



ŁĘTOWSKI
CONSULTING

Szkolenia,
Doradztwo, Rozwój
Mateusz Łętowski

★★★★★ 4,8 / 5

1 327 ocen

Kurs samoobrony dla kobiet.

Numer usługi 2025/10/08/12176/3065839

📍 Jeleśnia / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 16.01.2026 do 18.01.2026

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do kobiet, które chcą wzmocnić poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i umiejętność reagowania w sytuacjach zagrożenia. Uczestniczki poznają podstawy samoobrony, zasady działania zgodnego z prawem oraz psychologiczne aspekty obrony i stresu. Kurs dedykowany jest kobietom w każdym wieku, które pragną zwiększyć świadomość własnych granic, rozwinąć sprawczość i nauczyć się chronić siebie w bezpiecznej, wspierającej atmosferze.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

16

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Usługa prowadzi do rozwinięcia świadomości i umiejętności potrzebnych do bezpiecznego reagowania w sytuacjach zagrożenia. Uczestnicy nauczą się zasad 4U, planowania ewakuacji i kompletowania plecaka awaryjnego. Poznają techniki samoobrony, kontroli oddechu i redukcji stresu. Kurs wzmacnia odporność psychiczną, uważność oraz pewność siebie, zwiększając ogólne poczucie bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia rodzaje sytuacji kryzysowych i reaguje adekwatnie do zagrożenia	Uczestnik poprawnie klasyfikuje sytuacje (klęska żywiołowa, awaria, konflikt, skażenie) i opisuje pierwsze działania po ogłoszeniu alarmu	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje domowy plan ewakuacji z uwzględnieniem komunikacji i punktów kontaktowych	Uczestnik przedstawia spójny plan działania z wykorzystaniem dostępnych źródeł informacji (Alert RCB, RSO, lokalne komunikaty)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik kompletuje plecak ewakuacyjny zgodnie z zasadą „72 godzin”	Uczestnik dobiera elementy wyposażenia w odpowiednich kategoriach (żywność, woda, higiena, energia, dokumenty, apteczka)	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik utrzymuje prawidłową postawę i równowagę podczas ćwiczeń ruchowych	Uczestnik wykonuje poprawnie rozgrzewkę, zachowuje stabilność i koordynację ruchów	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje zasady uważności w terenie otwartym	Uczestnik reaguje na bodźce z otoczenia, rozpoznaje potencjalne zagrożenia i planuje kierunek ukrycia lub ucieczki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykorzystuje techniki samoobrony w symulowanych sytuacjach zagrożenia	Uczestnik stosuje prawidłową postawę, porusza się w sposób defensywny, wykonuje skuteczne uwolnienia i kopnięcia obronne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik kontroluje oddech w warunkach stresu i zmęczenia	Uczestnik utrzymuje równy rytm oddechowy, zapobiega panice, odzyskuje koncentrację	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik rozpoznaje własne reakcje stresowe i stosuje techniki samoregulacji	Uczestnik rozpoznaje moment napięcia, stosuje odpowiednie techniki oddechowe i regulacyjne	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik integruje wiedzę psychologiczną, fizyczną i techniczną w praktycznych scenariuszach	Uczestnik łączy elementy komunikacji, samoobrony i planu bezpieczeństwa w spójnej reakcji na zagrożenie	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik opracowuje indywidualny plan wdrożenia nawyków wspierających bezpieczeństwo	Uczestnik przedstawia plan działań i dobiera techniki do dalszej praktyki osobistej	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ŁĘTOWSKI CONSULTING Szkolenia, Doradztwo, Rozwój Mateusz Łętowski
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Wprowadzenie

- Cele i filozofia kursu – budowanie bezpieczeństwa poprzez świadomość, psychologię i techniki samoobrony.
- Zasady 4U: Uważaj – Ukryj się – Uciekaj – Udaremnij atak.

Przygotowanie w sytuacji kryzysowej – plecak ewakuacyjny i podstawowe procedury bezpieczeństwa

A. Wprowadzenie do sytuacji kryzysowych

- Definicje, przykłady sytuacji kryzysowych (klęski żywiołowe, awarie infrastruktury, konflikty, skażenia). Zasady zachowania bezpieczeństwa i pierwsze działania po ogłoszeniu alarmu.

B. Plan awaryjny i komunikacja w kryzysie

- Domowy plan ewakuacji, punkty kontaktowe, źródła informacji (Alert RCB, RSO, lokalne komunikaty).

