



CENTRUM  
ROZWOJU  
KOMPETENCJI  
ROBERT  
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 5,0 / 5  
6 ocen

## Szkolenie: Komunikacja i Zachowania Obronne w Trudnych Sytuacjach

Numer usługi 2026/01/20/202225/3269818

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 02.02.2026 do 07.02.2026

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:

- pracowników biurowych i administracyjnych
- osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem lub kontrahentem
- pracowników obsługi klienta, recepcji, call center
- pracowników branż usługowych i handlowych
- osób narażonych na sytuacje stresowe, presję lub konflikty w pracy
- pracowników zespołów HR oraz osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo
- pracowników administracji publicznej i instytucji
- osób chcących zwiększyć pewność siebie i poczucie bezpieczeństwa w środowisku zawodowym

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

01-02-2026

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 :

- rozwinięcie umiejętności skutecznej komunikacji w sytuacjach trudnych i konfliktowych
- nauka rozpoznawania zagrożeń oraz bezpiecznego, adekwatnego reagowania
- kształtowanie postawy asertywnej, stawiania granic i ograniczania eskalacji konfliktów
- wzmocnienie poczucia bezpieczeństwa, pewności siebie i świadomości własnych reakcji w pracy

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

| Efekty uczenia się                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Metoda walidacji             |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| <b>Uczestnik po zakończeniu szkolenia:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznaje sytuacje trudne i konfliktowe w środowisku pracy</li><li>• identyfikuje sygnały ostrzegawcze i potencjalne zagrożenia</li><li>• stosuje zasady komunikacji obronnej i deeskalacji konfliktów</li><li>• komunikuje się w sposób asertywny i świadomy</li><li>• wyznacza granice i reaguje adekwatnie na presję oraz agresję słowną</li><li>• zachowuje spokój i kontrolę emocji w sytuacjach stresowych</li><li>• stosuje bezpieczne zachowania obronne (dystans, postawa, reakcja)</li><li>• podejmuje właściwe działania po sytuacji trudnej lub incydencie</li><li>• współpracuje z zespołem w celu zwiększenia bezpieczeństwa w miejscu pracy</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozpoznanie zagrożeń i sytuacji konfliktowych w przykładowych scenariuszach</li><li>• prawidłowe zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego</li><li>• skuteczne wykorzystanie technik komunikacji obronnej i deeskalacji</li><li>• asertywne wyznaczanie granic w sytuacjach trudnych</li><li>• adekwatna reakcja w symulowanych scenkach sytuacyjnych</li><li>• zachowanie spokoju i kontroli emocji w sytuacjach stresowych</li><li>• właściwe zastosowanie zachowań obronnych (dystans, postawa, reakcja)</li><li>• współpraca w grupie podczas ćwiczeń praktycznych</li><li>• analiza sytuacji problemowej i dobór odpowiednich działań</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?

# Program

**Moduł 1. Podstawy bezpieczeństwa osobistego w pracy**

- identyfikacja podstawowych zagrożeń w środowisku pracy
- zachowania prewencyjne ograniczające ryzyko
- rozwijanie świadomości sytuacyjnej

**Moduł 2. Psychologia stresu i zachowania w sytuacjach trudnych**

- reakcje organizmu na stres i presję
- techniki regulacji emocji
- podejmowanie decyzji w sytuacjach zagrożenia

**Moduł 3. Analiza zagrożeń w środowisku pracy**

- ocena ryzyka w różnych sytuacjach zawodowych
- analiza scenariuszy zagrożeń
- identyfikacja sygnałów ostrzegawczych

**Moduł 4. Komunikacja i deeskalacja konfliktów**

- komunikacja obronna w sytuacjach trudnych
- asertywne stawianie granic
- techniki dialogu redukujące napięcie

**Moduł 5. Zachowania obronne i bezpieczeństwo fizyczne**

- prawidłowa postawa i zachowanie dystansu
- reakcja na naruszenie przestrzeni osobistej
- unikanie kontaktu fizycznego i eskalacji

**Moduł 6. Postępowanie po incydencie**

- zgłaszanie zdarzeń i dokumentowanie incydentów
- procedury ochronne po sytuacji trudnej
- pierwsze kroki i wsparcie po zdarzeniu

**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>Świadome bezpieczeństwo w środowisku pracy | Robert Niedźwiecki | 02-02-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                           | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>2 z 8</b> Moduł 2.<br>Reakcje stresowe i kontrola emocji                       | Robert Niedźwiecki | 03-02-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <b>3 z 8</b> Moduł 3.<br>Rozpoznawanie sytuacji trudnych i potencjalnych zagrożeń | Robert Niedźwiecki | 04-02-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <b>4 z 8</b> Moduł 4.<br>Skuteczna komunikacja w sytuacjach konfliktowych         | Robert Niedźwiecki | 05-02-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <b>5 z 8</b> Moduł 5.<br>Bezpieczne zachowania i reakcje obronne                  | Robert Niedźwiecki | 06-02-2026            | 17:00               | 21:00               | 04:00         |
| <b>6 z 8</b> Moduł 6.<br>Działania po sytuacji trudnej lub incydencie             | Robert Niedźwiecki | 07-02-2026            | 10:00               | 13:30               | 03:30         |
| <b>7 z 8</b> Przerwa                                                              | Robert Niedźwiecki | 07-02-2026            | 13:30               | 14:00               | 00:30         |
| <b>8 z 8</b> Moduł 7.<br>Walidacja efektów uczenia się                            | -                  | 07-02-2026            | 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 szkolenia przez osobę prowadzącą szkolenie 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



Wioletta Koszelak



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

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