



FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

664 oceny

KURS SAMOOBRONY - bezpieczeństwo osobiste (zrównoważony rozwój, zielone kompetencje)

Numer usługi 2025/10/15/14533/3081760

📍 Dąbrowa Górnicza / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 32 h

📅 10.01.2026 do 18.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

156,25 PLN brutto/h

156,25 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne

Grupa docelowa usługi

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.

Osoby pragnące zdobyć kluczowe kompetencje dla zrównoważonego rozwoju wzmacniające kapitał ludzki w regionie.

Osoby planujące współpracować z branżami związanymi z zielonymi innowacjami oraz poznać narzędzia i sposoby oddziaływania na rzecz zrównoważonego rozwoju.

Minimalna liczba uczestników

6

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

32

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. Celem szkolenia jest również rozwijanie świadomości ekologicznej w dyscyplinach sportowych.

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
Definiuje pojęcie zielonej gospodarki. Rozróżnia kluczowe zielone kompetencje wymagane w transformacji zespołowej. Integruje zielone kompetencje z praktyką zawodową zgodnie z kierunkami RIS 2030.	Wyjaśnia ideę i skutki zielonej transformacji dla rynku pracy i życia społecznego. Prawidłowo opisuje i przyporządkowuje przykłady działań charakterystycznych dla kategorii zielonych kompetencji.	Test teoretyczny
	Wykazuje znajomość celów strategii RIS 2030 (zielona gospodarka, innowacje w usługach); łączy je z dyscyplinami sportowymi.	Test teoretyczny
Stosuje zasady zrównoważonego rozwoju. Identyfikuje narzędzia i metody wspierające rozwój zielonych kompetencji.	Pracuje nad własną motywacją i zmianą nawyków dotyczącą stosowania zasad zrównoważonego rozwoju. Opracowuje indywidualne plany działania uwzględniające zielone kompetencje.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje media cyfrowe do promocji dyscyplin sportowych.	Test teoretyczny

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

Kurs jest realizowany w godzinach zegarowych. Dodatkowo w trakcie kursu przewidziane są przerwy: 15 i 30 minutowe. Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Program kładzie nacisk na systemowe myślenie, odpowiedzialność środowiskową oraz projektowanie dyscyplin sportowych w oparciu o ramy zielonych kompetencji GreenComp, rozwijając kluczowe umiejętności niezbędne do wspierania transformacji ekologicznej. Uczestnicy zdobędą wiedzę i narzędzia umożliwiające świadome podejmowanie decyzji zgodnych z zasadami zrównoważonego rozwoju, efektywne zarządzanie zasobami oraz wdrażanie innowacyjnych, proekologicznych rozwiązań w swoich miejscach pracy oraz w życiu codziennym.

Zakres szkolenia i kompetencje, które nabędzie uczestnik są zielone na podstawie GreenComp Europejskie ramy kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju, w tym:

Obszar 2. Akceptowanie złożonego charakteru zrównoważonego rozwoju

Kompetencja 2.1 Myślenie systemowe - Podejście do problemu związanego ze zrównoważonym rozwojem ze wszystkich stron; uwzględnienie czasu, przestrzeni i kontekstu w celu zrozumienia, jak elementy oddziałują na siebie w ramach systemów i pomiędzy nimi

Kompetencja 2.2 Myślenie krytyczne - Ocena informacji i argumentów, określanie założeń, kwestionowanie status quo oraz refleksja nad tym, w jaki sposób kontekst osobisty, społeczny i kulturowy wpływa na myślenie i wnioski

Obszar 3. Wizualizacja zrównoważonej przyszłości

Kompetencja 3.2 Zdolność przystosowania się - Zarządzanie transformacją i wyzwaniami w złożonych sytuacjach zrównoważonego rozwoju i podejmowanie decyzji związanych z przyszłością w obliczu niepewności, niejednoznaczności i ryzyka

Kompetencja 3.3 Myślenie eksploracyjne - Przyjęcie sposobu myślenia opartego na relacjach poprzez badanie i łączenie różnych dyscyplin, z zastosowaniem kreatywności i eksperymentowania z nowatorskimi pomysłami lub metodami

Zajęcia nr 1 – 10.01.2026 (sobota) - 8:00-16:45

Część teoretyczna (2h):

- 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 (4h):

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

Część teoretyczna - zielone kompetencje w dyscyplinach sportowych (2h):

