuacji zagrożenia- 2h
15.55-17.55	Nauka deeskalacji agresji w konkretnych sytuacjach stresu, w tym z wykorzystaniem przedmiotów codziennego użytku- 2h.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 263,20 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 840,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

282,90 PLN

Koszt osobogodziny netto

230,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Lewicki

Trener prowadzący szkolenie – mgr inż. Krzysztof Lewicki – posiada ponad 20-letnie doświadczenie w sportach i systemach walki. Krav Maga trenuje od 2003 roku, a od 2006 roku posiada międzynarodowe uprawnienia instruktorskie rekomendowane przez izraelskie Ministerstwo Obrony. Członek Polskiej Kadry Instruktorskiej Instytutu Krav Maga oraz certyfikowany instruktor Krav Maga Global (KMG), Defendo (Saario Academy) oraz samoobrony w ramach polskich uprawnień instruktora rekreacji ruchowej. Współpracował z Medyczną Szkołą Zawodową i Instytutem Edukacji i Sportu w Olsztynie jako metodyk i wykładowca. Specjalizuje się w szkoleniu kobiet, cywilów oraz służb mundurowych w zakresie samoobrony, technik interwencji i walki wręcz. Posiada również certyfikat instruktora boksu oraz uprawnienia do prowadzenia szkoleń z użyciem pałki teleskopowej.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom szkolenia zostanie zapewniony cały sprzęt potrzebny do realizacji szkolenia(maty, gadzety taktyczne) oraz catering. Na koniec szkolenia każdy uczestnik otrzyma w prezencie gadżet taktyczny do wykorzystania w samoobronie.

Adres

al. Aleja Marszałka Józefa Piłsudskiego 44A

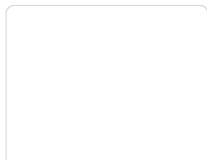
10-450 Olsztyn

woj. warmińsko-mazurskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek jest wyposażony w windę.

Kontakt



Dorota Żyła-Karczewska

E-mail d.zyla@britishschool.pl



Telefon (+48) 895 338 822