



Szkolenie: Reagowanie na Agresję – Poziom Rozszerzony i Techniki Bezpiecznego Wycofania

Numer usługi 2026/04/13/202225/3482454

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 ⓘ

CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

📍 Piotrków Trybunalski / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 25 h

142 oceny

📅 27.04.2026 do 02.05.2026

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 interesantem,
- pracowników obsługi klienta, recepcji, call center,
- pracowników branż usługowych i handlowych,
- osób narażonych na sytuacje stresowe, konflikty lub zagrożenia w pracy,
- pracowników administracji publicznej i instytucji,
- osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo w miejscu pracy,
- osób chcących zwiększyć świadomość zagrożeń i umiejętność reagowania,
- oraz osoby, które ukończyły szkolenia podstawowe i chcą pogłębić kompetencje w zakresie reagowania na zagrożenia.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

3

Data zakończenia rekrutacji

26-04-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

25

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwinięcie i pogłębienie kompetencji uczestników w zakresie rozpoznawania zagrożeń, reagowania na agresję oraz stosowania technik bezpiecznego wycofania w złożonych sytuacjach zawodowych. Uczestnik doskonali umiejętność podejmowania decyzji pod presją, adaptowania strategii reakcji do dynamicznie zmieniających się warunków oraz łączenia działań prewencyjnych z praktycznymi technikami samoobrony i deeskalacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
analizuje złożone sytuacje agresji i zagrożenia w środowisku zawodowym	prawidłowo analizuje przedstawione scenariusze zagrożeń oraz identyfikuje kluczowe elementy sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
interpretuje sygnały ostrzegawcze oraz przewiduje możliwe scenariusze eskalacji	trafnie rozpoznaje sygnały ostrzegawcze i wskazuje możliwe kierunki rozwoju sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
ocenia poziom ryzyka w różnych sytuacjach zawodowych	poprawnie klasyfikuje poziom ryzyka w analizowanych przypadkach	Obserwacja w warunkach symulowanych
dobiera i adaptuje strategie reagowania do dynamicznych warunków	właściwie dobiera i modyfikuje sposób reakcji w zależności od przebiegu sytuacji	Obserwacja w warunkach symulowanych
utrzymuje kontrolę emocjonalną w sytuacjach stresowych i pod presją	zachowuje kontrolę emocji i adekwatne zachowanie w symulowanych sytuacjach	Obserwacja w warunkach symulowanych
stosuje zasady dystansu i pozycjonowania w relacji z agresorem	prawidłowo utrzymuje dystans i przyjmuje właściwą postawę w ćwiczeniach praktycznych	Obserwacja w warunkach symulowanych
wykonuje techniki bezpiecznego wycofania w złożonych scenariuszach sytuacyjnych	poprawnie wykonuje techniki wycofania w symulowanych sytuacjach zagrożenia	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1. Rozpoznawanie zagrożeń i ocena ryzyka w środowisku pracy (TEORIA)

- Rodzaje zagrożeń w miejscu pracy – fizyczne, psychologiczne, społeczne
- Świadomość sytuacyjna – modele OODA i Cooper Color Code w praktyce
- Ocena poziomu ryzyka – metody i narzędzia
- Czynniki środowiskowe zwiększające ryzyko incydentów
- Prewencja jako podstawa bezpieczeństwa osobistego

Moduł 2. Działania prewencyjne i procedury bezpieczeństwa (TEORIA + PRAKTYKA)

- Zasady bezpiecznego zachowania w środowisku pracy
- Procedury reagowania na zagrożenia – standardy i dobre praktyki
- Bezpieczne pozycjonowanie i dystans w kontakcie z osobą agresywną
- Ćwiczenia praktyczne: analiza scenariuszy zagrożeń i dobór działań prewencyjnych

Moduł 3. Kontrola emocji i decyzje w sytuacjach stresowych (TEORIA + PRAKTYKA)

- Reakcja organizmu na stres i zagrożenie – mechanizmy fight, flight, freeze
- Techniki oddechowe i regulacyjne stosowane w sytuacjach kryzysowych
- Podejmowanie decyzji pod presją czasu i emocji
- Ćwiczenia praktyczne: symulacje sytuacji stresowych z zastosowaniem technik regulacji emocji

