OFERTA DLA FIRM • INSTYTUCJI • UCZELNI

MENTORION

BEZPIECZEŃSTWO, KTÓRE ZACZYNA SIĘ OD PRZYGOTOWANIA

Praktyczne szkolenia z samoobrony, reagowania w sytuacjach zagrożenia i procedur operacyjnych

Maciej Studziński

Instruktor samoobrony • 3 dan brazylijskiego jiu-jitsu

Realizacja w siedzibie organizacji. Program dopasowany do miejsca pracy, zespołu i uzgodnionych scenariuszy.

01 / PODEJŚCIE

Od pojedynczego szkolenia do gotowości całego zespołu

Mentorion pomaga organizacjom przygotować pracowników do rozpoznawania sytuacji ryzykownych, podejmowania bezpiecznych decyzji i współpracy w sytuacji zagrożenia. Łączymy praktyczne ćwiczenia z uporządkowaniem komunikacji oraz — w razie potrzeby — wdrożeniem procedur.

Cel: pracownik wie, jak ograniczyć ryzyko, kiedy się wycofać, jak wezwać pomoc i komu przekazać informacje.

Dwa uzupełniające się moduły

MODUŁ A | SZKOLENIE PRAKTYCZNE

Rozpoznaj. Zauważ sygnały ostrzegawcze i oceń sytuację.

Ogranicz ryzyko. Pracuj nad komunikacją, dystansem i deeskalacją.

Zareaguj. Ćwicz bezpieczne poruszanie się, opuszczanie strefy zagrożenia oraz podstawowe uwolnienia w kontrolowanych warunkach.

MODUŁ B | PROCEDURY + WDROŻENIE

Ustal role. Kto podejmuje działanie i kogo powiadamia?

Uprość komunikację. Uporządkuj alarmowanie, eskalację i przekazanie informacji.

Przećwicz standard. Omów procedury z personelem i — jeśli dotyczy — ochroną.

Dla kogo?

Firmy i biura • instytucje publiczne • uczelnie i szkoły • recepcje i punkty obsługi • zespoły administracyjne • organizacje współpracujące z ochroną.

Szkolenie odbywa się w przestrzeni wskazanej przez zamawiającego. Program i intensywność ćwiczeń dostosowujemy do charakteru obiektu, specyfiki pracy oraz potrzeb uczestników.

02 / MODUŁ A

Szkolenie praktyczne: umiejętności, które można przećwiczyć

Zajęcia koncentrują się na świadomej ocenie sytuacji i bezpiecznej reakcji. Ćwiczenia prowadzone są w kontrolowanych warunkach, z naciskiem na proporcjonalność działania i ograniczanie ryzyka.

01

Rozpoznawanie sygnałów ostrzegawczych

Ocena sytuacji, obserwacja otoczenia i identyfikacja momentów wymagających ostrożności.

02

Deeskalacja i komunikacja

Dobór słów, zachowanie dystansu oraz sposoby ograniczania napięcia w kontakcie z trudną osobą.

03

Postawa i przemieszczanie się

Ustawienie ciała, poruszanie się i bezpieczne opuszczanie strefy zagrożenia.

04

Podstawowe techniki uwolnienia

Proporcjonalne sposoby uwolnienia się z prostych chwytów, ćwiczone w kontrolowanych warunkach.

05

Alarmowanie i przekazanie informacji

Kiedy wezwać pomoc, jakie informacje przekazać służbom lub ochronie i jak nie zwiększać zagrożenia.

06

Scenariusze z miejsca pracy

Ćwiczenia odnoszące się do uzgodnionych realiów organizacji, np. obsługi klienta lub przestrzeni biurowej.

Efekt dla uczestników

- większa świadomość sygnałów ostrzegawczych i dostępnych możliwości działania,
- przećwiczone sposoby komunikacji, utrzymania dystansu i bezpiecznego wycofania,
- lepsze przygotowanie do wezwania pomocy i przekazania informacji.

03 / MODUŁ B

Procedury operacyjne i wdrożenie

Dla organizacji, które chcą uzupełnić szkolenie praktyczne o jasny sposób postępowania. Zakres dokumentacji i wdrożenia ustalamy wspólnie z zamawiającym, w oparciu o uzgodnione scenariusze i role w organizacji.

1. Analiza	Omówienie uzgodnionych scenariuszy, punktów decyzyjnych i istniejącego sposobu reagowania.	Wspólny obraz sytuacji i obszarów do uporządkowania.
2. Opracowanie	Procedury oraz proste ścieżki eskalacji w uzgodnionym zakresie.	Czytelniejsza kolejność działań i komunikacji.
3. Role i alarmowanie	Podział ról pracowników i ochrony, zasady powiadamiania oraz przekazywania informacji.	Większa jasność: kto, kiedy i kogo informuje.
4. Wdrożenie	Omówienie dokumentacji i ćwiczenia dla pracowników oraz — jeśli dotyczy — ochrony.	Przećwiczenie uzgodnionego standardu działania.
5. Utrwalanie	Rekomendacje dotyczące przypominania zasad i okresowego powrotu do procedur.	Plan utrzymywania gotowości zespołu.

Co może obejmować rezultat współpracy?

- uzgodniony zakres procedury lub standardu postępowania w wybranych sytuacjach,
- czytelny podział ról i ścieżek powiadamiania,
- omówienie zasad z personelem i ćwiczenia wdrożeniowe,
- rekomendacje dotyczące utrwalania zasad.

Ważne: szkolenie wspiera gotowość i ograniczanie ryzyka, ale nie zastępuje oceny zagrożeń, zabezpieczeń technicznych ani procedur wymaganych przepisami. Zakres dokumentacji i wdrożenia wymaga uzgodnienia z zamawiającym.

04 / PROWADZĄCY I ORGANIZACJA

Doświadczenie, które przekłada się na praktykę

Maciej Studziński

Magister wychowania fizycznego, instruktor samoobrony i trener ju-jitsu. Łączy doświadczenie sportowe i instruktorskie z praktyką pracy z ludźmi i zarządzania.



WYKSZTAŁCENIE
Studia magisterskie na Uniwersytecie Łódzkim: pedagogika kultury fizycznej i zdrowotnej (2006–2011).

KWALIFIKACJE
Instruktor samoobrony — Centrum Szkolenia Wojsk Lądowych w Poznaniu (2007); trener II klasy ju-jitsu — Polski Związek Ju-Jitsu (2017).

STOPNIE SPORTOWE
Czarny pas 3 dan w brazylijskim jiu-jitsu, czarny pas 2 dan w ju-jitsu sportowym oraz brązowy pas w judo.

DOŚWIADCZENIE
Trener brazylijskiego jiu-jitsu w klubie Shark Łódź (2011–2017); prowadzenie staży, seminariów i szkoleń przez blisko 20 lat.

DOŚWIADCZENIE ORGANIZACYJNE
Role kierownicze i dyrektorskie w firmie Chabin, wcześniej nauczyciel wychowania fizycznego i trener osiedlowy.

WYRÓŻNIENIE
„Trener Roku 2012” — wyróżnienie w ramach projektu Trener Osiedlowy Urzędu Miasta Łodzi.

POROZMAWIAJMY O BEZPIECZEŃSTWIE TWOJEGO ZESPOŁU

Maciej Studziński
601 522 814 | maciejstudzinski10@gmail.com
Mentorion • Brazilian Jiu Jitsu & Self Defense

Organizacja, czas trwania, wielkość grupy, lokalizacja i zakres wsparcia przy procedurach są ustalane indywidualnie. Certyfikat lub potwierdzenie ukończenia może odpowiadać faktycznie zrealizowanemu programowi.