



Szkolenie: Asertywność i samoobrona w miejscu pracy – trening zachowań obronnych i reakcji na zagrożenia.

Numer usługi 2026/04/30/202225/3525519

3 000,00 PLN brutto
3 000,00 PLN netto
100,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

📍 Piotrków Trybunalski

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

★★★★★ 4,9 / 5

🕒 30:00 h

145 ocen

📅 11.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników biurowych i administracyjnych narażonych na presję i konflikty w codziennej pracy
- osób pracujących w bezpośrednim kontakcie z klientem, w tym pracowników recepcji, call center i obsługi klienta
- pracowników branż usługowych i handlowych, którzy doświadczają trudnych interakcji z klientami
- osób chcących wzmocnić pewność siebie, poprawić samoocenę i nauczyć się stanowczo stawiać granice
- pracowników HR i kadry zarządzającej odpowiedzialnych za bezpieczeństwo i dobrostan zespołu
- pracowników administracji publicznej i instytucji narażonych na zachowania agresywne ze strony interesantów
- osób, które doświadczyły przemocy słownej lub psychologicznej w miejscu pracy i chcą odbudować poczucie bezpieczeństwa

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

11

Data zakończenia rekrutacji

10-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

30

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
<p>Rozpoznawanie sytuacji wymagających reakcji w środowisku zawodowym</p> <p>Przyjmowanie prawidłowej postawy ciała oraz utrzymywanie bezpiecznego dystansu w sytuacjach zagrożenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • identyfikacja minimum 3 sytuacji zagrożenia • rozróżnienie sytuacji bezpiecznych od wymagających działania • przyjęcie prawidłowej postawy w minimum 2 ćwiczeniach • utrzymanie stabilności i kontroli ruchu 	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Komunikowanie się w sposób asertywny w sytuacjach trudnych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • sformułowanie komunikatu asertywnego w minimum 2 scenariuszach • zachowanie spokoju i stanowczości wypowiedzi 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Kontrolowanie emocji i reakcji w sytuacjach stresowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zastosowanie minimum 2 technik regulacji emocji • utrzymanie kontroli zachowania w sytuacji presji 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wyznaczanie i utrzymywanie granic w relacjach zawodowych</p> <p>Dobór adekwatnych reakcji do sytuacji presji i zagrożenia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • komunikowanie granic w sposób jasny i zrozumiały • adekwatna reakcja na ich naruszenie • analiza sytuacji i wybór właściwego działania • podejmowanie decyzji zwiększających bezpieczeństwo 	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Wywiad swobodny</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wykorzystywanie elementów ruchowych i postawy obronnej w sytuacjach zagrożenia	<ul style="list-style-type: none"> • poprawne wykonanie minimum 2 elementów ruchowych • zachowanie zasad bezpieczeństwa i kontroli 	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Moduł 1. Wprowadzenie do samoobrony i bezpieczeństwa (teoria)

- zasady bezpieczeństwa w treningu samoobrony
- świadomość sytuacyjna i identyfikacja zagrożeń
- zachowania prewencyjne w środowisku pracy
- analiza przykładowych sytuacji zagrożenia

Moduł 2. Reakcje stresowe i przygotowanie mentalne (teoria)

- mechanizmy reakcji stresowej (walka, ucieczka, zamrożenie)
- wpływ stresu na ciało i proces podejmowania decyzji
- rozpoznawanie własnych reakcji stresowych
- podstawowe techniki kontroli emocji

Moduł 3. Rozpoznawanie zagrożeń i eskalacji (teoria)

- rodzaje zagrożeń w środowisku zawodowym
- sygnały ostrzegawcze i etapy eskalacji
- ocena poziomu ryzyka
- analiza scenariuszy sytuacyjnych

Moduł 4. Asertywność jako element samoobrony (praktyka)

- komunikacja deeskalacyjna
- formułowanie komunikatów asertywnych
- stawianie i egzekwowanie granic
- reagowanie na agresję słowną

Moduł 5. Techniki samoobrony i zachowania obronne (praktyka)

- postawa obronna i ustawienie ciała
- bezpieczny dystans interpersonalny
- podstawowe techniki samoobrony
- reagowanie na naruszenie przestrzeni

Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)

- dobór adekwatnych reakcji do sytuacji
- działanie pod presją
- łączenie komunikacji i technik obronnych
- symulacje sytuacyjne

Moduł 7. OPIS WALIDACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Obserwacja w warunkach symulowanych:

Walidator obserwuje uczestników podczas wykonywania scenariuszy obejmujących reakcje na sytuacje zagrożenia, zastosowanie technik samoobrony oraz komunikację asertywną. Ocenie podlega adekwatność reakcji, poprawność wykonania technik, utrzymanie kontroli emocjonalnej oraz zachowanie zasad bezpieczeństwa.

