



BUSINESS-LAND
ENTERPRISE
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

31 ocen

Nowoczesny Kryminolog cz.IV

Numer usługi 2025/07/23/176672/2897932

📍 Władysławowo / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 01.10.2025 do 04.10.2025

3 200,00 PLN brutto

3 200,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Negocjacje

Grupa docelowa usługi

Grupa docelowa usługi to:

osoby fizyczne, osoby dorosłe, które ukończyły 18 rok życia

osoby, które uczą się, pracują lub zamieszkują terytorium wskazane w regulaminie projektu, do którego aplikuje Uczestnik

osoby chcące z własnej inicjatywy podnieść/uzupełnić swoje umiejętności, kompetencje lub kwalifikacje

Osoby zainteresowane aktywnością fizyczną, chcące osiąść kompetencje niezbędne do rozpoczęcia pracy w zawodzie kryminologa

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

30-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

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

Szkolenie daje uczestnikom możliwość zdobycia praktycznych umiejętności niezbędnych do prowadzenia bezpiecznych i efektywnych sesji treningowych. Prowadzi do rozwoju kompetencji w zawodzie kryminologa, łącząc elementy samoobrony, pracy z ciałem oraz umiejętności komunikacyjnych i radzenia sobie ze stresem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje zasady zachowania bezpieczeństwa osobistego oraz podstawowe techniki samoobrony	Zalicza test pisemny dotyczący zasad samoobrony i bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
	Omawia ustnie scenariusz zagrożenia z zastosowaniem poznanych zasad.	Wywiad swobodny
Wyjaśnia mechanizmy powstawania stresu oraz metody jego redukcji w warunkach zawodowych i codziennych.	Udziela poprawnych odpowiedzi w quizie dotyczącym stresu i technik redukcji.	Test teoretyczny
	Prezentuje krótką analizę przypadku związanego ze stresem i proponuje metody jego redukcji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje podstawy zarządzania sobą, zespołem oraz komunikacji z klientem w pracy trenera personalnego i specjalisty ds. bezpieczeństwa.	Zalicza test pisemny lub ustny z zakresu podstaw zarządzania i komunikacji.	Test teoretyczny
	Przedstawia plan działania w sytuacji zarządzania zespołem lub komunikacji z klientem.	Wywiad swobodny
Stosuje podstawowe i zaawansowane techniki samoobrony (uderzenia, kopnięcia, dźwignie, duszenia).	Demonstruje techniki podczas zajęć praktycznych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestniczy w symulowanych scenariuszach, stosując poznane techniki.	Obserwacja w warunkach symulowanych
. Zarządza stresem oraz wdraża techniki relaksacyjne i mindfulness.	Wykonuje ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe zgodnie z instrukcjami.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Opisuje efekty zastosowanych technik w krótkiej refleksji.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Organizuje i planuje działania treningowe, motywuje klientów oraz buduje relacje interpersonalne.	Przygotowuje i prezentuje plan sesji treningowej lub strategię działania.	Wywiad swobodny
	Analizuje i koryguje strategie komunikacji podczas ćwiczeń grupowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Przeprowadza symulacje sytuacji zagrożeń, analizuje techniki i wprowadza korekty.	Aktywnie uczestniczy w symulacjach i sparingach.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Samoocenia swoje działania i wprowadza zalecane korekty.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uwzględnia znaczenie bezpieczeństwa i etyki w pracy trenera i specjalisty ds. kryminologii. Rozwija postawę proaktywną, odpowiedzialność za rozwój oraz współpracuje efektywnie w grupie.	Wskazuje zasady etyczne podczas dyskusji.	Wywiad swobodny
	Przedstawia przykłady sytuacji wymagających zastosowania zasad etyki i bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Aktywnie uczestniczy w ćwiczeniach zespołowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Prezentuje własne cele rozwojowe i strategię ich realizacji.	Wywiad swobodny
Komunikuje się skutecznie z klientami, przekazuje wiedzę i wspiera innych w procesie treningu.	Przeprowadza instruktaż dla grupy.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Udziela konstruktywnego feedbacku partnerowi w ćwiczeniach praktycznych.	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

Dzień 1 – Bezpieczeństwo osobiste i samoobrona (podstawy)

