Możliwość dofinansowania

Argemonia.pl Sp. z o.o.

★★★★★

Kurs Samoobrony

Numer usługi 2025/05/14/158561/2746382

Ruda Śląska / stacjonarna
Usługa szkoleniowa
18 h
14.06.2025 do 15.06.2025

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
288,89 PLN brutto/h
288,89 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Usługa kierowana do osób, które chcą zdobyć praktyczne umiejętności samoobrony w celu zwiększenia swojego bezpieczeństwa i pewności siebie w różnych sytuacjach zagrożenia. Szczególnie dla osób, które planują związać swoją karierę zawodową z branżą ochrony osób i mienia. Szkolenie jest przeznaczone dla uczestników bez względu na wiek, poziom sprawności fizycznej czy wcześniejsze doświadczenie w sportach walki.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	13-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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 przygotowanie uczestników do skutecznej samoobrony poprzez nabycie kompleksowych umiejętności technicznych, fizycznych i psychicznych. Szkolenie ma na celu rozwój cech motorycznych, wyrobienie automatycznych reakcji obronnych, zwiększenie świadomości sytuacyjnej oraz umiejętności radzenia sobie ze stresem i silnymi emocjami. Dzięki temu uczestnicy będą lepiej przygotowani do reagowania w sytuacjach zagrożenia, co wpłynie na zwiększenie ich pewności siebie i ograniczenie ryzy

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozwój umiejętności radzenia sobie z kryzysowymi sytuacjami w stresie i pod wpływem silnych emocji.	Uczestnik opisuje strategie radzenia sobie z własnymi reakcjami stresowymi w symulowanej sytuacji zagrożenia.	Test teoretyczny
Umiejętność działania pod wpływem silnych emocji i stresu, zrozumienie, że stres towarzyszący nam w takich momentach jest czymś zupełnie naturalnym, a wyeliminowanie go jest niemożliwe.	Uczestnik identyfikuje i omawia swoje reakcje emocjonalne i fizjologiczne podczas symulacji stresujących sytuacji oraz wyjaśnia, jak akceptacja tych reakcji wpływa na jego zdolność do działania.	Test teoretyczny
Wyrobienie automatyki działania.	Uczestnik wykonuje poprawnie sekwencję co najmniej trzech technik samoobrony w odpowiedzi na nagły, niespodziewany sygnał w symulowanej sytuacji zagrożenia.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Ograniczenie ryzyka znalezienia się w niebezpiecznej sytuacji poprzez większą świadomość własnego ciała, własnych ograniczeń oraz zagrożeń mogących pojawić się na ulicy.	Uczestnik identyfikuje co najmniej trzy potencjalne zagrożenia w przedstawionych scenariuszach sytuacyjnych i opisuje, jak świadomość własnych możliwości i ograniczeń wpływa na jego propozycje działań prewencyjnych.	Test teoretyczny
Nauka skutecznych odruchów w reakcji na atak.	Uczestnik demonstruje co najmniej jedną skuteczną technikę obrony jako natychmiastową reakcję na symulowany atak (np. chwyt, uderzenie).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Poprawa ogólnej kondycji i cech motorycznych niezbędnych w samoobronie takich jak: siła, szybkość, wytrzymałość.	Uczestnik wykonuje na końcu szkolenia serię wybranych ćwiczeń fizycznych z lepszymi wynikami (np. większa liczba powtórzeń, krótszy czas)	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji (certyfikat ukończenia szkolenia) zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument (certyfikat ukończenia szkolenia) potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Wprowadzenie i Podstawy

- Wprowadzenie do samoobrony. Bezpieczeństwo i prewencja.
- Przedstawienie celów i programu szkolenia.
- Omówienie znaczenia samoobrony dla osób.
- Wprowadzenie do tematyki prewencji: rozpoznawanie zagrożeń, unikanie niebezpiecznych miejsc i sytuacji.
- Nauka czujności i obserwacji otoczenia.

