



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 4,9 / 5

36 ocen

Szkolenie: Reakcja na Agresję i Techniki Bezpiecznego Wycofania.

Numer usługi 2026/02/03/202225/3302854

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 09.03.2026 do 15.03.2026

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 administracyjnych
- osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem lub kontrahentem
- pracowników obsługi klienta, recepcji, call center
- pracowników branż usługowych i handlowych
- osób narażonych na agresję słowną, presję lub sytuacje konfliktowe w pracy
- pracowników administracji publicznej i instytucji
- pracowników zespołów HR oraz osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo
- osób chcących zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i skuteczność reagowania w sytuacjach zawodowych

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

08-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

Cel

Cel edukacyjny

Cel edukacyjny szkolenia

- rozwinięcie umiejętności rozpoznawania agresji i sytuacji zagrożenia w środowisku zawodowym
- kształtowanie adekwatnych reakcji na presję i agresję słowną
- rozwijanie umiejętności oceny ryzyka i podejmowania decyzji w warunkach stresu
- stosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego w pracy
- nabycie umiejętności bezpiecznego wycofania i ograniczania eskalacji zagrożeń
- wzmacnianie kontroli emocji, poczucia bezpieczeństwa i sprawczości zawodowej

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • identyfikuje sytuacje agresji, presji i zagrożenia w środowisku zawodowym • analizuje sygnały ostrzegawcze poprzedzające eskalację agresji • ocenia poziom ryzyka w sytuacjach konfliktowych • stosuje zasady bezpieczeństwa osobistego w pracy • dobiera adekwatne reakcje na agresję słowną i zachowania przemocowe • kontroluje emocje i stres w sytuacjach zagrożenia • utrzymuje bezpieczny dystans oraz prawidłową postawę ciała • stosuje techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń • podejmuje działania ograniczające eskalację konfliktu • współpracuje z zespołem w celu zwiększenia bezpieczeństwa w miejscu pracy	• prawidłowa identyfikacja sytuacji agresji i zagrożenia w analizowanych scenariuszach • trafna analiza sygnałów ostrzegawczych • właściwa ocena poziomu ryzyka w sytuacjach konfliktowych • poprawne zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego • adekwatny dobór reakcji na agresję słowną i presję • zachowanie kontroli emocji w ćwiczeniach sytuacyjnych • prawidłowe utrzymanie dystansu i postawy ciała • skuteczne zastosowanie technik bezpiecznego wycofania • działania ograniczające eskalację konfliktu w scenkach praktycznych • aktywna współpraca w grupie podczas ćwiczeń	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. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym (TEORIA)

- identyfikacja form agresji i zachowań przemocowych
- rozpoznawanie sytuacji podwyższonego ryzyka
- analiza czynników eskalujących konflikt

Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka (TEORIA)

- obserwacja otoczenia i zachowań innych osób
- analiza sygnałów ostrzegawczych
- ocena poziomu zagrożenia w sytuacjach zawodowych

Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji (TEORIA)

- mechanizmy stresu w sytuacjach zagrożenia
- kontrola emocji pod presją
- podejmowanie decyzji w warunkach stresu

Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną (PRAKTYKA)

- reagowanie na agresję słowną i presję
- dobór adekwatnych reakcji
- zachowania ograniczające eskalację konfliktu

Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się (PRAKTYKA)

- utrzymanie bezpiecznego dystansu
- prawidłowa postawa ciała
- orientacja i poruszanie się w przestrzeni

Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń (PRAKTYKA)

- bezpieczne wycofanie z sytuacji zagrożenia
- unikanie bezpośredniego kontaktu
- reagowanie na naruszenie przestrzeni osobistej

Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie (PRAKTYKA)

- działania bezpośrednio po zdarzeniu

- procedury zgłaszania i dokumentowania
- odbudowa poczucia bezpieczeństwa

Moduł 8. Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny
- analiza dowodów i deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Moduł 1. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	09-03-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 9 Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	10-03-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 9 Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	11-03-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 9 Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	12-03-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 9 Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	13-03-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 9 Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	14-03-2026	10:00	15:00	05:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 9 Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	15-03-2026	10:00	13:30	03:30
8 z 9 Przerwa	Robert Niedźwiecki	15-03-2026	13:30	14:00	00:30
9 z 9 Moduł 8. Walidacja efektów uczenia się	-	15-03-2026	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



ROBERT NIEDŹWIECKI

E-mail centrumrozwojukompetencji@proton.me

Telefon (+48) 511 162 274