



## Szkolenie: Trening reakcji obronnych i zachowań ochronnych w środowisku zawodowym.

Numer usługi 2026/05/04/202225/3534984

3 800,00 PLN brutto  
3 800,00 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

🕒 38:00 h

146 ocen

📅 18.05.2026 do 26.05.2026

## Informacje podstawowe

Kategoria

Styl życia / Sport

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób aktywnych fizycznie chcących rozwinąć praktyczne umiejętności obronne oparte na technikach sportów walki
- pracowników służb mundurowych, ochrony, ratownictwa i innych zawodów podwyższonego ryzyka
- osób zainteresowanych samoobroną i rozwojem sprawności psychofizycznej w kontekście zawodowym
- pracowników branż narażonych na bezpośredni kontakt z agresją fizyczną lub słowną
- osób chcących świadomie budować odporność mentalną i pewność siebie poprzez trening oparty na BJJ i sztukach walki
- kadry zarządzającej i specjalistów HR odpowiedzialnych za procedury bezpieczeństwa w organizacji
- osób, które chcą kompleksowo przygotować się do reagowania w sytuacjach kryzysowych – zarówno mentalnie jak i fizycznie

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

11

Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

38

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwijanie praktycznych umiejętności reagowania na zagrożenia w środowisku zawodowym poprzez trening reakcji obronnych opartych na technikach sportów walki, budowanie pewności siebie i sprawności psychofizycznej, kształtowanie świadomości sytuacyjnej oraz przygotowanie uczestników do bezpiecznego i skutecznego działania w sytuacjach kryzysowych.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji  |
|--|---|---|
| <p>Rozpoznaje sytuacje zagrożenia i ocenia poziom ryzyka w środowisku zawodowym</p> <p>Przyjmuje prawidłową postawę obronną i zachowuje bezpieczny dystans</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• prawidłowo identyfikuje sygnały ostrzegawcze</li> <li>• rozróżnia poziomy zagrożenia i dobiera adekwatną reakcję</li> </ul> <p>przyjmuje właściwą postawę w ćwiczeniach • utrzymuje bezpieczny dystans i kontroluje przestrzeń</p> | <p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>                     |
| <p>Wykonuje podstawowe techniki obronne oparte na elementach sportów walki</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawnie wykonuje techniki w symulowanych scenariuszach</li> <li>• zachowuje kontrolę ruchu i bezpieczeństwo własne</li> </ul>  | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>  |
| <p>Komunikuje się asertywnie i stosuje techniki deeskalacji w sytuacjach konfliktowych</p> <p>Kontroluje reakcje stresowe i emocje w sytuacji zagrożenia</p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• formułuje komunikaty asertywne</li> <li>• skutecznie redukuje napięcie w symulowanej sytuacji</li> <li>• stosuje techniki regulacji emocji i oddechu</li> <li>• utrzymuje kontrolę działania pod presją</li> </ul>                 | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> |
| <p>Bezpiecznie wycofuje się z sytuacji zagrożenia bez eskalacji</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• dobiera właściwą strategię wycofania</li> <li>• kończy sytuację bez użycia siły i bez eskalacji</li> </ul>   | <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>  |
| <p>Dokumentuje zdarzenie i stosuje procedury ochronne po incydencie</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• poprawnie wypełnia dokumentację • wskazuje właściwe procedury i ścieżki zgłaszania</li> </ul>  | <p>Wywiad swobodny</p>  |

# 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. Świadomość sytuacyjna i ocena zagrożeń (teoria)

- czym jest świadomość sytuacyjna i dlaczego jest kluczowa w środowisku zawodowym
- identyfikacja sygnałów ostrzegawczych – zachowania, gesty, mowa ciała
- ocena poziomu ryzyka – modele i narzędzia praktyczne
- rodzaje zagrożeń w miejscu pracy – fizyczne, słowne, psychologiczne
- zachowania prewencyjne – jak minimalizować ryzyko zanim dojdzie do incydentu
- analiza przypadków – omówienie realnych scenariuszy zawodowych

### Moduł 2. Fizjologia reakcji obronnej i kontrola stresu (teoria)

- reakcja organizmu na zagrożenie – walka, ucieczka, zamrożenie
- wpływ adrenaliny na sprawność ruchową i decyzyjną
- techniki regulacji oddychania i redukcji napięcia przed działaniem
- budowanie odporności psychofizycznej poprzez trening sportowy
- koncentracja i podejmowanie decyzji pod presją
- mentalne przygotowanie do sytuacji kryzysowej – lekcje ze sportów walki

### Moduł 3. Postawa obronna i kontrola przestrzeni (praktyka)

- prawidłowa postawa ciała jako element pewności siebie i ochrony
- bezpieczny dystans interpersonalny – zasady i ćwiczenia
- kontrola przestrzeni wokół siebie – świadome ustawienie względem otoczenia
- reakcja na naruszenie przestrzeni osobistej
- poruszanie się w trudnym terenie – wykorzystanie otoczenia
- ćwiczenia praktyczne w parach i grupach

