



Estetyczni Jolanta
Gabrysiak

★★★★★ 5,0 / 5

713 ocen

Samoobrona praktyczna i bezpieczeństwo osobiste

Numer usługi 2026/04/27/145646/3517282

📍 Łódź

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 68:00 h

📅 04.06.2026 do 14.06.2026

6 800,00 PLN brutto

6 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych zainteresowanych zdobyciem praktycznych umiejętności samoobrony
- osób bez doświadczenia oraz z podstawowym doświadczeniem w aktywności fizycznej
- trenerów, instruktorów oraz osób pracujących z ludźmi (np. branża fitness, edukacja, usługi)
- osób chcących podnieść poziom bezpieczeństwa osobistego w życiu codziennym
- osób planujących rozwój kompetencji w zakresie reagowania w sytuacjach zagrożenia

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

03-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

68

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 przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego reagowania w sytuacjach zagrożenia poprzez rozwój praktycznych umiejętności samoobrony, podejmowania decyzji pod presją oraz działania w kontakcie fizycznym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Reaguje adekwatnie w sytuacjach zagrożenia	rozpoznaje moment zagrożenia i inicjuje działanie dobiera właściwą reakcję do sytuacji (unik, odejście, działanie obronne) zachowuje kontrolę nad własnym zachowaniem i dystansem	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje podstawowe techniki uwalniania się z chwytów i duszeń	wykonuje poprawnie techniki uwolnień w sytuacjach statycznych i dynamicznych zachowuje skuteczność działania przy oporze partnera potrafi przejść od uwolnienia do bezpiecznego oddalenia się	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykonuje działania obronne w bliskim kontakcie fizycznym	stosuje proste działania obronne w kontakcie (np. odpychanie, kontrola, destabilizacja) utrzymuje równowagę i kontrolę nad własnym ciałem reaguje na zmieniającą się sytuację	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

◆ Moduł 1 – Wprowadzenie i zasady bezpieczeństwa

- organizacja szkolenia
- zasady bezpieczeństwa i pracy w parach
- podstawowe założenia reagowania w sytuacjach zagrożenia

◆ Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania

- rozpoznawanie sytuacji zagrożenia
- reakcje instynktowne i pierwsze działania obronne
- budowanie nawyku szybkiej reakcji

◆ Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów

- podstawowe techniki uwalniania się z chwytów
- działania w sytuacjach ograniczonej kontroli
- przejście do bezpiecznego oddalenia się

◆ Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym

- kontrola dystansu i kontaktu
- działania obronne w bezpośrednim kontakcie
- utrzymanie równowagi i stabilności

◆ Moduł 5 – Działanie pod presją

- podejmowanie decyzji w warunkach stresu
- reakcja na dynamicznie zmieniającą się sytuację
- działanie w ograniczonym czasie

◆ Moduł 6 – Zachowanie w parterze

- podstawy funkcjonowania w sytuacji upadku
- ochrona i przetrwanie w parterze
- powrót do pozycji stojącej

◆ Moduł 7 – Integracja działań obronnych

- łączenie poznanych elementów w spójne działanie
- reagowanie w różnych wariantach sytuacyjnych
- dostosowanie działań do warunków

◆ Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne

- odtwarzanie realistycznych sytuacji zagrożenia
- działanie w warunkach presji i ograniczeń
- doskonalenie skuteczności reakcji

◆ Moduł 9 – Walidacja umiejętności

- zadania praktyczne
- symulacje końcowe
- ocena osiągniętych efektów uczenia się

Teoria- 12 h

Praktyka-56 h

Szkolenie realizowane w godzinach dydaktycznych. Przerwy nie wliczają się w czas szkolenia

4.06, 13.06, 14.06 Szkolenie odbywa się w siłowni FIT N FIGHT - Łódź, Starorudzka 10b 93-418

5.06,6.06,7.06 Szkolenie odbywa się w Hotel Star-Dadaj & SPA - Dadaj, k.Ramsowa, 11-010 Barczewo