Wywiad swobodny:

Walidator prowadzi rozmowę z uczestnikiem w celu oceny poziomu zrozumienia zagrożeń, zasad bezpieczeństwa oraz sposobów reagowania w sytuacjach zawodowych. Ocenie podlega trafność wypowiedzi, umiejętność analizy sytuacji oraz dobór właściwych działań.

INFORMACJA ORGANIZACYJNA

Łączna liczba godzin usługi wynosi 30 godzin zegarowych, w tym:

- zajęcia teoretyczne: 15 godzin 45 minut,
- zajęcia praktyczne: 11 godzin,
- walidacja efektów uczenia się: 1 godzina.

Jedna godzina szkoleniowa wynosi 60 minut.

Przerwy zostały zaplanowane zgodnie z zasadami organizacji czasu szkolenia, są ujęte w harmonogramie jako odrębne pozycje oraz są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 25 Moduł 1. Wprowadzenie do samoobrony i bezpieczeństwa (teoria)	Robert Niedźwiecki	11-05-2026	17:00	19:00	02:00
2 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	11-05-2026	19:00	19:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 25 Moduł 1. Wprowadzenie do samoobrony i bezpieczeństwa (teoria)	Robert Niedźwiecki	11-05-2026	19:15	21:00	01:45
4 z 25 Moduł 2. Reakcje stresowe i przygotowanie mentalne (teoria)	Robert Niedźwiecki	12-05-2026	17:00	19:00	02:00
5 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	12-05-2026	19:00	19:15	00:15
6 z 25 Moduł 2. Reakcje stresowe i przygotowanie mentalne (teoria)	Robert Niedźwiecki	12-05-2026	19:15	21:00	01:45
7 z 25 Moduł 3. Rozpoznawanie zagrożeń i eskalacji (teoria)	Robert Niedźwiecki	13-05-2026	17:00	19:00	02:00
8 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	13-05-2026	19:00	19:15	00:15
9 z 25 Moduł 3. Rozpoznawanie zagrożeń i eskalacji (teoria)	Robert Niedźwiecki	13-05-2026	19:15	21:00	01:45
10 z 25 Moduł 4. Asertywność jako element samoobrony (praktyka)	Robert Niedźwiecki	14-05-2026	17:00	19:00	02:00
11 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	14-05-2026	19:00	19:15	00:15
12 z 25 Moduł 4. Asertywność jako element samoobrony (praktyka)	Robert Niedźwiecki	14-05-2026	19:15	21:00	01:45

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 25 Moduł 5. Techniki samoobrony i zachowania obronne (praktyka)	Robert Niedźwiecki	15-05-2026	17:00	19:00	02:00
14 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	15-05-2026	19:00	19:15	00:15
15 z 25 Moduł 5. Techniki samoobrony i zachowania obronne (praktyka)	Robert Niedźwiecki	15-05-2026	19:15	21:00	01:45
16 z 25 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Robert Niedźwiecki	16-05-2026	16:00	17:45	01:45
17 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	16-05-2026	17:45	18:00	00:15
18 z 25 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Robert Niedźwiecki	16-05-2026	18:00	19:45	01:45
19 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	16-05-2026	19:45	20:00	00:15
20 z 25 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Robert Niedźwiecki	16-05-2026	20:00	21:00	01:00
21 z 25 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Robert Niedźwiecki	17-05-2026	16:00	17:45	01:45
22 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	17-05-2026	17:45	18:00	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
23 z 25 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Robert Niedźwiecki	17-05-2026	18:00	19:45	01:45
24 z 25 Przerwa	Robert Niedźwiecki	17-05-2026	19:45	20:00	00:15
25 z 25 Moduł 7. Walidacja efektów uczenia się (Obserwacja w warunkach symulowanych; Wywiad swobodny)	-	17-05-2026	20:00	21:00	01:00

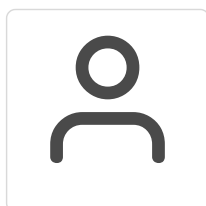
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
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