Moduł 4. Podstawy samoobrony – bezpieczna postawa i wycofanie (TEORIA + PRAKTYKA)

- reagowanie na agresję słowną w sytuacjach eskalujących
- dobór reakcji w warunkach presji i czasu
- łączenie komunikacji z działaniem obronnym

Moduł 5. Scenariusze reagowania i procedury po incydencie (PRAKTYKA)

- poruszanie się w ograniczonej przestrzeni (np. biuro, korytarz)
- reakcja na skracanie dystansu przez agresora
- zmiana pozycji w dynamicznej sytuacji

Moduł 6. Zaawansowane strategie reagowania i aspekty prawne (TEORIA + PRAKTYKA)

- wycofanie w sytuacjach złożonych (więcej niż jeden bodziec)
- reagowanie na nieprzewidywalne zachowania
- łączenie unikania z kontrolą sytuacji

Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się

Obserwacja w warunkach symulowanych: Walidator obserwuje uczestników podczas wykonywania symulowanych scenariuszy zagrożeń w miejscu pracy. Ocenie podlega: prawidłowość identyfikacji zagrożenia i oceny ryzyka, adekwatność i proporcjonalność reakcji, poprawność techniczna elementów obronnych i bezpiecznego wycofania, kontrola emocji pod presją oraz zastosowanie procedur bezpieczeństwa. Walidator obserwuje m.in.: przyjęcie właściwej postawy obronnej, wybór strategii reakcji, skuteczność wycofania się z sytuacji zagrożenia oraz umiejętność zakończenia incydentu bez eskalacji.

Analiza dowodów i deklaracji: Walidator dokonuje analizy deklaracji uczestników dotyczących znajomości procedur postępowania po incydencie, świadomości prawnych granic samoobrony oraz gotowości do wdrożenia zdobytych kompetencji w miejscu pracy. Uczestnicy przedstawiają krótkie opracowanie opisujące scenariusz zagrożenia w ich miejscu pracy wraz z proponowaną strategią reakcji i działaniami prewencyjnymi.

INFORMACJA ORGANIZACYJNA

Usługa szkoleniowa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje łącznie 25 godzin szkoleniowych (godzin zegarowych).

Struktura usługi:

- *Zajęcia teoretyczne: 10 godzin*
- *Zajęcia praktyczne: 14 godzin*
- *Walidacja efektów uczenia się: 1 godzina*

W trakcie realizacji usługi przewidziane są przerwy, które są wliczone w całkowity czas trwania szkolenia.

Przerwy nie są wyodrębnione w harmonogramie godzinowym, jednak ich organizacja odbywa się zgodnie z przyjętą zasadą:

- na każde 4 godziny szkoleniowe przypada 15 minut przerwy.

Czas i sposób realizacji przerw dostosowywany jest do przebiegu zajęć oraz potrzeb uczestników, z zachowaniem ciągłości procesu dydaktycznego.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 7

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 7 Moduł 1. Rozpoznawanie zagrożeń i ocena ryzyka (TEORIA)	Robert Niedźwiecki	27-04-2026	17:00	21:00	04:00
2 z 7 Moduł 2. Działania prewencyjne i procedury bezpieczeństwa (TEORIA + PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	28-04-2026	17:00	21:00	04:00
3 z 7 Moduł 3. Kontrola emocji i decyzje w sytuacjach stresowych (TEORIA + PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	29-04-2026	17:00	21:00	04:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 7 Moduł 4. Podstawy samoobrony – bezpieczna postawa i wycofanie (TEORIA + PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	30-04-2026	17:00	21:00	04:00
5 z 7 Moduł 5. Scenariusze reagowania i procedury po incydencie (PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	01-05-2026	17:00	21:00	04:00
6 z 7 Zaawansowane strategie reagowania i aspekty prawne (TEORIA + PRAKTYKA)	Robert Niedźwiecki	02-05-2026	10:00	14:00	04:00
7 z 7 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się - Obserwacja w warunkach symulowanych, Analiza dowodów i deklaracji	-	02-05-2026	14:00	15:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 500,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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