



STOWARZYSZENIE
UWOLNIJ ENERGIĘ

Brak ocen dla tego dostawcy

Samoobrona i reagowanie na agresję dla pracowników jednostek samorządu terytorialnego

Numer usługi 2026/07/20/168557/3698734

4 500,00 PLN brutto

3 658,54 PLN netto

281,25 PLN brutto/h

228,66 PLN netto/h

183,33 PLN cena rynkowa ⓘ

📍 Piotrków Trybunalski

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 16:00 h

📅 07.10.2026 do 08.10.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Zdrowie publiczne
Grupa docelowa usługi	Kurs przeznaczony jest dla pracowników jednostek samorządu terytorialnego, którzy na co dzień mogą być narażeni na sytuacje zagrożenia ze strony interesantów. Szkolenie skierowanie jest do pracowników: urzędów gmin, miast, starostw powiatowych oraz urzędów marszałkowskich i jednostek im podległych.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	01-10-2026
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

Usługa przygotowuje uczestnika do rozpoznawania sytuacji zagrożenia i agresji w urzędach jednostek samorządów terytorialnych, oceny ryzyka, stosowania technik samoobrony i procedur interwencyjnych, wykorzystywania metod deeskalacji konfliktu, utrzymywania bezpiecznego dystansu oraz reagowania w sytuacjach kryzysowych zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa i zasadami bezpieczeństwa.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawy prawne działań obronnych oraz zasady przymusu bezpośredniego.	Uczestnik: - wskazuje obowiązujące przepisy prawa dotyczące obrony koniecznej, - określa granice działań obronnych, - rozróżnia zasady stosowania przymusu bezpośredniego w ochronie zdrowia psychicznego.	Wywiad swobodny
Rozpoznaje i ocenia sytuacje zagrożenia oraz agresji.	Uczestnik: - wykonuje podstawowe techniki samoobrony, - stosuje procedury interwencyjne w sytuacjach zagrożenia, - reaguje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa podczas interwencji.	Wywiad ustrukturyzowany
Stosuje podstawowe techniki samoobrony i procedury interwencyjne.	Uczestnik: - wykonuje podstawowe techniki samoobrony, - stosuje procedury interwencyjne w sytuacjach zagrożenia, - reaguje zgodnie z zasadami bezpieczeństwa podczas interwencji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Stosuje techniki bezpiecznego dystansowania i deeskalacji konfliktu.	Uczestnik: - utrzymuje bezpieczny dystans w sytuacji agresji, - stosuje komunikację zmniejszającą napięcie, - dobiera techniki deeskalacji adekwatne do sytuacji.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zarządza stresem i emocjami w sytuacjach zagrożenia.	Uczestnik: - wykonuje ćwiczenia obniżające napięcie, - dobiera techniki radzenia sobie z trudnymi emocjami, - reaguje adekwatnie w sytuacji stresowej.	Wywiad ustrukturyzowany
Przestrzega zasady bezpieczeństwa podczas interwencji i ewakuacji.	Uczestnik: - wykonuje procedury ewakuacji, - stosuje zasady opuszczenia miejsca zagrożenia, - organizuje działania zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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 SZKOLENIA

MODUŁ 1. ZJAWISKO AGRESJI W JEDNOSTKACH SAMORZĄDU TERYTORIALNEGO (2 godz.)

Zakres tematyczny

- rodzaje agresji w środowisku samorządowym,
- najczęstsze przyczyny agresji interesantów,
- psychologia konfliktu,
- etapy eskalacji agresji,
- analiza zagrożeń w środowisku samorządowym.

Ćwiczenia praktyczne

- identyfikacja sygnałów ostrzegawczych,
- analiza sytuacji problemowych.

MODUŁ 2. KOMUNIKACJA I DEESKALACJA KONFLIKTU (3 godz.)

Zakres tematyczny

- komunikacja werbalna i niewerbalna,
- techniki obniżania napięcia,
- aktywne słuchanie,
- wyznaczanie granic,
- reagowanie na agresję słowną,
- kontakt z interesantem pod wpływem substancji psychoaktywnych,
- komunikacja z osobą w kryzysie psychicznym.

Ćwiczenia praktyczne

- scenki sytuacyjne,
- trening komunikatów deeskalacyjnych,

- symulacje rozmów z agresywnym interesantem.

MODUŁ 3. ASPEKTY PRAWNE I PROCEDURY BEZPIECZEŃSTWA (1,5 godz.)

