

Bezpieczeństwo osobiste i samoobrona w sytuacjach zagrożenia

Sytuacje zagrożenia mogą wystąpić zarówno w miejscu pracy, jak i podczas codziennych aktywności. Umiejętność właściwej oceny ryzyka, zachowania spokoju oraz podjęcia odpowiednich działań często decyduje o bezpieczeństwie własnym i innych osób.

Szkolenie zostało opracowane z myślą o osobach, które chcą zdobyć praktyczne kompetencje z zakresu samoobrony oraz reagowania w sytuacjach kryzysowych. Program łączy wiedzę z zakresu przepisów prawa, psychologii zachowań w sytuacjach zagrożenia oraz technik komunikacji z intensywnymi ćwiczeniami praktycznymi.

Uczestnicy uczą się rozpoznawać potencjalne zagrożenia, unikać eskalacji konfliktów oraz skutecznie reagować w przypadku napaści, naruszenia przestrzeni osobistej czy innych sytuacji wymagających szybkiego działania. Znaczną część szkolenia stanowią ćwiczenia praktyczne prowadzone przez doświadczonego instruktora.



Odbiorcy szkolenia

Szkolenie skierowane jest do:

- pracowników administracji publicznej,
- pracowników urzędów,
- personelu obsługi klienta,
- pracowników ochrony zdrowia,
- pracowników socjalnych,
- pracowników instytucji publicznych,
- nauczycieli i pracowników oświaty,

- osób mających bezpośredni kontakt z klientami, pacjentami lub interesantami,
- wszystkich osób chcących zwiększyć swoje bezpieczeństwo i pewność działania w sytuacjach zagrożeni



Korzyści

Po ukończeniu szkolenia uczestnik:

- zna przepisy dotyczące obrony koniecznej i stanu wyższej konieczności,
- potrafi szybciej identyfikować zagrożenia,
- lepiej radzi sobie ze stresem w sytuacjach kryzysowych,
- świadomie wykorzystuje komunikację i mowę ciała do ograniczania agresji,
- zna podstawowe techniki samoobrony,
- potrafi uwolnić się z podstawowych chwytów i duszeń,
- wie, jak reagować wobec osób agresywnych lub będących pod wpływem substancji psychoaktywnych,
- zwiększa swoje bezpieczeństwo zarówno w pracy, jak i poza nią.



Program szkolenia

Moduł I. Rozpoznawanie zagrożeń i aspekty prawne

- obrona konieczna i stan wyższej konieczności,
- psychologia zachowań w sytuacjach zagrożenia,
- reakcje organizmu na stres,
- rozpoznawanie sytuacji niebezpiecznych,
- unikanie eskalacji konfliktów,
- zachowanie wobec agresywnych osób,
- bezpieczeństwo w przestrzeni publicznej i podczas podróży,
- podstawy komunikacji deeskalacyjnej („werbalne judo”),
- postępowanie wobec osób pod wpływem substancji psychoaktywnych lub z zaburzeniami psychicznymi.

Moduł II. Praktyczne techniki samoobrony

- postawa obronna i utrzymywanie bezpiecznego dystansu,
- ćwiczenia reakcji na zaczepki i agresję,
- podstawy poruszania się i unikania ataku,
- uwalnianie się z chwytów, duszeń i obchwyty,
- podstawowe uderzenia i kopnięcia,
- wykorzystanie bloków, uników i zejść z linii ataku,
- techniki obezwładniania,

- wykorzystanie wrażliwych punktów ciała,
- obrona przed napastnikiem uzbrojonym w nóż lub pałkę,
- wykorzystanie przedmiotów codziennego użytku do samoobrony,
- wykorzystanie gazu pieprzowego, alarmu osobistego, kubotanu i innych akcesoriów,
- ćwiczenia sytuacyjne pod presją czasu.



Oczekiwane przygotowanie uczestnika

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego doświadczenia ani przygotowania z zakresu sztuk walki czy samoobrony.

Ze względu na praktyczny charakter zajęć zalecany jest wygodny strój umożliwiający swobodne wykonywanie ćwiczeń.



Czas trwania

1 dni / 8 godzin

Język

polski