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 68

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 68 Moduł 1 – Wprowadzenie i zasady bezpieczeństwa	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 68 Moduł 1 – Wprowadzenie i zasady bezpieczeństwa	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 68 Moduł 1 – Wprowadzenie i zasady bezpieczeństwa	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 68 Moduł 1 – Wprowadzenie i zasady bezpieczeństwa	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	10:15	11:00	00:45
5 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	11:15	12:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	12:00	12:45	00:45
7 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	12:45	13:30	00:45
8 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	13:30	14:15	00:45
9 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	14:30	15:15	00:45
10 z 68 Moduł 2 – Reakcja na zagrożenie i pierwsze działania	Konrad Zwierzchowski	04-06-2026	15:15	16:00	00:45
11 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	10:30	11:15	00:45
12 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	11:15	12:00	00:45
13 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	12:00	12:45	00:45
14 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	12:45	13:30	00:45
15 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	14:15	15:00	00:45
17 z 68 Moduł 3 – Uwalnianie się z chwytów	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	15:30	16:15	00:45
18 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	16:15	17:00	00:45
19 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	17:00	17:45	00:45
20 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	17:45	18:30	00:45
21 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	19:00	19:45	00:45
22 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	05-06-2026	19:45	20:30	00:45
23 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	08:00	08:45	00:45
24 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	08:45	09:30	00:45
25 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	09:30	10:15	00:45
26 z 68 Moduł 4 – Działania w bliskim kontakcie fizycznym	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	10:15	11:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 68 Moduł 5 – Działanie pod presją	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	11:30	12:15	00:45
28 z 68 Moduł 5 – Działanie pod presją	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	12:15	13:00	00:45
29 z 68 Moduł 5 – Działanie pod presją	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	13:00	13:45	00:45
30 z 68 Moduł 5 – Działanie pod presją	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	13:45	14:30	00:45
31 z 68 Moduł 5 – Działanie pod presją	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	14:30	15:15	00:45
32 z 68 Moduł 6 – Zachowanie w parterze	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	15:15	16:00	00:45
33 z 68 Moduł 6 – Zachowanie w parterze	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	16:15	17:00	00:45
34 z 68 Moduł 6 – Zachowanie w parterze	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	17:00	17:45	00:45
35 z 68 Moduł 6 – Zachowanie w parterze	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	17:45	18:30	00:45
36 z 68 Moduł 6 – Zachowanie w parterze	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	18:30	19:15	00:45
37 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	06-06-2026	19:15	20:00	00:45
38 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	08:00	08:45	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
39 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	08:45	09:30	00:45
40 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	09:30	10:15	00:45
41 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	10:15	11:00	00:45
42 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	11:30	12:15	00:45
43 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	12:15	13:00	00:45
44 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	13:00	13:45	00:45
45 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	13:45	14:30	00:45
46 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	14:30	15:15	00:45
47 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	15:15	16:00	00:45
48 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	16:45	17:30	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
49 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	17:30	18:15	00:45
50 z 68 Moduł 7 – Integracja działań obronnych	Konrad Zwierzchowski	07-06-2026	18:15	19:00	00:45
51 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	08:00	08:45	00:45
52 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	08:45	09:30	00:45
53 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	09:30	10:15	00:45
54 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	10:15	11:00	00:45
55 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	11:30	12:15	00:45
56 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	12:15	13:00	00:45
57 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	13:00	13:45	00:45
58 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	13:45	14:30	00:45
59 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	14:30	15:15	00:45
60 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	13-06-2026	15:15	16:00	00:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
61 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	14-06-2026	08:00	08:45	00:45
62 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	14-06-2026	08:45	09:30	00:45
63 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	14-06-2026	09:30	10:15	00:45
64 z 68 Moduł 8 – Symulacje sytuacyjne	Konrad Zwierzchowski	14-06-2026	10:15	11:00	00:45
65 z 68 Moduł 9 – Walidacja umiejętności	-	14-06-2026	11:00	11:45	00:45
66 z 68 Moduł 9 – Walidacja umiejętności	-	14-06-2026	11:45	12:30	00:45
67 z 68 Moduł 9 – Walidacja umiejętności	-	14-06-2026	12:30	13:15	00:45
68 z 68 Moduł 9 – Walidacja umiejętności	-	14-06-2026	13:15	14:00	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 800,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	6 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Zwierzchowski

Jestem certyfikowanym trenerem personalnym oraz trenerem boksu z wieloletnim doświadczeniem w pracy zarówno z osobami początkującymi, jak i zaawansowanymi. Specjalizuję się w prowadzeniu treningów bokserskich, przygotowania motorycznego oraz zajęć ukierunkowanych na poprawę sprawności, sylwetki i ogólnej kondycji. Łączę elementy klasycznego boksu, treningu funkcjonalnego, cross-trainingu oraz podstaw samoobrony, co pozwala mi tworzyć efektywne, bezpieczne i dopasowane do potrzeb klientów programy treningowe.

Pracuję zarówno w formie zajęć indywidualnych, jak i grupowych. Kładę duży nacisk na technikę, bezpieczeństwo oraz świadomą pracę z ciałem. Dzięki doświadczeniu w treningu motorycznym i analizie ruchu potrafię skutecznie korygować błędy, uczyć prawidłowych wzorców i zwiększać efektywność każdego treningu.

W swojej pracy stawiam na profesjonalizm, jasną komunikację i budowanie motywującej atmosfery sprzyjającej rozwojowi. Jako trener skupiam się nie tylko na fizycznych aspektach treningu, ale również na edukowaniu podopiecznych – tak, aby każdy uczestnik rozumiał zasady, cele i metody stosowane podczas zajęć

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe są dostarczane przez prowadzącego w formie papierowej.

Materiały obejmują:

- podstawowe zagadnienia teoretyczne dotyczące bezpieczeństwa i reagowania w sytuacjach zagrożenia
- opis zasad wykonywania działań obronnych
- wskazówki dotyczące bezpiecznego treningu i pracy w parach

Materiały mają charakter uzupełniający i wspierają realizację części praktycznej szkolenia.

Adres

ul. Starorudzka 10 b/30

93-418 Łódź

woj. łódzkie

Siłownia FIT n FIGHT

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Bartosz Gabrysiak

E-mail bartos9208@wp.pl

Telefon (+00) 792 765 177