- Wprowadzenie do zagadnień bezpieczeństwa osobistego i reakcji na zagrożenia.
- Nabycie podstawowych umiejętności samoobrony, w tym uderzeń, kopnięć i kontroli dystansu.
- Rozwój świadomości sytuacyjnej i podstawowych reakcji fizycznych w sytuacji stresowej.
- Wprowadzenie do szkolenia: cele, zasady, struktura.
- Teoretyczne i praktyczne podstawy samoobrony w sytuacjach zagrożenia życia lub zdrowia.
- Techniki kontroli dystansu i bezpiecznego ustawienia ciała względem agresora.
- Praktyczne techniki uderzeń (ciosy rękami) i kopnięć (niskie, frontalne).
- Techniki obezwładniania i podstawowe dźwignie.
- Nauka bezpiecznego upadania.
- Praca w parach – symulacje scenariuszy zagrożeń.

Dzień 2 – Techniki zaawansowane i symulacje sytuacji kryzysowych

- Utrwalenie i rozwój technik samoobrony i interwencji.
- Zastosowanie nabytych umiejętności w realistycznych, kontrolowanych warunkach.
- Rozwijanie zdolności analizy sytuacji, szybkiego reagowania i pracy zespołowej.
- Przypomnienie i rozgrzewka: powtórzenie materiału z dnia poprzedniego.
- Zaawansowane techniki obezwładniania i duszenia.
- Praca w parach: ćwiczenia sytuacyjne i symulacje z użyciem kontrolowanej siły.
- Mini sparingi – zastosowanie technik w dynamicznych scenariuszach.
- Symulowane walki zadaniowe: praca pod presją z wyznaczonym celem (np. obrona osoby trzeciej).
- Korekta techniczna: analiza postawy, błędów i optymalizacja ruchu.
- Sesja pytań i konsultacji indywidualnych z trenerem.

Dzień 3 – Zarządzanie stresem i odporność psychiczna

- Zrozumienie mechanizmów powstawania stresu oraz jego wpływu na funkcjonowanie psychiczne i fizyczne.
- Nauka skutecznych technik redukcji stresu i napięcia emocjonalnego.
- Budowanie wewnętrznej odporności w sytuacjach trudnych i nieprzewidywalnych.
- Definicja stresu, jego objawy i źródła – w kontekście życia codziennego i zawodowego.
- Różnice między stresem, zamartwianiem się a kryzysem.
- Mechanizmy powstawania stresu – reakcje ciała i umysłu.
- Techniki relaksacji, trening oddechowy, mindfulness, wizualizacja.
- Zarządzanie negatywnymi myślami – technika „czarnego scenariusza”.
- Joga jako element aktywnej redukcji napięcia fizycznego i psychicznego.
- Praktyczne ćwiczenia, sesje oddechowe i elementy pracy z ciałem.

Dzień 4 – Kompetencje trenera personalnego i mindset lidera

- Rozwój kluczowych umiejętności niezbędnych w pracy trenera personalnego.
- Zdobycie wiedzy z zakresu zarządzania sobą, zespołem i relacjami z klientem.
- Budowanie postawy lidera i świadomego specjalisty pracującego z drugim człowiekiem.
- Wprowadzenie do roli trenera: cechy skutecznego lidera i autorytetu.
- Podstawy zarządzania w pracy trenerskiej: organizacja, planowanie, delegowanie.
- Zarządzanie zespołem i sobą w czasie – planowanie sesji, cele treningowe.
- Budowanie relacji z klientem, strategie sprzedażowe i komunikacja.
- Zarządzanie zasobami: finanse, technologia, wizerunek trenera.
- Marketing personalny i obecność w mediach społecznościowych.
- Innowacyjność i elastyczność w prowadzeniu działalności.
- Networking – jak rozwijać wartościowe kontakty w branży.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 41

