



Usługa zdalna na platformie E-LEA Kurs Samoobrony – "Gotowi na wszystko. Bezpieczeństwo i pewność w Twoich rękach" Kurs podstawowy

Numer usługi 2026/02/10/192107/3321649

300,00 PLN brutto
300,00 PLN netto
60,00 PLN brutto/h
60,00 PLN netto/h
136,25 PLN cena rynkowa ⓘ

Grzegorz

Wyszomierski

MARTIAL ARTS

WYSZOMIERSKI

TEAM

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 5 h

📅 28.02.2026 do 30.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
Grupa docelowa usługi	Pracownicy sektora publicznego i usług, podmioty i firmy prywatne oraz osoby indywidualne.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	27-02-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna
Liczba godzin usługi	5
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

Budowanie świadomości sytuacyjnej. Rozpoznawanie zagrożeń. Unikanie "stref mroku" Zasada ograniczonego zaufania. Opanowanie deeskalacji i asertywności. Samoobrona to przede wszystkim komunikacja pod presją. Kurs online świetnie uczy: Używania głosu jako narzędzia: Trening stanowczych komunikatów ("Stój!", "Odejść!"). Psychologii konfliktu: Zrozumienie, jak działają emocje napastnika i jak nie dać się sprowokować. Wyznaczania granic: Nauka mówienia „nie” bez poczucia winy.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik zna zasady obrony koniecznej	Prawidłowa ocena dystansu	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje symptomy zagrożenia	Znajomość prawa, obrona konieczna	Test teoretyczny
Uczestnik zna punkty witalne ludzkiego ciała.	Kursant poprawnie dopasowuje sposób reakcji do poziomu zagrożenia	Test teoretyczny

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

Celem kursu jest **przetrwanie i bezpieczne oddalenie się z miejsca zagrożenia**.

Psychologia i Prewencja - Kurs musi uczyć:

- **Świadomość otoczenia:** Rozpoznawanie potencjalnych zagrożeń i unikanie „stref śmierci” (np. ciemnych zaułków).
- **Mowa ciała:** Jak nie wyglądać na ofiarę (pewny krok, wyprostowana sylwetka).
- **Deeskalacja słowna:** Techniki uspokajania napastnika lub stawiania wyraźnych granic głosem.
- **Zarządzanie strachem:** Zrozumienie, co dzieje się z ciałem pod wpływem adrenaliny (tunelowe widzenie, drżenie rąk).

Podstawy Fizyczne i Postawa Jeśli prewencja zawiedzie:

- **Uderzenia otwartą dłonią**
- **Uderzenia łokciami i kolanami**
- **Celowanie w punkty witalne:** Oczy, nos, gardło, krocze. To nie jest walka sportowa – tu nie ma zasad.

Obrona przed Najczęstszymi Atakami

- **Uwolnienia z chwytów:** Za nadgarstki, za ubranie, objęcia od tyłu
- **Obrona przed duszeniem:** Natychmiastowe techniki zrywające ucisk na krtań
- **Nauka zejść z linii ciosów:** Unikni, zejścia
- **Nauka podstawowych bloków:** strefa wysoka, średnia, niska.

Usługa jest realizowana przy wykorzystaniu licencji: Licencja SaaS na okres 24 m-cy, Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA Enterprise dofinansowanej w ramach projektu „Nowa perspektywa dla BUR” nr FERS.01.03-IP.09-0019/23.

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	300,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	60,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	60,00 PLN

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Kurs trwa 1 miesiąc (czas nauki rozplanowany na minimum 5 godzin). Kursant, na podstawie przedstawionych ćwiczeń, może realizować program dłużej – nawet do 20 godzin i więcej, w zależności od preferencji i samodyscypliny. Materiały dydaktyczne dostępne będą łącznie przez 12 miesięcy od momentu rozpoczęcia kursu, co umożliwia powtarzanie treści i utrwalanie wiedzy w dowolnym momencie. Dzięki formule nauki we własnym tempie (self-paced) uczestnik może dostosować intensywność i harmonogram szkolenia do swoich potrzeb. Dostęp do platformy: Każdy uczestnik ma zapewniony dostęp 24/7 przez 12 miesięcy od momentu aktywacji kursu. Moduły kursu: Trening fizyczny – ćwiczenia siłowe, koordynacyjne, techniki sztuk walki. Samoobrona i bezpieczeństwo – techniki obronne, prewencja zagrożeń. Rozwój mentalny – odporność psychiczna, koncentracja, samodyscyplina. Zdrowie i dieta wojownika – żywienie, regeneracja, higiena psychofizyczna. Motywacja i zarządzanie stresem.

Informacje dodatkowe

Kurs przeznaczony dla wieku 14 +

Warunki techniczne

Wymogi techniczne dla uczestników usługi

1. Do korzystania z Usługi Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA konieczne jest spełnienie następujących warunków technicznych przez komputer lub inne
2. urządzenie Klienta lub Użytkownika Końcowego. Klient zawrze identyczne lub bardziej restrykcyjne wymagania techniczne dla Użytkownika Końcowego

3. Platformy Klientckiej.
4. System operacyjny: Windows 7 lub nowszy, MacOS 10.12 lub nowszy.
5. Pamięć operacyjna: co najmniej 4 GB, optymalnie 8 GB i więcej; w przypadku komputerów z systemem Windows 8 lub nowszym zaleca się minimum 8 GB
6. RAM.
7. Urządzenia peryferyjne lub wbudowane: słuchawki i mikrofon (lub głośniki i mikrofon), kamera internetowa – wymagane do udziału w wykładach LIVE.
8. Ekran: rozdzielczość co najmniej 1280x768.
9. Miejsce na dysku: 20 MB wolnego miejsca.
10. Internet: stabilne łącze o parametrach:
 11. • pobieranie powyżej 512 kbps (jakość SD),
 12. • pobieranie powyżej 2 Mbps (jakość HD),
 13. • pobieranie i wysyłanie powyżej 10 Mbps (jakość Full HD, udział w wydarzeniach online),
 14. • opóźnienie do 40 ms.
15. Rekomendowane parametry internetu: pobieranie i wysyłanie od 30 Mbps, opóźnienie do 40 ms.
16. Przeglądarka: aktualna wersja Chrome, Safari, Firefox lub Edge z obsługą plików audio i wideo.
17. Adres e-mail: aktywny adres e-mail uczestnika.
18. Urządzenia mobilne: aplikacja e-LEA pobrana z Google Play (Android) lub App Store (iOS).
19. Karta graficzna: opcjonalna, zwiększa płynność i wydajność przy dużej liczbie grafik i filmów.
20. Karta dźwiękowa: opcjonalna; w przypadku jej braku dźwięk odtwarzany jest przez urządzenia peryferyjne lub wbudowane.
21. Usługa Profesjonalnej Platformy Edukacyjnej e-LEA jest świadczona w modelu SaaS (Software as a Service), co oznacza, że oprogramowanie platformy jest instalowane i utrzymywane w całości w ramach infrastruktury e-LEA oraz udostępniane Klientowi online.
22. Klient w trakcie, przed i po okresie użytkowania nie nabywa jakichkolwiek praw do oprogramowania Platformy.

Skopiuj - jak niżej. Zaznacz treść i skopiuj

Kontakt



GRZEGORZ WYSZOMIERSKI

E-mail trener.grzegorz@gmail.com

Telefon (+48) 888 405 888