



CENTRUM
ROZWOJU
KOMPETENCJI
ROBERT
NIEDŹWIECKI

★★★★★ 4,9 / 5

186 ocen

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

Numer usługi 2026/05/26/202225/3587139

- 📍 Piotrków Trybunalski
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 30:00 h
- 📅 15.06.2026 do 19.06.2026

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 ⓘ

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

15

Data zakończenia rekrutacji

14-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 :

- 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> <p>Kontrolowanie emocji i reakcji w sytuacjach stresowych</p>	<ul style="list-style-type: none">• sformułowanie komunikatu asertywnego w minimum 2 scenariuszach• zachowanie spokoju i stanowczości wypowiedzi• zastosowanie minimum 2 technik regulacji emocji• utrzymanie kontroli zachowania w sytuacji presji	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Wyznaczanie i utrzymywanie granic w relacjach zawodowych</p>	<ul style="list-style-type: none">• komunikowanie granic w sposób jasny i zrozumiały• adekwatna reakcja na ich naruszenie	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Dobór adekwatnych reakcji do sytuacji presji i zagrożenia</p> <p>Wykorzystywanie elementów ruchowych i postawy obronnej w sytuacjach zagrożenia</p>	<ul style="list-style-type: none">• analiza sytuacji i wybór właściwego działania• podejmowanie decyzji zwiększających bezpieczeństwo• poprawne wykonanie minimum 2 elementów ruchowych• zachowanie zasad bezpieczeństwa i kontroli	<p>Wywiad swobodny</p> <p>Obserwacja w warunkach symulowanych</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. 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: 10 godzin
- zajęcia praktyczne: 14 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: 16

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 16 Moduł 1. Wprowadzenie do samoobrony i bezpieczeństwa (teoria) część I	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	15-06-2026	15:00	17:30	02:30
2 z 16 -	Przerwa	-	15-06-2026	17:30	18:30	01:00
3 z 16 Moduł 1. Wprowadzenie do samoobrony i bezpieczeństwa (teoria) część II	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	15-06-2026	18:30	21:00	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 16 Moduł 2. Reakcje stresowe i przygotowanie mentalne (teoria) część I	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	16-06-2026	15:00	17:30	02:30
5 z 16 -	Przerwa	-	16-06-2026	17:30	18:30	01:00
6 z 16 Moduł 2. Reakcje stresowe i przygotowanie mentalne (teoria) część II	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	16-06-2026	18:30	21:00	02:30
7 z 16 Moduł 3. Rozpoznawanie zagrożeń i eskalacji (teoria) część I	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	17-06-2026	15:00	17:30	02:30
8 z 16 -	Przerwa	-	17-06-2026	17:30	18:30	01:00
9 z 16 Moduł 3. Rozpoznawanie zagrożeń i eskalacji (teoria) część II	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	17-06-2026	18:30	21:00	02:30
10 z 16 Moduł 4. Asertywność jako element samoobrony (praktyka) część I	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	18-06-2026	15:00	17:30	02:30
11 z 16 -	Przerwa	-	18-06-2026	17:30	18:30	01:00
12 z 16 Moduł 4. Asertywność jako element samoobrony (praktyka) część II	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	18-06-2026	18:30	21:00	02:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 16 Moduł 5. Techniki samoobrony i zachowania obronne (praktyka)	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	19-06-2026	15:00	17:00	02:00
14 z 16 -	Przerwa	-	19-06-2026	17:00	18:00	01:00
15 z 16 Moduł 6. Reagowanie w sytuacjach zagrożenia (praktyka)	Zajęcia	Robert Niedźwiecki	19-06-2026	18:00	20:00	02:00
16 z 16 -	Walidacja	-	19-06-2026	20:00	21:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	30:00
w tym suma godzin zajęć	24:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	05:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	33:15

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

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	30:00

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