B. Plecak ewakuacyjny – zawartość i zasady kompletowania

- Zasada „72 godzin”. Omówienie kategorii wyposażenia: żywność, woda, odzież, higiena, dokumenty, apteczka, źródła energii, narzędzia, środki ochrony osobistej.

C. Ćwiczenie praktyczne

- Tworzenie listy kontrolnej plecaka ewakuacyjnego; symulacja sytuacji ewakuacji – wybór niezbędnych przedmiotów.

Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny

A. Rozruch na sali treningowej

- Ćwiczenia rozgrzewkowe przygotowujące ciało do samoobrony.
- Proste elementy kondycyjne i siłowe budujące pewność ruchu.
- Praca nad postawą, równowagą i dynamiką.

B. Trening uważności w trudnych warunkach górskich

- Rozpoznawanie zagrożeń w otwartym terenie.
- Trening świadomości otoczenia (rola ciszy, dźwięków, obserwacji).
- Wykorzystanie naturalnych przeszkód do ukrycia lub ucieczki.
- Kontrola oddechu i koncentracji w warunkach zmęczenia.
- Ćwiczenia grupowe z symulacją sytuacji zagrożenia.

C. Techniki samoobrony

- Postawa i poruszanie się – sygnały niewerbalne siły i pewności siebie.
- Głos – wykorzystanie krzyku i komunikatów.
- Bezpieczeństwo w samochodzie i na parkingu – praktyczne scenariusze.
- Uwolnienia z chwytów – proste i skuteczne techniki.
- Kopnięcia – podstawowe i bezpieczne uderzenia defensywne.
- Techniczne wstawanie – szybki powrót do pozycji obronnej.
- Łączenie umiejętności w scenariuszach sytuacyjnych – symulacje ataków i ich neutralizacja.

Oddech jako narzędzie bezpieczeństwa

A. Mechanika oddechu – fundament kontroli ciała

- rola przepony i mobilności klatki piersiowej
- fizjologiczne skutki stresu: płytki oddech, napięcie mięśni, zawężenie percepcji
- skąd bierze się zadyszka, panika, „odcięcie” ciała

B. Układ nerwowy i oddech – wpływ na zachowanie i decyzje

- reakcje: walka / ucieczka / zamrożenie – rozpoznanie i nazywanie
- nerw błędny jako narzędzie przywracania równowagi i kontroli
- jak sposób oddychania wpływa na jasność myślenia i siłę działania

C. Techniki samoregulacji w stresie

- redukcja napięcia i opanowanie objawów fizjologicznych
- praca z koncentracją i przywracaniem poczucia „tu jestem, działam”
- proste protokoły do samodzielnego stosowania

D. Plener: oddech w ruchu i w terenie

- wykorzystanie technik podczas wysiłku w terenie
- utrzymanie uważności i kontroli tempa przy zmęczeniu
- zastosowanie narzędzi regulacyjnych w realnym środowisku

E. Integracja wiedzy i plan wdrożenia

- wybór indywidualnych technik do dalszej praktyki
- nawyki wspierające poczucie bezpieczeństwa i odporność na stres

Zakończenie

- Podsumowanie zdobytych umiejętności.
- Ćwiczenia końcowe – scenariusze łączące elementy prawne, psychologiczne i fizyczne.
- Warsztaty integracyjne i networking.
- Omówienie dalszych możliwości rozwoju

Walidacja

Walidacja odbywa się w ostatnim dniu szkolenia tj. 18.01.2026 r. godzina 14:00-16:00.

Egzamin prowadzony przez wyznaczoną osobę do walidacji. Certyfikacja przez jednostkę uprawnioną do certyfikacji tj. SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Szkolenie prowadzone w godzinach zegarowych, w formie zajęć teoretyczno-praktycznych, tzn. Szkolenie w formie zajęć teoretyczno-praktycznych łączy przekazywanie wiedzy teoretycznej z praktycznym jej zastosowaniem.

Uczestnicy zdobywają informacje poprzez wykłady i prezentacje, a następnie wykorzystują je w praktyce podczas warsztatów i ćwiczeń w ramach każdego modułu szkolenia, gdzie ten zapis został zastosowany.

Szkolenie realizowane w przydziale uczestników pracujących w parach. Każda grupa korzysta z własnego stanowiska praktycznego z matami i materiałami do ćwiczeń. Uczestnicy otrzymują dodatkowe materiały szkoleniowe, w tym checklisty, instrukcje technik samoobrony i oddechowych. Zajęcia odbywają się w sali treningowej. Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój sportowy, obuwie sportowe.

