



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 4,9 / 5

36 ocen

Szkolenie: Asertywność i obrona przed przemocą w miejscu pracy.

Numer usługi 2026/02/17/202225/3340433

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 16.03.2026 do 22.03.2026

3 000,00 PLN brutto

3 000,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

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	20
Data zakończenia rekrutacji	15-03-2026
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	Metoda walidacji
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	• 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	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. Budowanie poczucia bezpieczeństwa i własnej wartości w pracy (teoria)

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

Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji (teoria)

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

Moduł 3. Rozpoznawanie przemocy i zachowań naruszających granice (teoria)

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

Moduł 4. Asertywna komunikacja jako narzędzie ochrony (praktyka)

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

Moduł 5. Bezpieczne zachowania i reakcje obronne (praktyka)

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

Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa (praktyka)

- 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 (teoria)	Robert Niedźwiecki	16-03-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 11 Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji(teoria)	Robert Niedźwiecki	17-03-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 11 Moduł 3. Rozpoznawanie przemocy i zachowań naruszających granice(teoria)	Robert Niedźwiecki	18-03-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 11 Moduł 4. Asertywna komunikacja jako narzędzie ochrony(praktyka)	Robert Niedźwiecki	19-03-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 11 Moduł 5. Bezpieczne zachowania i reakcje obronne(praktyka)	Robert Niedźwiecki	20-03-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa(praktyka)	Robert Niedźwiecki	21-03-2026	10:00	13:00	03:00
7 z 11 Przerwa	Robert Niedźwiecki	21-03-2026	13:00	13:30	00:30
8 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa(praktyka)	Robert Niedźwiecki	21-03-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Moduł 6. Działania po zdarzeniu i odbudowa poczucia bezpieczeństwa(praktyka)	Robert Niedźwiecki	22-03-2026	10:00	13:30	03:30
10 z 11 Przerwa	Robert Niedźwiecki	22-03-2026	13:30	14:00	00:30
11 z 11 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się	-	22-03-2026	14:00	15:00	01:00

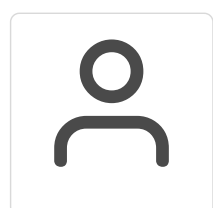
Cennik

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