



CENTRUM  
ROZWOJU  
KOMPETENCJI  
ROBERT  
NIEDŹWIECKI

Brak ocen dla tego dostawcy

## Szkolenie: Profesjonalne techniki unikania i kontroli konfliktów. Zajęcia z samoobrony.

Numer usługi 2026/01/06/202225/3240887

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 12.01.2026 do 17.01.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 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:

- osób dorosłych chcących zwiększyć swoje bezpieczeństwo osobiste,
- pracowników mających kontakt z klientem (administracja, handel, usługi),
- pracowników ochrony, recepcji, obsługi obiektów i instytucji,
- nauczycieli, wychowawców i pracowników oświaty,
- pracowników służby zdrowia i opieki społecznej,
- osób pracujących w środowiskach podwyższonego ryzyka konfliktu,
- osób chcących nauczyć się skutecznych technik deeskalacji i samoobrony,
- osób zainteresowanych rozwojem kompetencji interpersonalnych i asertywności.

**Minimalna liczba uczestników**

4

**Maksymalna liczba uczestników**

15

**Data zakończenia rekrutacji**

11-01-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

25

**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 praktycznych i teoretycznych umiejętności rozpoznawania sytuacji konfliktowych,
- nauka unikania i kontroli konfliktów,
- opanowanie podstaw samoobrony w sytuacjach zagrożenia,
- reagowanie w sposób bezpieczny i proporcjonalny do zagrożenia,
- działanie zgodne z zasadami ochrony własnej oraz osób trzecich,
- uwzględnianie aspektów psychologicznych w sytuacjach konfliktowych,
- uwzględnianie aspektów prawnych podczas interwencji i samoobrony.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Metoda walidacji             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <p>Uczestnik po zakończeniu szkolenia:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje źródła i fazy eskalacji konfliktu,</li><li>• stosuje techniki zapobiegania konfliktom i deeskalacji napięcia,</li><li>• komunikuje się asertywnie w sytuacjach stresowych,</li><li>• ocenia poziom zagrożenia i dobiera adekwatną reakcję,</li><li>• zna podstawowe zasady bezpieczeństwa osobistego,</li><li>• stosuje techniki samoobrony w sytuacjach bezpośredniego zagrożenia,</li><li>• potrafi uwolnić się z podstawowych chwytów i ataków,</li><li>• chroni siebie i osoby trzecie w przestrzeni publicznej,</li><li>• działa zgodnie z zasadą proporcjonalności i konieczności obrony,</li><li>• zna podstawy odpowiedzialności prawnej w sytuacjach konfliktowych,</li><li>• współpracuje w grupie podczas ćwiczeń sytuacyjnych,</li><li>• analizuje własne reakcje i koryguje błędy,</li><li>• przestrzega zasad bezpieczeństwa podczas ćwiczeń praktycznych.</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• prawidłowe rozpoznanie źródeł i faz eskalacji konfliktu w ćwiczeniach sytuacyjnych,</li><li>• zastosowanie technik zapobiegania konfliktom i deeskalacji napięcia,</li><li>• skuteczna i asertywna komunikacja w warunkach stresu,</li><li>• właściwa ocena poziomu zagrożenia i dobór adekwatnej reakcji,</li><li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa osobistego,</li><li>• poprawne wykonanie podstawowych technik samoobrony,</li><li>• skuteczne uwolnienie się z podstawowych chwytów i ataków,</li><li>• właściwa ochrona siebie i osób trzecich w symulacjach,</li><li>• działanie zgodne z zasadą proporcjonalności i konieczności obrony,</li><li>• znajomość podstaw odpowiedzialności prawnej w sytuacjach konfliktowych,</li><li>• umiejętna współpraca w grupie podczas ćwiczeń praktycznych,</li><li>• analiza własnych reakcji i wprowadzanie korekt,</li><li>• przestrzeganie zasad bezpieczeństwa podczas zajęć praktycznych.</li></ul> | 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. Konflikt – mechanizmy i zagrożenia**

czym jest konflikt i agresja,

fazy eskalacji konfliktu,

czynniki ryzyka i zachowania prowokacyjne.

### **Moduł 2. Prewencja i unikanie zagrożeń**

świadomość sytuacyjna,

zachowania defensywne w przestrzeni publicznej,

rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych.

### **Moduł 3. Komunikacja i deeskalacja konfliktu**

asertywność i kontrola emocji,

techniki werbalnej deeskalacji,

mowa ciała i postawa obronna.

### **Moduł 4. Podstawy samoobrony – teoria**

zasady bezpieczeństwa,

prawo do obrony koniecznej,

odpowiedzialność prawna uczestnika zdarzenia.

### **Moduł 5. Techniki samoobrony – praktyka**

pozycje obronne,

uwolnienia z chwytów,

obrona przed atakiem bez narzędzi,

ochrona głowy i newralgicznych punktów ciała.

### **Moduł 6. Symulacje i scenariusze sytuacyjne**

praca w parach i zespołach,

reagowanie w warunkach stresu,

analiza i korekta zachowań.

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

test teoretyczny

analiza dowodów deklaracji

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

| Przedmiot / temat zajęć                                          | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <div>1 z 8</div> Moduł 1.<br>Konflikt – mechanizmy i zagrożenia  | Robert Niedźwiecki | 12-01-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <div>2 z 8</div> Moduł 2.<br>Prewencja i unikanie zagrożeń       | Robert Niedźwiecki | 13-01-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <div>3 z 8</div> Moduł 3.<br>Komunikacja i deeskalacja konfliktu | Robert Niedźwiecki | 14-01-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <div>4 z 8</div> Moduł 4.<br>Podstawy samoobrony – teoria        | Robert Niedźwiecki | 15-01-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <div>5 z 8</div> Moduł 5.<br>Techniki samoobrony – praktyka      | Robert Niedźwiecki | 16-01-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <div>6 z 8</div> Moduł 6.<br>Symulacje i scenariusze sytuacyjne  | Robert Niedźwiecki | 17-01-2026            | 10:00               | 13:30               | 03:30         |
| <div>7 z 8</div> Przerwa                                         | Robert Niedźwiecki | 17-01-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <div>8 z 8</div> Moduł 7.<br>Walidacja efektów uczenia się       | -                  | 17-01-2026            | 14:00               | 15:00               | 01:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 500,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 500,00 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 centrum rozwoju kompetencji.

### 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



**ROBERT NIEDŹWIECKI**

**E-mail** [centrumrozwojukompetencji@proton.me](mailto:centrumrozwojukompetencji@proton.me)

**Telefon** (+48) 669 422 312