Zakres tematyczny

- prawa i obowiązki pracowników jednostek terytorialnych,
- obrona konieczna,
- przekroczenie granic obrony koniecznej,
- dokumentowanie incydentów,
- współpraca z ochroną i Policją,
- procedury alarmowe i ewakuacyjne.

Ćwiczenia praktyczne

- analiza przypadków,
- omówienie procedur placówki.

MODUŁ 4. PODSTAWY SAMOOBRONY DLA PRACOWNIKÓW JEDNOSTEK TERYTORIALNYCH (3,5 godz.)

Zakres tematyczny

- zasady bezpieczeństwa osobistego,
- postawa bezpieczna,
- utrzymywanie dystansu,
- uwolnienia z chwytów,
- ochrona przed uderzeniami,
- bezpieczne opuszczanie miejsca zagrożenia,
- wykorzystanie elementów otoczenia,
- działania zespołowe podczas agresji.

Ćwiczenia praktyczne

- trening technik uwolnień,
- ćwiczenia reakcji obronnych,
- symulacje sytuacji zagrożenia,
- ćwiczenia w parach i grupach.

MODUŁ 5. POSTĘPOWANIE W SYTUACJACH SZCZEGÓLNYCH (2 godz.)

Zakres tematyczny

- agresja wobec pracowników urzędu,
- interesant pod wpływem alkoholu lub narkotyków,
- agresja osób towarzyszących,
- interesant z zaburzeniami psychicznymi,
- przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu po incydentach agresji.

Ćwiczenia praktyczne

- scenariusze sytuacyjne,
- analiza doświadczeń uczestników.

MODUŁ 6. PODSUMOWANIE I WALIDACJA (1,5 godz.)

Zakres tematyczny

- utrwalenie materiału,
- test wiedzy,
- scenki praktyczne,
- omówienie błędów i rekomendacji.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Rejestracja uczestników i rozpoczęcie szkolenia	Zajęcia	Dawid Walasik	07-10-2026	09:00	09:10	00:10
2 z 11 Moduł 1. Zjawisko agresji w urzędach samorządu terytorialnego	Zajęcia	Dawid Walasik	07-10-2026	09:10	11:10	02:00
3 z 11 -	Przerwa	-	07-10-2026	11:10	11:40	00:30
4 z 11 Moduł 2. Komunikacja i deeskalacja konfliktu	Zajęcia	Dawid Walasik	07-10-2026	11:40	14:40	03:00
5 z 11 -	Przerwa	-	07-10-2026	14:40	15:10	00:30
6 z 11 Moduł 3. Aspekty prawne i procedury bezpieczeństwa	Zajęcia	Dawid Walasik	07-10-2026	15:10	17:00	01:50
7 z 11 Moduł 4. Podstawy samoobrony dla pracowników urzędu	Zajęcia	Dawid Walasik	08-10-2026	09:00	12:30	03:30
8 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	12:30	13:00	00:30
9 z 11 Moduł 5. Postępowanie w sytuacjach szczególnych	Zajęcia	Dawid Walasik	08-10-2026	13:00	15:00	02:00
10 z 11 -	Przerwa	-	08-10-2026	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 11 -	Walidacja	-	08-10-2026	15:30	17:00	01:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	12:30
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

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, jeśli 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

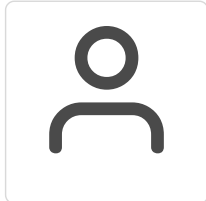
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 658,54 PLN
Koszt osobogodziny brutto	281,25 PLN
Koszt osobogodziny netto	228,66 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
---------------	---------------

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

Do udziału w szkoleniu może przystąpić każda osoba pełnoletnia zatrudniona w urzędzie jednostki samorządu terytorialnego, która z własnej woli deklaruje chęć uczestnictwa w usłudze. Uczestnik powinien być zdolny do wykonywania podstawowych aktywności fizycznych oraz być przygotowany do aktywnego uczestnictwa w zajęciach praktycznych z zakresu samoobrony. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w technikach samoobrony, a szkolenie jest dostępne dla osób o różnym poziomie sprawności fizycznej i wieku, które pragną rozwijać kompetencje w zakresie bezpiecznego reagowania na sytuacje agresji i zagrożeń w miejscu pracy.

Informacje dodatkowe

Zgodnie z założeniami projektu szkolenia 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