### Moduł 4. Podstawowe techniki obronne oparte na elementach BJJ i samoobrony (praktyka)

- filozofia BJJ jako systemu obronnego – minimalna siła, maksymalna skuteczność
- techniki oswobodzenia z chwytu i unieruchomienia
- kontrola dystansu i unikanie kontaktu fizycznego
- bezpieczne upadki i techniki minimalizowania urazu
- reagowanie na atak z bliskiej odległości – ćwiczenia symulacyjne
- zasady bezpieczeństwa podczas treningu i w sytuacji rzeczywistej

## **Moduł 5. Asertywna komunikacja i deeskalacja werbalna (praktyka)**

- komunikacja obronna – jak mówić żeby zatrzymać eskalację
- asertywne stawianie granic w sytuacji agresji słownej
- techniki deeskalacji – ton głosu, język ciała, dobór słów
- reagowanie na groźby, prowokacje i manipulację
- symulacje rozmów trudnych – ćwiczenia w parach i grupach
- kiedy komunikacja nie wystarczy – decyzja o wycofaniu

## **Moduł 6. Bezpieczne wycofanie i unikanie eskalacji (praktyka)**

- strategie bezpiecznego wycofania się z sytuacji zagrożenia
- techniki odwracania uwagi i tworzenia dystansu
- wycofanie w przestrzeni publicznej i zamkniętej
- unikanie kontaktu fizycznego – praktyczne scenariusze
- współpraca z innymi osobami podczas incydentu
- ćwiczenia praktyczne – symulacje wycofania w różnych warunkach

## **Moduł 7. Trening mentalny i budowanie odporności psychofizycznej (teoria + praktyka)**

### *Część teoretyczna:*

- mentalność zawodnika – czego sporty walki uczą o radzeniu sobie z presją i porażką
- odporność psychofizyczna – jak ją budować systematycznie
- stres jako narzędzie – kiedy napięcie działa na naszą korzyść
- wytrwałość i koncentracja w sytuacjach ekstremalnych – lekcje z BJJ i sportów walki
- znaczenie rutyny i przygotowania mentalnego przed trudną sytuacją

### *Część praktyczna:*

- ćwiczenia oddechowe i techniki koncentracji przed działaniem
- symulacje sytuacji wysokiego stresu – trening reakcji pod presją
- praca z ciałem – jak postawa i ruch wpływają na stan mentalny
- budowanie pewności siebie przez powtarzalny trening techniczny
- ćwiczenia grupowe – wzajemne wsparcie i praca zespołowa w sytuacji kryzysowej

## **Moduł 8. Działania po zdarzeniu i procedury ochronne (teoria + praktyka)**

### *Część teoretyczna:*

- skutki psychologiczne po doświadczeniu zagrożenia – co dzieje się po incydencie
- prawa pracownika i obowiązki pracodawcy w kontekście bezpieczeństwa
- procedury zgłaszania i dokumentowania incydentów
- ścieżki wsparcia instytucjonalnego – BHP, HR, pomoc psychologiczna
- analiza przypadków – błędy w reakcji po zdarzeniu i jak ich unikać

### *Część praktyczna:*

- ćwiczenia z wypełniania protokołów i notatek służbowych
- symulacje rozmów z przełożonym i działem HR po zdarzeniu
- techniki stabilizacji emocjonalnej po trudnym incydencie
- budowanie indywidualnego planu działania na wypadek zagrożenia
- podsumowanie szkolenia i omówienie kluczowych kompetencji

## **Moduł 9. Walidacja efektów uczenia się**

*Obserwacja w warunkach symulowanych:* Walidator obserwuje uczestników podczas wykonywania symulowanych scenariuszy sytuacyjnych obejmujących reakcje obronne, postawę ciała, techniki obronne, asertywną komunikację oraz bezpieczne wycofanie. Ocenie podlega poprawność wykonywanych technik ruchowych, adekwatność reakcji do poziomu zagrożenia, kontrola emocjonalna, zachowanie bezpiecznego dystansu oraz umiejętność zakończenia sytuacji bez eskalacji. Walidator ocenia każdego uczestnika indywidualnie podczas przydzielonych scenariuszy.

*Wywiad swobodny:* Walidator przeprowadza indywidualną rozmowę z uczestnikiem w celu weryfikacji poziomu zrozumienia zagadnień związanych z oceną ryzyka, procedurami po zdarzeniu oraz strategiami działania w sytuacjach zagrożenia. Ocenie podlega umiejętność opisanie właściwych reakcji, wskazania sygnałów ostrzegawczych, omówienia procedur dokumentowania oraz przedstawienia indywidualnego planu działania zwiększającego bezpieczeństwo własne i otoczenia.

Łączna liczba godzin usługi wynosi 38 godzin zegarowych, w tym:

- zajęcia teoretyczne: 15 godzin,
- zajęcia praktyczne: 19 godzin 30 minut,
- walidacja efektów uczenia się: 3 godziny 45 minut,

Jedna godzina szkoleniowa wynosi 60 minut.

