



Reakcja na Agresję, Techniki Bezpiecznego Wycofania

Numer usługi 2026/05/04/14533/3536793

8 610,00 PLN brutto
7 000,00 PLN netto
123,00 PLN brutto/h
100,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

FT POLSKA SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

793 oceny

📍 Radomsko

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 70:00 h

📅 10.10.2026 do 31.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Inne / Edukacja

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 agresję słowną, presję lub sytuacje konfliktowe w pracy
- pracowników administracji publicznej i instytucji
- pracowników zespołów HR oraz osób odpowiedzialnych za bezpieczeństwo
- osób chcących zwiększyć poczucie bezpieczeństwa, pewność siebie i skuteczność reagowania w sytuacjach zawodowych

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

09-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

70

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do skutecznego rozpoznawania agresji i sytuacji zagrożenia oraz opanowanie emocji w sytuacjach konfliktowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<ul style="list-style-type: none">• identyfikuje sytuacje agresji, presji i zagrożenia w środowisku zawodowym• analizuje sygnały ostrzegawcze poprzedzające eskalację agresji	<ul style="list-style-type: none">• prawidłowa identyfikacja sytuacji agresji i zagrożenia w analizowanych scenariuszach• trafna analiza sygnałów ostrzegawczych	Test teoretyczny
<ul style="list-style-type: none">• ocenia poziom ryzyka w sytuacjach konfliktowych• stosuje zasady bezpieczeństwa osobistego w pracy• dobiera adekwatne reakcje na agresję słowną i zachowania przemocowe	<ul style="list-style-type: none">• właściwa ocena poziomu ryzyka w sytuacjach konfliktowych• poprawne zastosowanie zasad bezpieczeństwa osobistego• adekwatny dobór reakcji na agresję słowną i presję	Test teoretyczny
<ul style="list-style-type: none">• kontroluje emocje i stres w sytuacjach zagrożenia• utrzymuje bezpieczny dystans oraz prawidłową postawę ciała• stosuje techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń KOMPETENCJE SPOŁECZNE: <ul style="list-style-type: none">• stosuje techniki zarządzania emocjami w sytuacjach konfliktowych.	<ul style="list-style-type: none">• zachowanie kontroli emocji w ćwiczeniach sytuacyjnych• prawidłowe utrzymanie dystansu i postawy ciała• skuteczne zastosowanie technik bezpiecznego wycofania Uczestnik: <ul style="list-style-type: none">• charakteryzuje poznane techniki opanowania emocji (np. oddech, dystans, przerwa emocjonalna),• definiuje i nazwa emocje oraz adekwatnie je komunikować.	Analiza dowodów i deklaracji 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 wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych - 45min. Dodatkowo w trakcie szkolenia przewidziane są dwie przerwy: 15 i 30 minutowe. Przerwy nie są ujęte w polu „Liczba godzin dydaktycznych”, ale są wliczone do tabeli z harmonogramem zajęć

Moduł 1. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym (TEORIA)

1. identyfikacja form agresji i zachowań przemocowych
2. rozpoznawanie sytuacji podwyższonego ryzyka
3. analiza czynników eskalujących konflikt

Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka (TEORIA)

1. obserwacja otoczenia i zachowań innych osób
2. analiza sygnałów ostrzegawczych
3. ocena poziomu zagrożenia w sytuacjach zawodowych

Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji (TEORIA)

1. mechanizmy stresu w sytuacjach zagrożenia
2. kontrola emocji pod presją
3. podejmowanie decyzji w warunkach stresu

Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną (PRAKTYKA)

1. reagowanie na agresję słowną i presję
2. dobór adekwatnych reakcji
3. zachowania ograniczające eskalację konfliktu

Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się (PRAKTYKA)

1. utrzymanie bezpiecznego dystansu
2. prawidłowa postawa ciała
3. orientacja i poruszanie się w przestrzeni

Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń (PRAKTYKA)

1. bezpieczne wycofanie z sytuacji zagrożenia
2. unikanie bezpośredniego kontaktu
3. reagowanie na naruszenie przestrzeni osobistej

Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie (PRAKTYKA)

1. działania bezpośrednio po zdarzeniu
2. procedury zgłaszania i dokumentowania
3. odbudowa poczucia bezpieczeństwa

