



Fundacja Safety of Life

★★★★★ 4,9 / 5

293 oceny

Szkolenie „Bezpieczeństwo Osobiste w Środowisku Pracy”- zajęcia z samoobrony

Numer usługi 2025/11/23/168587/3165798

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 09.12.2025 do 15.12.2025

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników biurowych i produkcyjnych
- osób pracujących z klientem i kontrahentami
- osób narażonych na sytuacje stresowe lub konfliktowe
- specjalistów HR i osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo
- pracowników administracji, recepcji, ochrony

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

08-12-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

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 nabycie przez uczestników:

- umiejętności rozpoznawania zagrożeń
- podejmowania działań prewencyjnych
- reagowania w sytuacjach ryzykownych
- stosowania skutecznej komunikacji zwiększającej bezpieczeństwo własne i współpracowników
- podstaw unikania konfliktów i reakcji obronnych
- znajomości procedur działania po incydencie

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • identyfikuje zagrożenia typowe dla środowiska pracy • stosuje zasady bezpieczeństwa osobistego i świadomości sytuacyjnej • analizuje sytuacje ryzyka i dobiera odpowiednie strategie działania • komunikuje się w sposób asertywny i skuteczny w sytuacjach trudnych • stosuje podstawowe techniki obronne (bezpieczne odsunięcie, reakcja ciała, dystans) • reaguje adekwatnie w sytuacjach stresowych • zna procedury postępowania po incydencie • współpracuje z zespołem w celu zwiększania bezpieczeństwa • potrafi zachować spokój i podejmować działania zgodne z zasadami bezpieczeństwa	• identyfikacja zagrożeń w przykładowych sytuacjach • poprawne zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego • skuteczne wykorzystanie technik komunikacji i deeskalacji • adekwatna reakcja w scenkach sytuacyjnych • współpraca w grupie podczas ćwiczeń • analiza scenariusza zagrożenia • wykonanie zadań praktycznych podczas walidacji	Test teoretyczny Analiza dowodów i deklaracji

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

Moduł 1. Podstawy bezpieczeństwa osobistego w pracy

- rodzaje zagrożeń w miejscu pracy
- zachowania prewencyjne
- świadomość sytuacyjna

Moduł 2. Psychologia stresu i zachowania w sytuacjach trudnych

- reakcje organizmu na stres
- techniki regulacji emocji
- podejmowanie decyzji w sytuacji zagrożenia

Moduł 3. Analiza zagrożeń w środowisku pracy

- ocena ryzyka
- analiza scenariuszy zagrożeń
- identyfikacja sygnałów ostrzegawczych

Moduł 4. Komunikacja i deeskalacja konfliktów

- komunikacja obronna
- asertywne stawianie granic
- techniki dialogu redukujące napięcie

Moduł 5. Podstawy technik bezpieczeństwa fizycznego

- prawidłowa postawa i dystans
- reakcja obronna na naruszenie przestrzeni
- unikanie kontaktu fizycznego

Moduł 6. Postępowanie po incydencie

- zgłaszanie zdarzeń
- procedury ochronne
- wsparcie psychiczne i pierwsze kroki po zdarzeniu

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny
- analiza dowodów deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Moduł 1. Podstawy bezpieczeństwa osobistego w pracy	Robert Niedźwiecki	09-12-2025	17:00	21:00	04:00
2 z 14 Moduł 2. Psychologia stresu i zachowania w sytuacjach trudnych	Robert Niedźwiecki	10-12-2025	17:00	21:00	04:00
3 z 14 Moduł 3. Analiza zagrożeń w środowisku pracy	Robert Niedźwiecki	11-12-2025	17:00	21:00	04:00
4 z 14 Moduł 3. Analiza zagrożeń w środowisku pracy	Robert Niedźwiecki	12-12-2025	17:00	19:00	02:00
5 z 14 Moduł 4. Komunikacja i deeskalacja konfliktów	Robert Niedźwiecki	12-12-2025	19:00	21:00	02:00
6 z 14 Moduł 4. Komunikacja i deeskalacja konfliktów	Robert Niedźwiecki	13-12-2025	09:00	11:00	02:00
7 z 14 Przerwa	Robert Niedźwiecki	13-12-2025	11:00	11:30	00:30
8 z 14 Moduł 5. Podstawy technik bezpieczeństwa fizycznego	Robert Niedźwiecki	13-12-2025	11:30	14:00	02:30
9 z 14 Moduł 5. Podstawy technik bezpieczeństwa fizycznego	Robert Niedźwiecki	14-12-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 14 Przerwa	Robert Niedźwiecki	14-12-2025	11:00	11:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 14 Moduł 5. Podstawy technik bezpieczeństwa fizycznego	Robert Niedźwiecki	14-12-2025	11:30	14:00	02:30
12 z 14 Moduł 6. Postępowanie po incydencie	Robert Niedźwiecki	15-12-2025	17:00	19:00	02:00
13 z 14 Powtórka, pytania, przygotowanie do walidacji	Robert Niedźwiecki	15-12-2025	19:00	20:00	01:00
14 z 14 Walidacja	-	15-12-2025	20:00	21:00	01:00

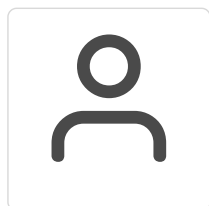
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Niedźwiecki

Robert Niedźwiecki – trener i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem w obszarze samoobrony, sportów walki oraz przygotowania mentalnego. Absolwent Wyższej Szkoły Kupieckiej w Łodzi na kierunku zarządzanie zasobami ludzkimi, co pozwala mu skutecznie łączyć wiedzę z zakresu psychologii, komunikacji oraz pracy z grupą.

Ukończył profesjonalne szkolenie Trener Szkoleniowiec oraz kurs instruktorski ze specjalizacją samoobrona, potwierdzone certyfikatami i legitymacją instruktorską. Posiada praktyczne kompetencje w planowaniu, prowadzeniu i ewaluacji szkoleń oraz w pracy warsztatowej.

Robert jest czynnym zawodnikiem i posiadaczem czarnego pasa BJJ, regularnie startującym w zawodach. Jako wielokrotny medalista Mistrzostw Polski i Pucharu Polski BJJ, łączy autentyczne doświadczenie sportowe z umiejętnością przekładania go na praktyczne techniki samoobrony oraz realne scenariusze zagrożeń.

Jako instruktor stawia na bezpieczeństwo, świadomość sytuacyjną i praktyczną skuteczność. W pracy szkoleniowej wykorzystuje wiedzę psychologiczną, analizę zachowań oraz techniki radzenia sobie ze stresem. Prowadzi zajęcia nastawione na budowanie pewności siebie, rozwijanie reakcji obronnych oraz umiejętność podejmowania właściwych decyzji w sytuacjach kryzysowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zostaną stworzone i dostarczone na początku kursu przez osobę prowadzącą kurs oraz zaakceptowane przez Fundację Safety of Life

Informacje dodatkowe

Przerwy wliczają się w czas trwania szkolenia . Jedna godzina szkolenia jest godziną zegarową.

Adres

ul. Polskiej Organizacji Wojskowej 5
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

Budynek przy przejściu kolejowym, wejście z lewej strony budynku od ulicy Słowackiego 27, przy schodach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Wioletta Koszelak

E-mail kontakt@safetyoflife.org

Telefon (+48) 669 422 312