

## BEZPIECZEŃSTWO NA STANOWISKU PRACY Z ELEMENTAMI SAMOBRONY

Realizując zapisy art. 121 ust 2c Ustawy o pomocy społecznej cyt. „Pracownik socjalny zatrudniony w ośrodku pomocy społecznej, centrum usług społecznych, o którym mowa w ustawie z dnia 19 lipca 2019 r. o realizowaniu usług społecznych przez centrum usług społecznych, lub w powiatowym centrum pomocy rodzinie ma prawo do szkoleń podnoszących poziom bezpieczeństwa osobistego podczas wykonywania czynności zawodowych. Szkolenia przeprowadza pracodawca co najmniej raz na 2 lata” zapraszamy do skorzystania z naszej Oferty szkolenia podnoszącego poziom bezpieczeństwa osobistego pracowników jednostek pomocy społecznej.

We współczesnym świecie agresja staje się powszechna i dosięga prawie wszystkich. Środki masowego przekazu coraz częściej informują nas o atakach na pracowników socjalnych, asystentów rodziny, kuratorów i przedstawicieli innych zawodów służb pomocowych. Bezpieczeństwo pracownika jest najważniejsze, ale często podczas wykonywania obowiązków zawodowych/służbowych zagrożone są jego podstawowe dobra – zdrowie i życie. **Dlatego w Naszej ofercie znajdziecie Państwo szkolenie dla różnorodnych grup zawodowych na temat bezpieczeństwa na stanowisku pracy z elementami samoobrony.** Szkolenie rozpoczyna się od nauki rozpoznawania sytuacji zagrożenia i unikania ich. **Nie uczymy atakować, uczymy unikać ataku!!!**

### Do kogo kierujemy szkolenie?

Szkolenie skierowane jest do różnorodnych grup zawodowych (pracowników zagrożonych agresywną postawą osób trzecich ze względu na wykonywane obowiązki zawodowe, np. urzędnicy, pracownicy socjalni, asystenci rodziny, kuratorzy ...) Swoim zakresem obejmuje ono zagadnienia dotyczące: rozpoznawania potencjalnego zagrożenia, funkcjonowania człowieka w sytuacjach zagrożenia oraz sposobu postępowania w takich sytuacjach, jak m. in. pokonywanie strachu, unikanie agresji, skuteczna obrona), potrzeby działania w stanie obrony koniecznej i w stanie wyższej konieczności, a także odpowiedzialności w razie przekroczenia ich dopuszczalności.

### Opis szkolenia

- zajęcia prowadzone są w formie wykładu i ćwiczeń praktycznych stanowiących elementy samoobrony, które zastosować można w obronie koniecznej;
- zajęcia prowadzone są w małych grupach szkoleniowych, max. do 16 osób;
- czas trwania zajęć wynosi 8 godzin – treść nauczania i dobór technik obrony dostosowuje się

do charakteru pracy i przewidywanych zagrożeń dla określonej grupy zawodowej;

- zajęcia prowadzone są przez dwóch trenerów (czynnych zawodowo funkcjonariuszy Policji), w tym instruktor rekreacji ruchowej o specjalności „samoobrona”, jednocześnie instruktor karate i jujitsu oraz policyjnego instruktora technik i taktyk interwencji;
- nasi instruktorzy (trenerzy) dostosują tempo zajęć do techniki samoobrony dla każdego uczestnika;
- miejscem realizacji zajęć jest miejsce pracy lub sala szkoleniowa (wg ustaleń z zamawiającym).

### **Zakres szkolenia – przykład**

---

#### **Wykład:**

- agresja, przemoc – wyjaśnienie pojęć, różnice;
- rozpoznawanie sytuacji potencjalnego zagrożenia na stanowisku pracy ze strony osób trzecich;
- pożądany sposób postępowania w sytuacjach zagrożenia przemocą (psychiczną, fizyczną) oraz napadem;
- warunki działania w stanie obrony koniecznej oraz w stanie wyższej konieczności, a także odpowiedzialność w razie przekroczenia ich dopuszczalności.

#### **Ćwiczenia praktyczne (w miejscu pracy lub na sali szkoleniowej):**

- przyjęcie postawy obronnej (w pozycji stojącej i siedzącej, np. przy biurku);
- miejsca wrażliwe na ciele człowieka i sposoby obezwładniania;
- sposoby zadawania ciosów odpierających napaść fizyczną oraz sposoby ich unikania i blokowania;
- uwalnianie się z chwytów za ręce i części ubioru;
- uwalnianie się z obchwyty tułowia;
- obrona przed obchwytem głowy, chwytem za włosy i duszeniem;
- zachowanie obronne w sytuacjach zagrożenia niebezpiecznymi przedmiotami (nóż, paralizator elektryczny, pistolet);
- unikanie ataku z odległości np. przed oblaniem nieznaną substancją;
- podstawowe sposoby obezwładniania osoby;
- wzajemne współdziałanie pracowników w niebezpiecznych sytuacjach prowadzące do uniknięcia zagrożenia i obezwładnienia napastnika.

#### **Cel szkolenia:**

---

Głównym celem szkolenia jest **wzrost poziomu bezpieczeństwa pracy podczas wykonywania obowiązków służbowych przez pracowników służb pomocowych**. W ramach szkolenia praktyczno - teoretycznego **uczestnicy poznają prawne i psychologiczne aspekty**

obrony koniecznej, nauczą się w jaki sposób należy zachowywać się w sytuacji zagrożenia i w jaki sposób ją zminimalizować, dowiedzą się też jak wykorzystać do obrony przedmioty znajdujące się w zasięgu ręki, jak np. długopis, torebka oraz przećwiczą różne techniki z zakresu samoobrony, dzięki którym będą w stanie samodzielnie obronić się w sytuacji zagrożenia życia lub zdrowia.

**WIĘCEJ INFORMACJI NA TEMAT OFEROWANYCH PRZEZE MNIE  
SZKOLEŃ ORAZ WARSZTATÓW ZNAJDZIECIE PAŃSTWO NA STRONIE  
INTERNETOWEJ: [www.mmszkolenia.edu.pl](http://www.mmszkolenia.edu.pl)**

**Z poważaniem:**

**dr Marek Mudant**

(Specjalista w zakresie przeciwdziałania przemocy  
w rodzinie – Certyfikat Państwowej Agencji  
Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Rady  
ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie)

**M-M Centrum Usług  
Szkoleniowo-Doradczych  
07-110 Grębków  
ul. Siedlecka 11  
NIP 824-102-70-45  
REGON: 364236746  
tel: 793-080-056  
mail; [marekmudant@wp.pl](mailto:marekmudant@wp.pl)**

- lub [mmszkolenia@o2.pl](mailto:mmszkolenia@o2.pl)