- Znaczenie zielonych kompetencji i celów „Zielonego Śląska”.
- Krótkie omówienie priorytetów RIS 2030: zielona gospodarka, innowacje w usługach.
- Świadomy obywatel jako uczestnik transformacji ekologicznej.
- *Zielone kompetencje*. świadomość ekologiczna, planowanie rozwoju zgodnie z polityką zrównoważonego rozwoju.
- PRT: poziom 4 – wiedza ogólna i zawodowa z zakresu zrównoważonego rozwoju w sektorze zdrowia publicznego; umiejętność analizy wpływu usług sportowych na środowisko.
- Oszczędność energii, wody i materiałów eksploatacyjnych.
- Zasady zero waste i GOZ (gospodarki obiegu zamkniętego).
- *Zielone kompetencje*. wdrażanie innowacyjnych narzędzi dla zrównoważonej działalności.
- PRT: wykorzystywanie narzędzi cyfrowych i technologicznych do realizacji usług zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju – poziom 5
PRT

Zajęcia nr 2 – 11.01.2026 (niedziela) - 8:00-16:45

Część teoretyczna (2h):

- Agresywny klient – definicja i typy
- Komunikacja z osobą agresywną
- Procedury postępowania w miejscu pracy
- Przedmioty codzienne jako narzędzia obrony
- Broń improwizowana
- *Zielone kompetencje*. projektowanie dyscyplin sportowych z minimalnym śladem środowiskowym.
- PRT: umiejętność zastosowania wiedzy teoretycznej w praktyce – planowanie i wykonanie dyscyplin sportowych, w tym nauka samoobrony, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i bezpieczeństwa.

Część praktyczna (6h):

- 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 – 17.01.2026 (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 – 18.01.2026 (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)

Odniesienie do Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRT)

Szkolenie jest zgodne z założeniami **Polskiej Ramy Kwalifikacji (PRT)**, w szczególności w obszarach:

- **Wiedza (poziom 4–5 PRT):**
- Uczestnicy rozumieją zasady zrównoważonego rozwoju, ekologii w usługach Inteligentna specjalizacja – Przemysły wschodzące - Przemysły kreatywne oraz znaczenie innowacji w kontekście RIS 2030.

1. Inteligentna specjalizacja: Przemysły wschodzące i kreatywne

Powiązanie:

Szkolenie dotyczy sektora *dyscyplin sportowych - sportu*, który w RIS 2030 zaliczany jest do **przemysłów kreatywnych** – obejmujących m.in. design, estetykę użytkową, rekreację fizyczną i sport.

Uzasadnienie:

- Kurs rozwija **kompetencje specjalistyczne w zakresie sportu** - samoobrona jest swego rodzaju połączeniem kilku dyscyplin sportowych - samoobrona skupia się na obronie przed atakiem, nauce unikania zagrożeń i reagowaniu w sytuacjach stresowych, często z wykorzystaniem codziennych przedmiotów.
- Dyscypliny sportowe wskazane w RIS jako **obszar wspierający rozwój gospodarki opartej na wiedzy i kreatywności**.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Zajęcia nr 1 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	10-01-2026	08:00	10:00	02:00
2 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	10-01-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 22 Zajęcia nr 1 - część praktyczna	Wojciech Satoła	10-01-2026	10:15	13:30	03:15
4 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	10-01-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 22 Zajęcia nr 1 - część praktyczna	Wojciech Satoła	10-01-2026	14:00	14:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 22 Zajęcia nr 1 - część teoretyczna zielone kompetencje	Wojciech Satoła	10-01-2026	14:45	16:45	02:00
7 z 22 Zajęcia nr 2 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	11-01-2026	08:00	10:00	02:00
8 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	11-01-2026	10:00	10:15	00:15
9 z 22 Zajęcia nr 2 - część praktyczna	Wojciech Satoła	11-01-2026	10:15	13:30	03:15
10 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	11-01-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 22 Zajęcia nr 2 - część praktyczna	Wojciech Satoła	11-01-2026	14:00	16:45	02:45
12 z 22 Zajęcia nr 3 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	17-01-2026	08:00	10:00	02:00
13 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	17-01-2026	10:00	10:15	00:15
14 z 22 Zajęcia nr 3 - część praktyczna	Wojciech Satoła	17-01-2026	10:15	13:30	03:15
15 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	17-01-2026	13:30	14:00	00:30
16 z 22 Zajęcia nr 3 - część praktyczna	Wojciech Satoła	17-01-2026	14:00	16:45	02:45
17 z 22 Zajęcia nr 4 - część teoretyczna	Wojciech Satoła	18-01-2026	08:00	10:00	02:00
18 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	18-01-2026	10:00	10:15	00:15
19 z 22 Zajęcia nr 4 - część praktyczna	Wojciech Satoła	18-01-2026	10:15	13:30	03:15
20 z 22 Przerwa	Wojciech Satoła	18-01-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 22 Zajęcia nr 4 - część praktyczna	Wojciech Satoła	18-01-2026	14:00	16:00	02:00
22 z 22 Walidacja	-	18-01-2026	16:00	16:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	156,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	156,25 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wojciech Satoła

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:

Kurs wraz z walidacją: 32h

Przerwy: 15min + 30min = 45min

45min x 4dni = 180min = 3h zegarowe

Łącznie: 32h + 3h = 35h 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