



STOWARZYSZENIE
UWOLNIJ ENERGIĘ

Brak ocen dla tego dostawcy

Silni i bezpieczni – podstawy samoobrony

Numer usługi 2026/07/01/168557/3663172

885,60 PLN brutto

720,00 PLN netto

118,08 PLN brutto/h

96,00 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Piotrków Trybunalski

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 07:30 h

📅 05.10.2026 do 05.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Osoby dorosłe (kobiety i mężczyźni) zainteresowane nabyciem podstawowych umiejętności samoobrony oraz zwiększeniem poziomu bezpieczeństwa w życiu codziennym i zawodowym. Grupa obejmuje osoby bez wcześniejszego doświadczenia w zakresie samoobrony, bez względu na poziom sprawności fizycznej.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	17-09-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ISO 21001: 2018 Organizacje edukacyjne – „Systemy zarządzania dla organizacji edukacyjnych – wymagania ze wskazówkami dotyczącymi użytkowania”

Cel

Cel edukacyjny

Celem usługi jest rozwój praktycznych umiejętności uczestników w zakresie reagowania w sytuacjach zagrożenia oraz zwiększenie poziomu bezpieczeństwa poprzez naukę podstaw samoobrony. Szkolenie ma na celu pomóc uczestnikom budować pewność siebie, unikać eskalacji konfliktów oraz w odpowiedni sposób wykorzystywać techniki samoobrony.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Identyfikuje podstawowe zagrożenia w otoczeniu.	Uczestnik: - właściwie reaguje w symulowanej sytuacji zagrożenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje zasady bezpieczeństwa osobistego.	Uczestnik: - unika potencjalnie niebezpiecznych miejsc i zagrożeń, - poprawnie wykonuje podstawowe techniki samoobrony.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Definiuje podstawowe aspekty prawne samoobrony.	Uczestnik: - potrafi wskazać zasady bezpieczeństwa osobistego.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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

Program usługi:

MODUŁ 1. BEZPIECZEŃSTWO I TEORIA (0,5 godz.)

- analiza zagrożeń,
- profilaktyka,
- podstawy prawne.

MODUŁ 2. TECHNIKI PODSTAWOWE (2 godz.)

- postawa obronna,
- uwalnianie z uchwytów,
- reakcje na atak.

MODUŁ 3. TECHNIKI ROZSZERZONE (2 godz.)

- obrona przed duszeniem,
- wykorzystanie otoczenia,
- ewakuacja.

MODUŁ 4. SYMULACJE (1 godz.)

- scenki sytuacyjne,
- trening reakcji.

MODUŁ 5. PODSUMOWANIE I WALIDACJA (1 godz.)

- utrwalenie materiału,
- test wiedzy.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 8

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 8 Moduł 1. Bezpieczeństwo i teoria	Zajęcia	Dawid Walasik	05-10-2026	08:00	08:30	00:30
2 z 8 Moduł 2. Techniki podstawowe	Zajęcia	Dawid Walasik	05-10-2026	08:30	10:30	02:00
3 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	10:30	10:50	00:20
4 z 8 Moduł 3. Techniki rozszerzone	Zajęcia	Dawid Walasik	05-10-2026	10:50	12:50	02:00
5 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	12:50	13:10	00:20
6 z 8 Moduł 4. Symulacje	Zajęcia	Dawid Walasik	05-10-2026	13:10	14:10	01:00
7 z 8 -	Przerwa	-	05-10-2026	14:10	14:30	00:20
8 z 8 -	Walidacja	-	05-10-2026	14:30	15:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	07:30
w tym suma godzin zajęć	05:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	01:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	08:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeżeli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	885,60 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	720,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	118,08 PLN
Koszt osobogodziny netto	96,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	07:30

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dawid Walasik

Funkcjonariusz Państwowej Straży Pożarnej. Absolwent studiów magisterskich z zakresu bezpieczeństwa narodowego. Poza służbą prowadzi zajęcia z samoobrony, a także działa jako instruktor pierwszej pomocy oraz obrony cywilnej, dzieląc się wiedzą i praktycznymi umiejętnościami, które realnie mogą ratować zdrowie i życie. Pomaga innym budować pewność siebie oraz uczyć się skutecznego reagowania w sytuacjach niebezpiecznych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe (wydruki lub wersja elektroniczna), które zawierają m.in. program szkolenia, materiały wspierające rozwój kompetencji oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze może wziąć każda osoba która chce poznać podstawowe techniki i sposoby obrony przed atakiem oraz zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z założeniami projektu usługi warunkami ukończenia szkolenia jest pozytywne zaliczenie testu teoretycznego, ćwiczeń praktycznych oraz posiadanie co najmniej 80% obecności na zajęciach.

Zwolnienie z VAT 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 2020r., poz. 1983)., jeżeli co najmniej 70% jej wartości jest finansowane ze środków publicznych, zgodnie z zasadami kwalifikowalności projektu.

Adres

ul. Sulejowska 45
97-300 Piotrków Trybunalski
woj. łódzkie

Szkolenie realizowane będzie w nowoczesnej sali zlokalizowanej przy ul. Sulejowskiej 45 w Piotrkowie Trybunalskim. Przestrzeń przystosowana jest zarówno do realizacji części praktycznej, jak i teoretycznej. Sala wyposażona jest w profesjonalny sprzęt sportowy, tj. materace treningowe, drabinki, kostki, rolki, rękawice ochronne czy tarcze treningowe. Obiekt posiada zaplecze sanitarne (szatnie, toalety) oraz strefę socjalną z miejscem na odpoczynek. Lokalizacja dysponuje własnymi miejscami parkingowymi.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



PATRYCJA MASTALERZ

E-mail szkolenia@uwolnijenergie.pl

Telefon (+48) 783 444 406