Przerwy zostały uwzględnione w harmonogramie usługi jako odrębne pozycje i są wliczone w całkowity czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

| Przedmiot / temat  | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 31</b> Moduł 1.<br>Świadomość sytuacyjna i ocena zagrożeń (teoria)        | Robert Niedźwiecki | 18-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| <b>2 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 18-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>3 z 31</b> Moduł 1.<br>Świadomość sytuacyjna i ocena zagrożeń (teoria)        | Robert Niedźwiecki | 18-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <b>4 z 31</b> Moduł 2.<br>Fizjologia reakcji obronnej i kontrola stresu (teoria) | Robert Niedźwiecki | 19-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| <b>5 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 19-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| <b>6 z 31</b> Moduł 2.<br>Fizjologia reakcji obronnej i kontrola stresu (teoria) | Robert Niedźwiecki | 19-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <b>7 z 31</b> Moduł 3.<br>Postawa obronna i kontrola przestrzeni (praktyka)      | Robert Niedźwiecki | 20-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |

| Przedmiot / temat  | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 8 z 31 Przerwa   | Robert Niedźwiecki | 20-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 9 z 31 Moduł 3. Postawa obronna i kontrola przestrzeni (praktyka)        | Robert Niedźwiecki | 20-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| 10 z 31 Moduł 4. Podstawowe techniki obronne (praktyka)                  | Robert Niedźwiecki | 21-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| 11 z 31 Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 21-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 12 z 31 Moduł 4. Podstawowe techniki obronne (praktyka)                  | Robert Niedźwiecki | 21-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| 13 z 31 Moduł 5. Asertywna komunikacja i deeskalacja werbalna (praktyka) | Robert Niedźwiecki | 22-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| 14 z 31 Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 22-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |
| 15 z 31 Moduł 5. Asertywna komunikacja i deeskalacja werbalna (praktyka) | Robert Niedźwiecki | 22-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| 16 z 31 Moduł 6. Bezpieczne wycofanie i unikanie eskalacji (praktyka)    | Robert Niedźwiecki | 23-05-2026            | 16:00               | 17:45               | 01:45         |
| 17 z 31 Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 23-05-2026            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |

| Przedmiot / temat   | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>18 z 31</b> Moduł 6.<br>Bezpieczne wycofanie i unikanie eskalacji (praktyka)               | Robert Niedźwiecki | 23-05-2026            | 18:00               | 19:45               | 01:45         |
| <b>19 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 23-05-2026            | 19:45               | 20:00               | 00:15         |
| <b>20 z 31</b> Moduł 6.<br>Bezpieczne wycofanie i unikanie eskalacji (praktyka)               | Robert Niedźwiecki | 23-05-2026            | 20:00               | 21:00               | 01:00         |
| <b>21 z 31</b> Moduł 7.<br>Trening mentalny i budowanie odporności psychofizycznej (teoria)   | Robert Niedźwiecki | 24-05-2026            | 16:00               | 17:45               | 01:45         |
| <b>22 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 24-05-2026            | 17:45               | 18:00               | 00:15         |
| <b>23 z 31</b> Moduł 7.<br>Trening mentalny i budowanie odporności psychofizycznej (teoria)   | Robert Niedźwiecki | 24-05-2026            | 18:00               | 19:45               | 01:45         |
| <b>24 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 24-05-2026            | 19:45               | 20:00               | 00:15         |
| <b>25 z 31</b> Moduł 7.<br>Trening mentalny i budowanie odporności psychofizycznej (praktyka) | Robert Niedźwiecki | 24-05-2026            | 20:00               | 21:00               | 01:00         |
| <b>26 z 31</b> Moduł 8.<br>Działania po zdarzeniu i procedury ochronne (teoria)               | Robert Niedźwiecki | 25-05-2026            | 17:00               | 19:00               | 02:00         |
| <b>27 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 25-05-2026            | 19:00               | 19:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat   | Prowadzący         | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---|--------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>28 z 31</b> Moduł 8.<br>Działania po zdarzeniu i procedury ochronne (praktyka)                               | Robert Niedźwiecki | 25-05-2026            | 19:15               | 21:00               | 01:45         |
| <b>29 z 31</b> Moduł 8.<br>Działania po zdarzeniu i procedury ochronne (praktyka)                               | Robert Niedźwiecki | 26-05-2026            | 17:00               | 19:45               | 02:45         |
| <b>30 z 31</b> Przerwa  | Robert Niedźwiecki | 26-05-2026            | 19:45               | 20:00               | 00:15         |
| <b>31 z 31</b> Moduł 9.<br>Walidacja efektów uczenia się (Obserwacja w warunkach symulowanych; Wywiad swobodny) | -                  | 26-05-2026            | 20:00               | 21:00               | 01:00         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny   | Cena         |
|---|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 3 800,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 3 800,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>  | 100,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>   | 100,00 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 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