



FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

664 oceny

KURS SAMOOBRONY - bezpieczeństwo osobiste

Numer usługi 2025/10/15/14533/3081726

📍 Dąbrowa Górnicza / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 08.12.2025 do 14.12.2025

3 500,00 PLN brutto

3 500,00 PLN netto

145,83 PLN brutto/h

145,83 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

07-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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 zegarowych. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są przerwy: 15 i/lub 30 minutowe. Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Zajęcia nr 1 – 8.12.2025 (poniedziałek) - 16:00-20:15

Część teoretyczna (1,5h):

- Świadomość sytuacyjna (Kolory Coopera, Pętla ODDA)
- Sposoby alarmowania służb
- Analiza wideo z monitoringu
- Obrona konieczna (art. 25 KK), granice działania
- Założenia samoobrony
- Działanie porywaczy

Część praktyczna (2,5h):

- Postawy gotowości i poruszanie się
- Punkty vitalne na ciele człowieka
- Uwalnianie się z chwytów i duszeń
- Uderzenia i kopnięcia
- Ocena zachowania w walce naziemnej

Zajęcia nr 2 – 11.12.2025 (czwartek) - 16:00-20:15

Część teoretyczna (1,5h):

- Agresywny klient – definicja i typy
- Komunikacja z osobą agresywną
- Procedury postępowania w miejscu pracy
- Przedmioty codzienne jako narzędzia obrony
- Broń improwizowana

Część praktyczna (2,5h):

- Obrona przed uderzeniami i kopnięciami
- Techniki obrony przed kilkoma napastnikami
- Obrona z użyciem: krzesła, plecaka, długopisu, parasola
- Techniki z użyciem: kluczy, butelki, łyżki

Zajęcia nr 3 – 13.12.2025 (sobota) - 8:00-16:45

Część teoretyczna (2h):

- Zachowania przestępcze – techniki użycia noża
- Legalne narzędzia (gaz, pałka, paralizator, latarka)
- Analiza wideo

Część praktyczna (6h):

- Wykorzystanie przeszkód (mur, stół, samochód)
- Przedmioty jako tarcze (torebka, laptop)
- Walka wręcz przeciwko uzbrojonemu napastnikowi
- Techniki z użyciem gazu pieprzowego
- Pałka teleskopowa
- Taktyczna latarka

Zajęcia nr 4 – 14.12.2025 (niedziela) - 8:00-16:45

Część teoretyczna (2h):

- Definicja „Aktywny Strzelec/Zabójca”
- Procedury działania Run–Hide–Fight (Walcz – Ukryj się – Walcz)
- Budowa broni krótkiej i długiej
- Analiza wideo

Część praktyczna (5h 15min):

- Obsługa broni krótkiej

- Scenariusze działania w sytuacjach realnego zagrożenia z wykorzystaniem wiedzy i umiejętności nabytych na wszystkich poziomach szkolenia

Walidacja (45min)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 17

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 17 Zajęcia nr 1 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	08-12-2025	16:00	17:30	01:30
2 z 17 Przerwa	Wojciech Satoła	08-12-2025	17:30	17:45	00:15
3 z 17 Zajęcia nr 1 - część praktyczna	Wojciech Satoła	08-12-2025	17:45	20:15	02:30
4 z 17 Zajęcia nr 2 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	11-12-2025	16:00	17:30	01:30
5 z 17 Przerwa	Wojciech Satoła	11-12-2025	17:30	17:45	00:15
6 z 17 Zajęcia nr 2 - część praktyczna	Wojciech Satoła	11-12-2025	17:45	20:15	02:30
7 z 17 Zajęcia nr 3 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	13-12-2025	08:00	10:00	02:00
8 z 17 Przerwa	Wojciech Satoła	13-12-2025	10:00	10:15	00:15
9 z 17 Zajęcia nr 3 - część praktyczna	Wojciech Satoła	13-12-2025	10:15	13:30	03:15
10 z 17 Przerwa	Wojciech Satoła	13-12-2025	13:30	14:00	00:30
11 z 17 Zajęcia nr 3 - część praktyczna	Wojciech Satoła	13-12-2025	14:00	16:45	02:45
12 z 17 Zajęcia nr 4 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	14-12-2025	08:00	10:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 17 Przerwa	Wojciech Satola	14-12-2025	10:00	10:15	00:15
14 z 17 Zajęcia nr 4 - część praktyczna	Wojciech Satola	14-12-2025	10:15	13:30	03:15
15 z 17 Przerwa	Wojciech Satola	14-12-2025	13:30	14:00	00:30
16 z 17 Zajęcia nr 4 - część praktyczna	Wojciech Satola	14-12-2025	14:00	16:00	02:00
17 z 17 Walidacja	-	14-12-2025	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	145,83 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,83 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 5lat do nadal 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 zegarową.

Rozliczenie godzin:

Szkolenie wraz z walidacją: 24h

Przerwy: (15min x 2dni) oraz ((15+30min) x 2dni) = 2h

Łącznie: 24h + 2h = 26h zegarowej

Adres

ul. ks. Stanisława 1
42-520 Dąbrowa Górnicza
woj. śląskie

Budynek OSP Tucznawa.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Ewa Jaworska

E-mail biuro@ftpolska.pl

Telefon (+48) 533 313 206