



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 4,9 / 5

36 ocen

Szkolenie: Skuteczna Ochrona Osobista w Sytuacjach Zawodowych

Numer usługi 2026/02/17/202225/3340526

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 25 h

📅 30.03.2026 do 04.04.2026

2 500,00 PLN brutto

2 500,00 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 lub kontrahentem
- pracowników obsługi klienta, recepcji, call center
- pracowników branż usługowych i handlowych
- osób narażonych na sytuacje stresowe, presję lub zagrożenia w pracy
- pracowników administracji publicznej i instytucji
- osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo w miejscu pracy
- osób chcących zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie oraz świadomość własnych reakcji w środowisku zawodowym

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

29-03-2026

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 ochrony osobistej w sytuacjach zawodowych
- nauka rozpoznawania zagrożeń oraz bezpiecznego reagowania w środowisku pracy
- kształtowanie postawy świadomego, odpowiedzialnego i asertywnego działania
- nabycie umiejętności kontroli emocji i zachowania spokoju w sytuacjach stresowych
- wzmocnienie poczucia własnej wartości, pewności siebie oraz sprawczości w sytuacjach trudnych i zagrożenia

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik po zakończeniu szkolenia: • identyfikuje potencjalne zagrożenia w środowisku zawodowym • rozróżnia sytuacje bezpieczne i sytuacje wymagające podjęcia działań ochronnych • analizuje sygnały ostrzegawcze poprzedzające eskalację konfliktu lub agresji • stosuje zasady bezpieczeństwa osobistego w sytuacjach zawodowych • dobiera adekwatne reakcje w odpowiedzi na presję, zagrożenie lub agresję słowną • kontroluje emocje i poziom stresu w sytuacjach trudnych • utrzymuje bezpieczny dystans i prawidłową postawę ciała w sytuacjach zagrożenia • stosuje techniki bezpiecznego wycofania w sytuacjach podwyższonego ryzyka • podejmuje decyzje zwiększające bezpieczeństwo własne oraz otoczenia	• prawidłowa identyfikacja zagrożeń w analizowanych scenariuszach • trafna analiza sytuacji ryzykownych • właściwe zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego • adekwatny dobór reakcji w sytuacjach presji lub agresji słownej • zachowanie kontroli emocji w ćwiczeniach sytuacyjnych • poprawne utrzymanie dystansu i postawy ciała • skuteczne zastosowanie technik bezpiecznego wycofania	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. Podstawy skutecznej ochrony osobistej w pracy (TEORIA)

- bezpieczeństwo osobiste w środowisku zawodowym
- identyfikacja zagrożeń i czynników ryzyka
- budowanie świadomości sytuacyjnej

Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji (TEORIA)

- mechanizmy stresu i ich wpływ na zachowanie
- techniki regulacji emocji
- podejmowanie decyzji w sytuacjach zagrożenia

Moduł 3. Analiza zagrożeń w sytuacjach zawodowych (TEORIA)

- ocena ryzyka w różnych środowiskach pracy
- analiza realnych scenariuszy zagrożeń
- rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

Moduł 4. Bezpieczna komunikacja i prewencja konfliktów (PRAKTYKA)

- komunikacja ochronna w sytuacjach napięcia
- asertywne stawianie granic
- ćwiczenia sytuacyjne

Moduł 5. Ochrona osobista i zachowania obronne (PRAKTYKA)

- prawidłowa postawa i poruszanie się
- utrzymanie bezpiecznego dystansu
- reakcje na naruszenie przestrzeni osobistej
- techniki bezpiecznego wycofania

Moduł 6. Postępowanie po sytuacji zagrożenia (PRAKTYKA)

- działania po incydencie
- procedury zgłaszania i dokumentowania zdarzeń
- wsparcie i odbudowa poczucia bezpieczeństwa

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

- test teoretyczny
- analiza dowodów i deklaracji

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 8

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1. Podstawy skutecznej ochrony osobistej w pracy (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	30-03-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 8 Moduł 2. Reakcje stresowe i kontrola emocji (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	31-03-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 8 Moduł 3. Analiza zagrożeń w sytuacjach zawodowych (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	01-04-2026	17:00	21:00	04:00
4 z 8 Moduł 4. Bezpieczna komunikacja i prewencja konfliktów (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	02-04-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 8 Moduł 5. Ochrona osobista i zachowania obronne (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	03-04-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 8 Moduł 6. Postępowanie po sytuacji zagrożenia (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	04-04-2026	10:00	13:30	03:30
7 z 8 Przerwa	Robert Niedźwiecki	04-04-2026	13:30	14:00	00:30
8 z 8 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się	-	04-04-2026	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



ROBERT NIEDŹWIECKI

E-mail centrumrozwojukompetencji@proton.me

Telefon (+48) 511 162 274