Świadomość ciała i postawa bezpieczeństwa

- Zajęcia praktyczne dotyczące postawy ciała zwiększającej bezpieczeństwo i pewność siebie.
- Ćwiczenia zwiększające świadomość własnego ciała i przestrzeni osobistej.
- Omówienie psychologicznych aspektów samoobrony: wyzbycie się syndromu ofiary.

Podstawowe zasady i pozycje w samoobronie

- Nauka podstawowych pozycji I poruszania się oraz ustawień ciała w sytuacji zagrożenia.
- Ćwiczenia równowagi i stabilności.
- Wprowadzenie do utrzymywania bezpiecznej odległości od potencjalnego agresora.

Przygotowanie Fizyczne

- Wprowadzenie do ćwiczeń wzmacniających kluczowe partie mięśni wykorzystywane w samoobronie (nogi, ręce, core).
- Podstawowe ćwiczenia siłowe z wykorzystaniem masy ciała i prostego sprzętu.
- Ćwiczenia poprawiające szybkość reakcji na bodźce wizualne i słuchowe.
- Proste gry i zabawy ruchowe rozwijające refleks.
- Elementy treningu zwinności.
- Ćwiczenia aerobowe o niskiej i średniej intensywności, przygotowujące do wysiłku w sytuacji zagrożenia.
- Elementy treningu interwałowego.
- Zestaw ćwiczeń rozciągających zwiększających elastyczność i zakres ruchu, istotnych dla technik samoobrony i unikania kontuzji.
- Elementy mobilizacji stawów.

Techniki Samoobrony

- Nauka podstawowych ciosów rękoma, zmodyfikowanych pod kątem skuteczności w samoobronie przez osoby.
- Ćwiczenie precyzji i siły uderzeń.
- Nauka podstawowych kopnięć nogami, z uwzględnieniem stabilności i skuteczności.
- Ćwiczenie kopnięć na tarczach.

- Wprowadzenie do koncepcji dźwigni.
- Nauka i praktyka podstawowych dźwigni na ręce i nodze w bezpiecznych warunkach.
- Omówienie newralgicznych punktów na ciele, które są skuteczne w samoobronie.
- Nauka precyzyjnego atakowania tych miejsc.
- Nauka podstawowych bloków i uników przed uderzeniami i kopnięciami.
- Ćwiczenia reakcji na symulowane ataki.
- Nauka technik uwalniania się z różnych rodzajów chwytów (za ręce, ubranie, tułów) oraz duszeń.
- Praktyczne ćwiczenia z partnerem w kontrolowanych warunkach.
- Omówienie i praktyczne ćwiczenia technik samoobrony w typowych dla osób sytuacjach zagrożenia: atak z tyłu, atak w wąskich przestrzeniach (winda, schody), atak w pozycji na ziemi.

Aspekty Psychologiczne i Działanie w Stresie

- Ćwiczenia mające na celu przełamanie lęku i aktywację instynktu obronnego w sytuacjach zagrożenia.
- Elementy treningu mentalnego.
- Omówienie reakcji organizmu na stres w sytuacji zagrożenia.
- Strategie radzenia sobie ze stresem i kontroli emocji.
- Zrozumienie, jak wykorzystać stres do skutecznego działania.
- Ćwiczenia symulujące sytuacje stresowe (np. presja czasu, niespodziewane ataki).
- Praktyczne zastosowanie poznanych technik w warunkach zwiększonego stresu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 3

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 3 Szkolenie z samoobrony	Mariusz Lipok	14-06-2025	08:00	17:00	09:00
2 z 3 Szkolenie z samoobrony	Mariusz Lipok	15-06-2025	08:00	16:00	08:00
3 z 3 Podsumowanie - Walidacja	PIOTR WÓJCIK	15-06-2025	16:00	17:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	288,89 PLN

Koszt osobogodziny netto	288,89 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Mariusz Lipok