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 36

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 36 Moduł 1. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym	Iwona Banach	10-10-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 36 Przerwa	Iwona Banach	10-10-2026	10:00	10:15	00:15
3 z 36 Moduł 1. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym	Iwona Banach	10-10-2026	10:15	13:30	03:15
4 z 36 Przerwa	Iwona Banach	10-10-2026	13:30	14:00	00:30
5 z 36 Moduł 1. Agresja i zagrożenia w środowisku zawodowym	Iwona Banach	10-10-2026	14:00	16:45	02:45
6 z 36 Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka	Iwona Banach	11-10-2026	08:30	10:00	01:30
7 z 36 Przerwa	Iwona Banach	11-10-2026	10:00	10:15	00:15
8 z 36 Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka	Iwona Banach	11-10-2026	10:15	13:30	03:15
9 z 36 Przerwa	Iwona Banach	11-10-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 36 Moduł 2. Świadomość sytuacyjna i ocena ryzyka	Iwona Banach	11-10-2026	14:00	16:45	02:45
11 z 36 Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji	Iwona Banach	17-10-2026	08:30	10:00	01:30
12 z 36 Przerwa	Iwona Banach	17-10-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 36 Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji	Iwona Banach	17-10-2026	10:15	13:30	03:15
14 z 36 Przerwa	Iwona Banach	17-10-2026	13:30	14:00	00:30
15 z 36 Moduł 3. Reakcje stresowe i podejmowanie decyzji	Iwona Banach	17-10-2026	14:00	16:45	02:45
16 z 36 Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną	Iwona Banach	18-10-2026	08:30	10:00	01:30
17 z 36 Przerwa	Iwona Banach	18-10-2026	10:00	10:15	00:15
18 z 36 Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną	Iwona Banach	18-10-2026	10:15	13:30	03:15
19 z 36 Przerwa	Iwona Banach	18-10-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 36 Moduł 4. Prewencja eskalacji i reakcja na agresję słowną	Iwona Banach	18-10-2026	14:00	16:45	02:45
21 z 36 Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się	Iwona Banach	24-10-2026	08:30	10:00	01:30
22 z 36 Przerwa	Iwona Banach	24-10-2026	10:00	10:15	00:15
23 z 36 Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się	Iwona Banach	24-10-2026	10:15	13:30	03:15
24 z 36 Przerwa	Iwona Banach	24-10-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
25 z 36 Moduł 5. Bezpieczna postawa, dystans i poruszanie się	Iwona Banach	24-10-2026	14:00	16:45	02:45
26 z 36 Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń	Iwona Banach	25-10-2026	08:30	10:00	01:30
27 z 36 Przerwa	Iwona Banach	25-10-2026	10:00	10:15	00:15
28 z 36 Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń	Iwona Banach	25-10-2026	10:15	13:30	03:15
29 z 36 Przerwa	Iwona Banach	25-10-2026	13:30	14:00	00:30
30 z 36 Moduł 6. Techniki bezpiecznego wycofania i unikania zagrożeń	Iwona Banach	25-10-2026	14:00	16:45	02:45
31 z 36 Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie	Iwona Banach	31-10-2026	08:30	10:00	01:30
32 z 36 Przerwa	Iwona Banach	31-10-2026	10:00	10:15	00:15
33 z 36 Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie	Iwona Banach	31-10-2026	10:15	13:30	03:15
34 z 36 Przerwa	Iwona Banach	31-10-2026	13:30	14:00	00:30
35 z 36 Moduł 7. Działania po sytuacji agresji lub incydencie	Iwona Banach	31-10-2026	14:00	16:45	02:45
36 z 36 Walidacja	-	31-10-2026	16:45	17:15	00:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	8 610,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	7 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	123,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Iwona Banach

Od 2022 prowadzi działalność indywidualną: Pedagogia Specjalistyczny Innowacyjny Gabinet Pedagogiczno- Prawny.

Specjalizuje się w prowadzeniu socjoterapii; pomoc dzieciom, młodzieży i dorosłym oraz całym rodzinom w sytuacjach kryzysowych, sytuacjach przemocy domowej, agresji, uzależnień, wsparcia i porad w kryzysie wychowawczym, braków edukacyjnych, odzyskiwaniu równowagi wychowawczej w przypadkach samookaleczania się dzieci i młodzieży, prób samobójczych, demoralizacji, przejawów demoralizacji, konfliktach międzypokoleniowych, doradztwo dla rodzin patchworkowych, samotnych matek, samotnych ojców, opiekunów.

Prowadzi szkolenia dla nauczycieli oraz rodziców. W ciągu ostatnich 5 lat do nadal przeprowadziła ponad 350h godzin szkoleń.

Podczas spotkań tworzy atmosferę sprzyjającą rozwojowi, refleksji i budowaniu jakościowego kontaktu z samym sobą i z innymi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników po zakończonym szkoleniu otrzyma niezbędne materiały dydaktyczne w formie elektronicznej na maila (celem ochrony środowiska przed koniecznością drukowania materiałów szkoleniowych). Po zakończeniu szkolenia uczestnik otrzyma - certyfikat ukończenia.

W trakcie szkolenia zaplanowano dwie przerwy:

- 15 min - przerwa kawowa
- 30 min - przerwa obiadowa

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zebranie się grupy co najmniej grupy 4 osób. Jeśli grupa się nie zbierze, zostanie wyznaczony inny nowy termin szkolenia.

Informacje dodatkowe

Istnieje możliwość zastosowania zwolnienia z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

- Za godzinę zajęć uznaje się: godzinę dydaktyczną 45min.

Rozliczenie godzin dydaktycznych na godziny zegarowe (zgodnie z harmonogramem):

$70\text{gdzin dydaktycznych} \times 45\text{min} = 3150\text{min}$

$3150\text{min} / 60\text{min} = 52,5\text{h zegarowej}$

Przerwy: $15\text{min} + 30\text{min} = 45\text{min}$ dziennie

$45\text{min} \times 7\text{dni} = 315\text{min} / 60\text{min} = 5,25\text{h zegarowej}$

Łącznie: $52,5\text{h} + 5,25\text{h} = 57,75\text{h zegarowej}$

Adres

ul. Metalurgii 7
97-540 Radomsko
woj. łódzkie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



EWA JAWORSKA

E-mail biuro@ftpolska.pl

Telefon (+48) 533 313 206