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 41 Rozpoczęcie szkolenia, omówienie programu i zasad bezpieczeństwa	Maciej Studziński	01-10-2025	11:00	11:30	00:30
2 z 41 Sytuacje zagrożenia życia i zdrowia – teoria i podstawowe zasady samoobrony	Maciej Studziński	01-10-2025	11:30	12:15	00:45
3 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	01-10-2025	12:15	12:30	00:15
4 z 41 Kontrola dystansu – techniki utrzymywania bezpiecznej odległości	Maciej Studziński	01-10-2025	12:30	13:30	01:00
5 z 41 Techniki uderzeń – podstawowe ciosy rękami i ich zastosowanie	Maciej Studziński	01-10-2025	13:30	14:00	00:30
6 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	01-10-2025	14:00	15:00	01:00
7 z 41 Techniki kopnięć – podstawowe kopnięcia i ich zastosowanie	Maciej Studziński	01-10-2025	15:00	16:00	01:00
8 z 41 Techniki obezwładniające – wprowadzenie i praktyka	Maciej Studziński	01-10-2025	16:00	17:00	01:00
9 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	01-10-2025	17:00	17:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 41 Techniki obezwładniające – kontynuacja i praca w parach	Maciej Studziński	01-10-2025	17:15	18:00	00:45
11 z 41 Techniki upadków – nauka bezpiecznego upadania, podsumowanie dnia	Maciej Studziński	01-10-2025	18:00	19:00	01:00
12 z 41 Rozgrzewka i przypomnienie technik	Maciej Studziński	02-10-2025	09:00	09:30	00:30
13 z 41 Techniki obezwładniające: zaawansowane warianty i ich praktyka	Maciej Studziński	02-10-2025	09:30	10:30	01:00
14 z 41 Symulacje zagrożeń: zaawansowane scenariusze	Maciej Studziński	02-10-2025	10:30	11:30	01:00
15 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	02-10-2025	11:30	11:45	00:15
16 z 41 Mini sparingi: kontrolowane walki z zastosowaniem technik	Maciej Studziński	02-10-2025	11:45	12:45	01:00
17 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	02-10-2025	12:45	13:15	00:30
18 z 41 Walki zadaniowe: ćwiczenia z konkretnymi celami	Maciej Studziński	02-10-2025	13:15	14:15	01:00
19 z 41 Analiza i korekta technik: praca indywidualna	Maciej Studziński	02-10-2025	14:15	15:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
20 z 41 Przerwa	Maciej Studziński	02-10-2025	15:15	15:30	00:15
21 z 41 Sesja pytań, konsultacje, ewaluacja praktyczna	Maciej Studziński	02-10-2025	15:30	17:00	01:30
22 z 41 Wprowadzenie: cele i oczekiwania	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	09:00	09:30	00:30
23 z 41 Stres i sytuacje kryzysowe: definicje, objawy, różnice	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	09:30	10:30	01:00
24 z 41 Mechanizm stresu i jego wpływ na ciało i umysł	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	10:30	11:30	01:00
25 z 41 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	11:30	11:45	00:15
26 z 41 Techniki relaksacyjne i mindfulness – praktyka	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	11:45	12:45	01:00
27 z 41 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	12:45	13:15	00:30
28 z 41 Trening oddechowy i wizualizacja pozytywna	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	13:15	14:15	01:00
29 z 41 Czarny scenariusz – zarządzanie lękiem i niepewnością	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	14:15	15:15	01:00
30 z 41 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	15:15	15:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
31 z 41 Joga jako reduktor stresu + sesja pytań i refleksja	Mateusz Stypułkowski	03-10-2025	15:30	17:00	01:30
32 z 41 Wprowadzenie: mindset trenera, cele dnia	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	09:00	09:30	00:30
33 z 41 Cechy lidera i podstawy zarządzania w pracy trenera	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	09:30	10:30	01:00
34 z 41 Zarządzanie zasobami ludzkimi i sobą w czasie	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	10:30	11:30	01:00
35 z 41 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	11:30	11:45	00:15
36 z 41 Sprzedaż i komunikacja z klientem: praktyczne strategie	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	11:45	12:45	01:00
37 z 41 Przerwa	Mateusz Stypułkowski	04-10-2025	12:45	13:15	00:30
38 z 41 Walidacja	-	04-10-2025	13:15	14:15	01:00
39 z 41 Walidacja	-	04-10-2025	14:15	15:15	01:00
40 z 41 Przerwa	-	04-10-2025	15:15	15:30	00:15
41 z 41 Walidacja	-	04-10-2025	15:30	17:00	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
-------------	------

Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Maciej Studziński

2007 roku posiada czarny pas 3. stopnia (III DAN) w brazylijskim jiu-jitsu (BJJ), 2 DAN w ju-jitsu oraz brązowy pas w judo. Od lat z powodzeniem prowadzi szkolenia z zakresu samoobrony, walki wręcz oraz treningów specjalistycznych dla różnych grup odbiorców – zarówno amatorów, jak i zawodników sportów walki startujących z sukcesami na szczeblu krajowym i międzynarodowym (MP, ME).