Osoba prowadząca usługę

Mariusz Lipok
Instruktor Samoobrony, Instruktor Karate
Międzynarodowy Tytuł Mistrzowski 1 DAN w Aikijujutsu Yoseikan potwierdzony przez Kyoshi 9 Dan Aikijujutsu / Aikido i 1 Dan Katori Shinto Ryu Kobudo oraz Flamandzką Federację VJJF - 15.07.2017 dyplom nr. PL01/148
Międzynarodowy Tytuł Mistrzowski 2 DAN w Aikijujutsu Yoseikan potwierdzony przez Kyoshi 9 Dan Aikijujutsu / Aikido i 1 Dan Katori Shinto Ryu Kobudo oraz Flamandzką Federacje VJJF - 19.11.2023 dyplom nr. PL02/075
Licencjonowany Instruktor z uprawnieniami Paostwowymi na terenie całej Unii Europejskiej.
Regularny uczestnik staży szkoleniowych różnych sztuk walki, odbywających się zarówno w kraju jak i za granicą.
Instruktor sportu (specjalizacja samoobrona) – Leg. 19/IR/2015 wydana przez Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej TKKF w Toruniu 08.05.2015.
Instruktor sportu (specjalizacja karate) - Leg. PAKiS/CDZ/KI/42/09/2022 wydana przez Polską Akademie Kultury i Sportu PAKiS w Warszawie 12.09.2022.
Od 2015 prowadzę szkolenia z zakresu samoobrony z elementami Aikijujutsu Yoseikan/ które łączą w sobie elementy karate (uderzenia, kopnięcia), judo (rzuty, techniki „w parterze”), aiki jujutsu Yoseikan (rzuty „poświęcenia” – sutemi waza, unieruchomienia), aikido (techniki z mieczem i kijem), daito-ryu (suwari-waza), ken-jutsu (formy z mieczem). Wiele technik – ze względu na swoją skutecznośd – zostało wdrożonych do systemu szkoleo policji, wojska i ochrony.
Nasz mistrz Jan Janssens szkolił jednostki specjalne w Hiszpanii.



2 z 2

PIOTR WÓJCIK

Osoba prowadząca walidację

Piotr Wójcik
Jedną z moich pasji to sztuki walki. Od wielu lat z powodzeniem uprawiam Aikijujutsu Yoseikan, jako idealny styl mający zastosowanie w samoobronie. Jestem uczestnikiem wielu staży szkoleniowych ze sztuk walki , zarówno krajowych jak i międzynarodowych w których chętnie biorę udział i się rozwijam poszerzając swoje umiejętności. Obecnie posiadam stopień 2 Kyu Aikijujutsu Yoseikan. Doświadczenie w sztukach walki i samoobronie ponad 10 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

Na szkolenie będą kwalifikowane tylko osoby, które spełniają warunki zwolnienia z VAT - tj. osoby, które otrzymały dof inansowanie w ramach naboru i projektu Nabór nr „Nowe perspektywy rozwojowe mieszkańców subregionu centralnego województwa śląskiego” nr FESL.06.06-IP.02-07D2/23

Adres

ul. Czarnoleśna 1

41-709 Ruda Śląska

woj. śląskie

Zajęcia teoretyczne odbędą się pod adresem: ul. Czarnoleśna 1, 41-709 Ruda Śląska, woj. Śląskie – 14.06.2025 (Teoaria)
Zajęcia praktyczne odbędą się pod adresem: Szkoła Podstawowa nr. 30 ul. Chryzantem 10 41-700 Ruda Śląska – 15.06.2025 (Praktyka)

Kontakt



Piotr Meller

E-mail p.meller@moveohr.com
Telefon (+48) 573 223 958

Wersje

Dane wersji aktualnej

Imię i nazwisko	Dominika Meller
Numer wersji	1
Status	opublikowana
Data utworzenia	14-05-2025, 19:02:09