ROZDZIELNOŚĆ OSOBOWA WALIDACJI: Rozdzielność szkolenia od walidacji - rozdzielność osobowa. Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy, egzamin końcowy.

Egzamin po szkoleniu potwierdza zdobycie kwalifikacji: **Podstawy reagowania i bezpieczeństwa w sytuacjach kryzysowych**

Podczas szkolenia odbędzie się:

- 4 godz. 30 min. zajęć teoretycznych,
- 10 godz. zajęć praktycznych,
- 6 przerw (2 x 45 min, 2 x 15 min, 1 x 30 min, 1 x 1 godz.) - wliczają się w czas trwania usługi = 3 godz. 30 min.
- Walidacja 2 godz.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Wprowadzenie. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Joanna Orlińska	16-01-2026	18:00	18:30	00:30
2 z 20 Przygotowanie w sytuacji kryzysowej – plecak ewakuacyjny i podstawowe procedury bezpieczeństwa. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Paulina Herok	16-01-2026	18:30	19:45	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Joanna Orlińska	16-01-2026	19:45	21:00	01:15
4 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Paulina Herok	17-01-2026	08:00	08:30	00:30
5 z 20 Przerwa.	Paulina Herok	17-01-2026	08:30	09:00	00:30
6 z 20 Oddech jako narzędzie bezpieczeństwa. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Marzena Dec	17-01-2026	09:00	10:30	01:30
7 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Dorota Kiermasz	17-01-2026	10:30	11:00	00:30
8 z 20 Przerwa.	Dorota Kiermasz	17-01-2026	11:00	11:15	00:15
9 z 20 Oddech jako narzędzie bezpieczeństwa. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Marzena Dec	17-01-2026	11:15	13:15	02:00
10 z 20 Przerwa.	Marzena Dec	17-01-2026	13:15	14:00	00:45
11 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Paulina Herok	17-01-2026	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Joanna Orlińska	17-01-2026	16:00	17:00	01:00
13 z 20 Przerwa.	Joanna Orlińska	18-01-2026	08:00	08:45	00:45
14 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Joanna Orlińska	18-01-2026	08:45	09:45	01:00
15 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Dorota Kiermasz	18-01-2026	09:45	10:45	01:00
16 z 20 Przerwa.	Dorota Kiermasz	18-01-2026	10:45	11:00	00:15
17 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Joanna Orlińska	18-01-2026	11:00	12:00	01:00
18 z 20 Blok praktyczny – samoobrona i trening fizyczny. Zajęcia teoretyczno-praktyczne.	Dorota Kiermasz	18-01-2026	12:00	13:00	01:00
19 z 20 Przerwa.	Dorota Kiermasz	18-01-2026	13:00	14:00	01:00
20 z 20 Walidacja.	-	18-01-2026	14:00	16:00	02:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 4



1 z 4

Joanna Orlińska

Absolwentka pięcioletnich studiów magisterskich na kierunku Zarządzanie i marketing, ze specjalnością międzynarodowe stosunki ekonomiczne. Po dziesięcioletnim doświadczeniu w korporacji wielonarodowej rozpoczęła pracę trenera personalnego, którego tytuł zdobyła w Bodyshaping Academy. Instruktor boksu Polskiego Związku Bokserskiego, PZB nr. 572/I/S/BKS/GW/201. Od roku 2015 tworzy miejsce skierowane do kobiet Ladies Boxing & Kickboxing Brigade w Katowicach. Gdzie w damskim gronie setki kobiet mogą trenować sporty walki i wspierać swoje pasje, postawy życiowe i przyjaźnie. Organizatorka obozów sportowych, propaguje sporty walki jako element wspierający potrzeby współczesnych kobiet i ich przygotowanie fizyczne. Uczestniczka wielu kursów i seminariów, prowadzi treningi boksu, kickboxingu, oraz treningi funkcjonalne. Opracowała autorski trening na workach bokserskich o nazwie Fitboxing. Ma na koncie medalowe starty w Brazylijskim jujitsu. W wolnych chwilach trenuje wspinaczkę, snowboard, rozpoczyna przygodę z wakeboard. Samoobrona, którą obecnie zgłębia nie tylko od strony przygotowania fizycznego, ale też psychologii i aspektów prawnych jest wynikiem ogromnej potrzeby społecznej. Pamiętamy trudne czasy rodzą mocnych ludzi. Od 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia.



