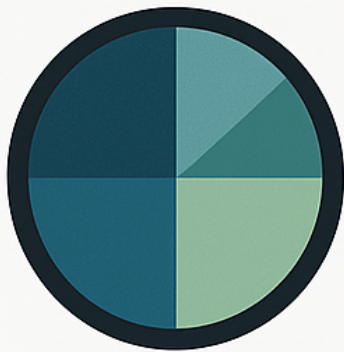


Możliwość dofinansowania

Szkolenie: Asertywność i obrona przed przemocą w miejscu pracy.

Numer usługi 2026/01/20/202225/3270696



**CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI**

CENTRUM ROZWOJU KOMPETENCJI ROBERT NIEDŹWIECKI



3 000,00 PLN

brutto

3 000,00 PLN

netto

100,00 PLN

brutto/h

100,00 PLN

netto/h

Piotrków Trybunalski / stacjonarna

Usługa szkoleniowa

30 h

16.02.2026 do 22.02.2026

Informacje podstawowe

- Kategoria
Styl życia / Sport
- Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników biurowych i administracyjnych
- osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem
- pracowników obsługi klienta, recepcji, call center
- pracowników branż usługowych i handlowych
- osób narażonych na presję, konflikty lub zachowania przemocowe
- pracowników HR i kadry zarządzającej
- pracowników administracji publicznej i instytucji
- osób chcących poprawić swoją samoocenę i pewność siebie
- Minimalna liczba uczestników
4
- Maksymalna liczba uczestników
15
- Data zakończenia rekrutacji
15-02-2026
- 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 :

- rozwijanie umiejętności asertywnego reagowania na presję, przemoc i zachowania naruszające granice w miejscu pracy
- wzmacnianie poczucia własnej wartości i pewności siebie uczestników
- przygotowanie do bezpiecznego wyrażania potrzeb i stanowczego stawiania granic
- rozwijanie umiejętności podejmowania adekwatnych działań w sytuacjach trudnych i konfliktowych
- budowanie sprawczości i kontroli emocji
- zwiększanie bezpieczeństwa osobistego i zespołowego

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.			
Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji	
Efekty uczenia się Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • rozpoznaje przejawy przemocy, presji i zachowań naruszających granice w pracy • identyfikuje sytuacje konfliktowe i stresowe • stosuje zasady asertywnej komunikacji • wyznacza i broni własnych granic w sposób stanowczy i bezpieczny • reaguje adekwatnie na agresję słowną i presję • kontroluje emocje w sytuacjach trudnych • stosuje podstawowe zachowania obronne (dystans, postawa, bezpieczna reakcja) • zna procedury postępowania po incydencie • współpracuje z zespołem w celu zwiększenia bezpieczeństwa w miejscu pracy	Kryteria weryfikacji • umiejętność stanowczego i asertywnego reagowania • poprawne wyznaczanie i ochrona granic • zachowanie spokoju i pewności siebie w symulowanych sytuacjach • dobór adekwatnych reakcji do sytuacji • zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego • aktywny udział w ćwiczeniach i scenkach • współpraca z grupą	Metoda walidacji Test teoretyczny	
		Metoda walidacji 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. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości w pracy

- identyfikacja zagrożeń w środowisku zawodowym
- zachowania prewencyjne
- świadomość sytuacyjna

Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji

- reakcje organizmu na stres
- techniki regulacji emocji
- podejmowanie decyzji w sytuacjach presji

Moduł 3. Rozpoznawanie przemocy i zachowań naruszających granice

- ocena ryzyka
- analiza scenariuszy trudnych sytuacji
- identyfikacja sygnałów ostrzegawczych

Moduł 4. Asertywna komunikacja jako narzędzie ochrony

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

Moduł 5. Bezpieczne zachowania i reakcje obronne

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

Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa

- zgłaszanie i dokumentowanie sytuacji
- procedury ochronne
- wsparcie po doświadczeniu przemocy

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny
- analiza dowodów deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Moduł 1. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości w pracy	Robert Niedźwiecki	16-02-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 11 Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji	Robert Niedźwiecki	17-02-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 11 Moduł 3. Rozpoznawanie przemocy i zachowań naruszających granice	Robert Niedźwiecki	18-02-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 11 Moduł 4. Asertywna komunikacja jako narzędzie ochrony	Robert Niedźwiecki	19-02-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 11 Moduł 5. Bezpieczne zachowania i reakcje obronne	Robert Niedźwiecki	20-02-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa	Robert Niedźwiecki	21-02-2026	10:00	13:00	03:00
7 z 11 Przerwa	Robert Niedźwiecki	21-02-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa	Robert Niedźwiecki	21-02-2026	13:30	15:00	01:30
9 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa	Robert Niedźwiecki	22-02-2026	10:00	13:30	03:30
10 z 11 Przerwa	Robert Niedźwiecki	22-02-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 11 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się	-	22-02-2026	14:00	15:00	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 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

Telefon

(+48) 669 422 312