Jako pedagog i trener II klasy Polskiego Związku Ju-Jitsu (PZJJ) łączy solidne przygotowanie dydaktyczne z praktycznym doświadczeniem zdobytym na macie i w pracy operacyjnej. Obecnie pełni funkcję dyrektora operacyjnego w firmie Chabin, gdzie wykorzystuje techniki i strategię wywodzące się ze sztuk walki w obszarach zarządzania kryzysowego, budowania odporności psychicznej liderów (rezyliencja) oraz zarządzania operacyjnego. Specjalizuje się w transferze kompetencji między sportem a biznesem – skutecznie wdraża rozwiązania sprawdzone w środowisku sportowym do praktyki zarządczej i szkoleniowej.

Łącząc pasję do sportów walki z wieloletnim doświadczeniem w pracy z ludźmi, oferuje unikalną jakość szkoleń opartych na dyscyplinie, skuteczności i świadomym rozwoju osobistym. Co najmniej 120 godzinne doświadczenie trenera w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce, w ostatnich 24 miesiącach od dnia rozpoczęcia usługi dla osób dorosłych.



2 z 2

Mateusz Stypułkowski

Założyciel PTA

Pasję do sportu wykuł na światowych matach judo. Jako zawodnik 13-krotny medalista Mistrzostw Polski, wieloletni członek Kadry Narodowej. Po zakończeniu kariery zawodniczej z przyjemnością odkrywa uroki innych dyscyplin sportowych. Pasja do sportu przerodziła się w pracę – jako trener personalny i grup sportowych, zaraża entuzjazmem swoich podopiecznych. Trenowanie innych jest o becznie odskocznią od codziennych obowiązków.

Najbardziej realizuje się w roli managera branży fitness.

General Manager największego centrum sportu w Polsce – Vera Sport

General Manager klubu Jatomi Fitness

Właściciel Fitbreak – pierwszego łódzkiego studia treningów personalnych EMS. Jego głównym zadaniem jest sprzedaż.

Aktualnie niezależny doradca biznesowy branży fitness. Pomaga uruchamiać nowe inwestycje oraz sprawia, że te już funkcjonujące podnoszą swoją rentowność.

Jego największy projekt – Pierwsze w Polsce Centrum Human Performance – już wkrótce na mapie Łodzi.

Szkolenia:

Ostatnie trenerskie: Elite Performance Institute, Faza 2 NCSC I wiele innych

Ostatnie managerskie: Harvard Business School – ICAN Institute – Executive Business Management

Co najmniej 120 godzin doświadczenia w prowadzeniu szkoleń i walidacji o podobnym zakresie i

tematyce dla osób dorosłych w ciągu ostatnich 24 miesięcy od dnia rozpoczęcia usługi -

doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypty szkoleniowe

Warunki uczestnictwa

Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na minimum 80% ilości przewidzianych godzin zajęciowych.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów uczenia się uczestników usługi odbędzie się za pośrednictwem zestawu pytań testowych, zaprojektowanych przez osobę walidującą.

Na zakończenie szkolenia uczestnicy otrzymają od trenera prowadzącego usługę test. Po zakończeniu udzielania odpowiedzi przez uczestników trener zbierze arkusze testowe, a następnie przekaże je osobie walidującej.

Trener nie będzie ingerować w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania.

Osoba walidująca dokona oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników, następnie przekaże efekty walidacji.

Walidacja odbędzie się w miejscu realizacji usługi COS Cetniewo ul. Żeromskiego 52 Władysławowo 84-120

Adres

Władysławowo 52

84-120 Władysławowo

woj. kujawsko-pomorskie

Cetniewo to miejscowość nadmorska, znana przede wszystkim jako lokalizacja Centralnego Ośrodka Sportu (COS) Ośrodka Przygotowań Olimpijskich. Ośrodek ten słynie z bogatej historii i tradycji w przygotowywaniu sportowców do zawodów rangi krajowej i międzynarodowej. Cetniewo oferuje zakwaterowanie, gastronomię, zaplecze rehabilitacyjne i wiele atrakcji sportowych, w tym stadion, basen i siłownię.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Mariusz Ługiewicz

E-mail mariusz@business-land.pl

Telefon (+48) 692 101 829