



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 5,0 / 5

9 ocen

Szkolenie: Komunikacja i Zachowania Obronne w Trudnych Sytuacjach

Numer usługi 2026/01/22/202225/3276067

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 23.02.2026 do 28.02.2026

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

22-02-2026

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
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • rozpoznaje sytuacje trudne i konfliktowe w środowisku pracy • identyfikuje sygnały ostrzegawcze i potencjalne zagrożenia • stosuje zasady komunikacji obronnej i deeskalacji konfliktów • komunikuje się w sposób asertywny i świadomy • wyznacza granice i reaguje adekwatnie na presję oraz agresję słowną • zachowuje spokój i kontrolę emocji w sytuacjach stresowych • stosuje bezpieczne zachowania obronne (dystans, postawa, reakcja) • podejmuje właściwe działania po sytuacji trudnej lub incydencie • współpracuje z zespołem w celu zwiększenia bezpieczeństwa w miejscu pracy	• rozpoznanie zagrożeń i sytuacji konfliktowych w przykładowych scenariuszach • prawidłowe zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego • skuteczne wykorzystanie technik komunikacji obronnej i deeskalacji • asertywne wyznaczanie granic w sytuacjach trudnych • adekwatna reakcja w symulowanych scenkach sytuacyjnych • zachowanie spokoju i kontroli emocji w sytuacjach stresowych • właściwe zastosowanie zachowań obronnych (dystans, postawa, reakcja) • współpraca w grupie podczas ćwiczeń praktycznych • analiza sytuacji problemowej i dobór odpowiednich działań	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(teoria)

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

Moduł 2. Psychologia stresu i zachowania w sytuacjach trudnych(teoria)

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

Moduł 3. Analiza zagrożeń w środowisku pracy(teoria)

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

Moduł 4. Komunikacja i deeskalacja konfliktów(praktyka)

- ćwiczenia komunikacji obronnej w sytuacjach trudnych
- trening asertywnego stawiania granic w relacjach zawodowych
- symulacje sytuacji konfliktowych z środowiska pracy

Moduł 5. Zachowania obronne i bezpieczeństwo fizyczne(praktyka)

- ćwiczenia prawidłowej postawy ciała i poruszania się
- trening zachowania bezpiecznego dystansu
- symulacje reakcji na naruszenie przestrzeni osobistej

Moduł 6. Postępowanie po incydencie(praktyka)

- 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
1 z 8 Moduł 1. Świadome bezpieczeństwo w środowisku pracy(teoria)	Robert Niedźwiecki	23-02-2026	17:00	21:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 8 Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji(teoria)	Robert Niedźwiecki	24-02-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 8 Moduł 3. Rozpoznawanie sytuacji trudnych i potencjalnych zagrożeń(teoria)	Robert Niedźwiecki	25-02-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 8 Moduł 4. Skuteczna komunikacja w sytuacjach konfliktowych(praktyka)	Robert Niedźwiecki	26-02-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 8 Moduł 5. Bezpieczne zachowania i reakcje obronne(praktyka)	Robert Niedźwiecki	27-02-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 8 Moduł 6. Działania po sytuacji trudnej lub incydencie(praktyka)	Robert Niedźwiecki	28-02-2026	10:00	13:30	03:30
7 z 8 Przerwa	Robert Niedźwiecki	28-02-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 8 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się	-	28-02-2026	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

Telefon (+48) 669 422 312