



VALORAPRO
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Kurs z samoobrony – świadomość zagrożeń, asertywność i praktyczne elementy samoobrony dla kobiet.

Numer usługi 2025/10/30/189012/3117482

📍 Zawiercie / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 24 h
📅 23.02.2026 do 25.02.2026

4 900,00 PLN brutto
4 900,00 PLN netto
204,17 PLN brutto/h
204,17 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla:

- kobiet w każdym wieku, które chcą zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie w życiu codziennym,
- kobiet doświadczających stresu, lęku lub niepewności w sytuacjach publicznych, społecznych lub relacyjnych,
- kobiet, które chcą nauczyć się rozpoznawać potencjalne zagrożenia i reagować wcześniej – zanim dojdzie do eskalacji,
- kobiet planujących powrót na rynek pracy lub zwiększenie swojej samodzielności oraz zarządzania emocjami,
- osób poszukujących bezpiecznych i eleganckich technik samoobrony – mentalnej, werbalnej i fizycznej (bez agresji).

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

8

Data zakończenia rekrutacji

16-02-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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

Celem szkolenia jest podniesienie świadomości bezpieczeństwa osobistego kobiet, rozwinięcie pewności siebie w sytuacjach społecznych, nauczanie asertywnej i obronnej komunikacji, a także przekazanie praktycznych technik samoobrony mentalnej, werbalnej i fizycznej, umożliwiających zapobieganie zagrożeniom i skuteczną reakcję w sytuacji ryzyka w życiu codziennym i publicznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• jakie są najczęstsze zagrożenia dla bezpieczeństwa kobiet w przestrzeni publicznej i prywatnej, • mechanizmy psychologiczne sprawców oraz sygnały ostrzegawcze przed eskalacją, • różnicę między asertywnością, uległością a agresją, • jak działa stres, strach i mechanizmy reakcji ciała w sytuacji zagrożenia, • podstawowe zasady bezpieczeństwa fizycznego, przestrzennego i komunikacyjnego, • etyczne i prawne granice obrony koniecznej (kiedy wolno się bronić i w jaki sposób).	Uczestniczka potrafi: wskazać przykładowe zagrożenia i sygnały eskalacji, wyjaśnić różnice między trzema postawami: asertywną, uległą i agresywną, opisać mechanizm fight–flight–freeze, wymienić zasady bezpieczeństwa i ich zastosowanie, wyjaśnić, kiedy prawo zezwala na obronę konieczną.	Test teoretyczny
• rozpoznawać niebezpieczne sygnały wcześniej i odpowiednio wcześniej reagować, • stosować techniki asertywnej i obronnej komunikacji werbalnej, • zachować spokój i kontrolę emocji pod wpływem presji i stresu, • przyjmować postawę obronną bez prowokowania agresji, • zastosować proste, skuteczne techniki fizycznej samoobrony (uwolnienie się, odległość, wyjście z chwytu), • zwiększyć swoją gotowość do działania zamiast zamrożenia lub ucieczki.	Uczestnik: właściwie ocenia zagrożenie w opisanej sytuacji, formułuje poprawny komunikat obronny w symulacji, potrafi przyjąć stabilną postawę obronną, prawidłowo odtwarza proste ruchy dekontaktowe (lub — jeśli wersja teoretyczna — opisuje sposób ich wykonania), przygotowuje swój plan reakcji w sytuacji zagrożenia.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
• świadomie zadbać o własne granice psychiczne, fizyczne i emocjonalne, • reagować adekwatnie do sytuacji i odpowiedzialnie dobierać formę obrony, • podejmować decyzje zwiększające swoje realne bezpieczeństwo, • zachować postawę pewności siebie i decyzyjności bez agresji, • rozwijać postawę samoświadomości, odwagi i odpowiedzialności za własne bezpieczeństwo.	Uczestnik: poprawnie formułuje komunikat graniczny, wskazuje adekwatne działania w zależności od scenariusza, opracowuje indywidualny plan bezpieczeństwa, wykazuje postawę stanowczą i spokojną w ćwiczeniu sytuacyjnym, identyfikuje swoje mocne strony i obszary dalszego rozwoju.	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 – ŚWIADOMOŚĆ I PSYCHOLOGIA BEZPIECZEŃSTWA (8h – teoria + ćwiczenia mentalne)