2 z 4

Marzena Dec

Niespokojny duch, który powtarza: „marzenia się nie spełniają, marzenia się spełnia” – wierzy w sprawczość i działanie. Z pasją prowadzi warsztaty oddechowe dla weteranów, instruktorów sportu, seniorów i osób w życiowych zakrętach, pokazując, jak świadomy oddech wspiera wydolność,

zdrowie i równowagę psychiczną. Pomysłodawczyni i organizatorka Zimowego Maratonu Jurajskiego „Wciągam życie nosem”. Pracuje metodą Butejki i Oxygen Advantage, sięga też po inne techniki, dopasowując narzędzia do uczestników. Zawodowo związana z GOPR – wspiera wizerunek i komunikację ratownictwa górskiego. Ma wieloletnie doświadczenie w marketingu w biznesie, sektorze publicznym i polityce. Góry to jej naturalne środowisko: wspinaczka, jaskinie, skitury, żeglowanie. Mierzy wysoko – dosłownie i w przenośni – i kiedy trzeba, naprawdę „wciąga życie nosem”. Od 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia.



3 z 4

Dorota Kiermasz

Trenerka Brazylijskiego Jiu Jitsu, czarny pas BJJ, magister sztuki. Pasjonatka sportów walki i ruchu. Zaczynała od łyżwiarstwa figurowego, dziś jest czarnym pasem BJJ pod Piotrem Kapralem (Copacabana Kuźnia Łódź). Startowała w zawodach i zdobywała medale, jednak największą satysfakcję czerpie z pracy trenerskiej i dzielenia się wiedzą. Współtworzy Kobitki BJJ – rozpoznawalną inicjatywę promującą kobiece BJJ. Organizuje obozy, treningi międzyklubowe, seminaria i sesje sparingowe, integrując kobiety z różnych klubów. Na zajęciach łączy elementy samoobrony z technikami BJJ, stawiając na świadomość ruchu, kontrolę i skuteczność – zarówno dla zawodników, jak i osób chcących wzmocnić poczucie bezpieczeństwa. Prowadzi także treningi obwodowe ukierunkowane na siłę i wytrzymałość, wykorzystując wolne ciężary, kettle, worki bułgarskie, piłki lekarskie oraz elementy fitness. Poza sportem jest magistrem sztuki (ASP Łódź) i absolwentką studiów podyplomowych z matematyki i informatyki (UŁ), łącząc analityczne myślenie z artystyczną wrażliwością w pracy z ludźmi. Od 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia.



4 z 4

Paulina Herok

Absolwentka Akademii Wychowania Fizycznego oraz studiów I i II stopnia na kierunku Bezpieczeństwo Narodowe. Od wielu lat związana zawodowo z pracą z kobietami, wspierając je kompleksowo zarówno w rozwoju fizycznym, jak i dając im ogromne wsparcie mentalne. W swojej pracy potrafi stworzyć wyjątkową, wspierającą się społeczność, w której kobiety czują się bezpiecznie i pewnie. Specjalizuje się w nauczaniu technik bokserskich, które skutecznie przekłada na realne elementy samoobrony. Prowadzi dynamiczne zajęcia z crossboxingu i fitboxingu, ucząc, jak wykorzystać siłę i technikę sportów walki do budowania sprawności i zdolności obronnych. Jej podejście do samoobrony jest holistyczne – łączy przygotowanie fizyczne ze świadomością taktyczną i psychologiczną, co jest bezpośrednim przełożeniem jej wykształcenia z zakresu Bezpieczeństwa Narodowego. Sama nieustannie rozwija swoje umiejętności, trenując m.in. brazylijskie jiu-jitsu (BJJ) oraz Crossfit. W wolnych chwilach realizuje swoje pasje, którymi są podróże i góry, aktywnie inspirując i zarażając nimi innych. Wierzy, że każda kobieta ma w sobie siłę, a jej rolą jest pomóc ją odkryć i nauczyć, jak z niej korzystać w każdej sytuacji. Od 5 lat aktywnie prowadzi szkolenia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują dodatkowe materiały szkoleniowe, w tym checklisty, instrukcje technik samoobrony i oddechowych.

Warunki uczestnictwa

Uczestnicy powinni posiadać wygodny strój sportowy, obuwie sportowe.

Informacje dodatkowe

Dla uczestników z dofinansowaniem min. 70% kwoty szkolenia - stawka „zw” – „§ 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”

Organizator szkolenia nie zapewnia:

1. Noclegu dla uczestników.
2. Wyżywienia dla uczestników.
3. Transportu dla uczestników.

Adres

ul. Janikowa Grapa 6

34-340 Jeleśnia

woj. śląskie

Górska Chata Jeleśnia

Kontakt



Justyna Hebda

E-mail justynahebda@letowskiconsulting.pl

Telefon (+48) 518 178 151