1. Wprowadzenie – czym jest prawdziwe bezpieczeństwo kobiet (T)
2. Sygnały zagrożenia – jak rozpoznać intencje zanim będzie za późno (T + ĆW)
3. Mechanizmy stresu, strachu i zamrożenia – jak działa ciało (T + ĆW)
4. Asertywność vs uległość vs agresja – rozpoznawanie własnych reakcji (T + ĆW)
5. **Przerwa obiadowa (30 min)**
6. Komunikacja obronna – techniki odmowy, wycofania, blokowania presji (T + ĆW)
7. Granice osobiste – jak mówić „nie” bez tłumaczenia się (PRA)
8. Poczucie własnej wartości jako fundament obrony (PRA + mini coaching)
9. Budowanie mentalnej gotowości do działania w sytuacji zagrożenia (PRA)

DZIEŃ 2 – KOMUNIKACJA OBRONNA I ZARZĄDZANIE SYTUACJĄ (8h – teoria + symulacje werbalne)

1. Typy agresorów – psychologiczne profile napastników (T)
2. Jak nie prowokować, ale też nie okazywać słabości (T + ĆW)
3. Sytuacje codzienne: ulica, klatka, randka, parking, dom, praca (T + ANALIZA CASE)
4. Techniki werbalnej samoobrony – zatrzymanie, rozszczelnienie, eskalacja świadoma (PRA)
5. **Przerwa obiadowa (30 min)**
6. Scenariusze real-life – od rozmowy do decyzji „wychodzę/zatrzymuję zagrożenie” (SYMULACJE)
7. Ćwiczenia oddechowe i kontrola emocji (PRA)
8. Strategia „wyjścia z sytuacji” – bezpieczeństwo bez walki (PRA)
9. Podsumowanie dnia – budowanie własnego stylu reakcji (DYSKUSJA + ĆW)

DZIEŃ 3 – PRAKTYCZNA SAMOOBRONA FIZYCZNA (8h – praktyka ruchowa + scenariusze)

1. Świadome poruszanie się i dystans bezpieczeństwa (PRA)
2. Pozycja obronna – bez agresji, ale gotowa do reakcji (PRA)
3. Uwolnienia z podstawowych chwytów: ręka, nadgarstek, „próba złapania” (PRA)
4. Reakcja na nacisk / próba wejścia w przestrzeń / odepchnięcie kontrolowane (PRA)
5. **Przerwa obiadowa (30 min)**
6. Obrona w momencie zaskoczenia – reakcja automatyczna (PRA)
7. Najprostsze, realistyczne techniki – bez pokazów siły (PRA)
8. Całościowe sytuacje realne – symulacje (PRA + mini test reakcji)
9. Mentalne domknięcie – co wzięłam dla siebie / plan utrzymania pewności (PODSUMOWANIE + FEEDBACK)

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 27

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 27 Wprowadzenie – czym jest prawdziwe bezpieczeństwo kobiet	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 27 Sygnały zagrożenia – jak rozpoznać intencje zanim będzie za późno	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	10:00	11:00	01:00
3 z 27 Mechanizmy stresu, strachu i zamrożenia – jak działa ciało	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	11:00	12:00	01:00
4 z 27 Asertywność vs uległość vs agresja – rozpoznawanie własnych reakcji	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 27 Przerwa obiadowa	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 27 Komunikacja obronna – techniki odmowy, wycofania, blokowania presji	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 27 Granice osobiste – jak mówić „nie” bez tłumaczenia się	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	14:30	15:30	01:00
8 z 27 Poczucie własnej wartości jako fundament obrony	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	15:30	16:30	01:00
9 z 27 Budowanie mentalnej gotowości do działania w sytuacji zagrożenia	RYSZARD MATUSZCZYK	23-02-2026	16:30	17:30	01:00
10 z 27 Typy agresorów – psychologiczne profile napastników	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	09:00	10:00	01:00
11 z 27 Jak nie prowokować, ale też nie okazywać słabości	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 27 Sytuacje codzienne: ulica, klatka, randka, parking, dom, praca	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 27 Techniki werbalnej samoobrony – zatrzymanie, rozszczelnienie, eskalacja świadoma	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 27 Przerwa obiadowa	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	13:00	13:30	00:30
15 z 27 Scenariusze real-life – od rozmowy do decyzji „wychodzę/zatrzymuję zagrożenie”	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	13:30	14:30	01:00
16 z 27 Ćwiczenia oddechowe i kontrola emocji	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	14:30	15:30	01:00
17 z 27 Strategia „wyjścia z sytuacji” – bezpieczeństwo bez walki	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	15:30	16:30	01:00
18 z 27 Podsumowanie dnia – budowanie własnego stylu reakcji	RYSZARD MATUSZCZYK	24-02-2026	16:30	17:30	01:00
19 z 27 Świadome poruszanie się i dystans bezpieczeństwa	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	09:00	10:00	01:00
20 z 27 Pozycja obronna – bez agresji, ale gotowa do reakcji	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	10:00	11:00	01:00
21 z 27 Uwolnienia z podstawowych chwytów: ręka, nadgarstek, „próba złapania”	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	11:00	12:00	01:00
22 z 27 Reakcja na nacisk / próba wejścia w przestrzeń / odepchnięcie kontrolowane	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 27 Przerwa obiadowa	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	13:00	13:30	00:30
24 z 27 Obrona w momencie zaskoczenia – reakcja automatyczna	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	13:30	14:30	01:00
25 z 27 Najprostsze, realistyczne techniki – bez pokazów siły	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	14:30	15:30	01:00
26 z 27 Całościowe sytuacje realne – symulacje	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	15:30	16:30	01:00
27 z 27 Mentalne domknięcie – co wzięłam dla siebie / plan utrzymania pewności	RYSZARD MATUSZCZYK	25-02-2026	16:30	17:30	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	204,17 PLN
Koszt osobogodziny netto	204,17 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

RYSZARD MATUSZCZYK

Ryszard Matuszczyk – specjalista ds. bezpieczeństwa osobistego i komunikacji obronnej, instruktor samoobrony oraz trener umiejętności psychofizycznych. Od wielu lat wspiera kobiety i mężczyzn w budowaniu pewności siebie, świadomości zagrożeń oraz skutecznych zachowań obronnych w życiu codziennym.

Prowadzi szkolenia z zakresu:

- bezpieczeństwa osobistego i prewencji zagrożeń
- samoobrony fizycznej i mentalnej
- asertywności i stawiania granic
- radzenia sobie ze stresem i presją w sytuacjach kryzysowych

Łączy wiedzę z zakresu psychologii zachowań agresywnych, pracy z ciałem oraz praktyczne techniki ochrony własnej, prezentując podejście oparte na świadomości, prostocie i realnej skuteczności.

W swojej pracy kieruje się zasadą:

„Bezpieczeństwo zaczyna się od świadomości, a skuteczność od decyzji.”

Osiągnięcia sportowe:

Mistrzostwa Polski Seniorów 2003 Olsztyn 2 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2005 Bielsko Biała 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2006 Mysłowice 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2007 Jaworzno 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2008 Wrocław 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2009 Jaworzno 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2010 Wrocław 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2012 Katowice 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2013 Żarnowiec 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2014 Żarnowiec 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2015 Ruda Śląska 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2016 Złotoryja 1 miejsce
Mistrzostwa Polski Seniorów 2017 Kr

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każda uczestniczka otrzyma:

- **skrypt szkoleniowy** (psychologia zagrożeń, schematy reakcji, checklisty bezpieczeństwa),
- **notatnik i długopis,**
- **certyfikat ukończenia szkolenia,**
- rekomendacje do dalszej samodzielnej praktyki i ćwiczeń mentalnych.

Informacje dodatkowe

Przerwy kawowe odbywają się zgodnie z sugestią i potrzebą uczestników.

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. 3 Maja 31/2
42-400 Zawiercie
woj. śląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



ANNA ANISZEWSKA

E-mail anna.aniszewska@valorapro.pl

Telefon (+48) 602 216 717