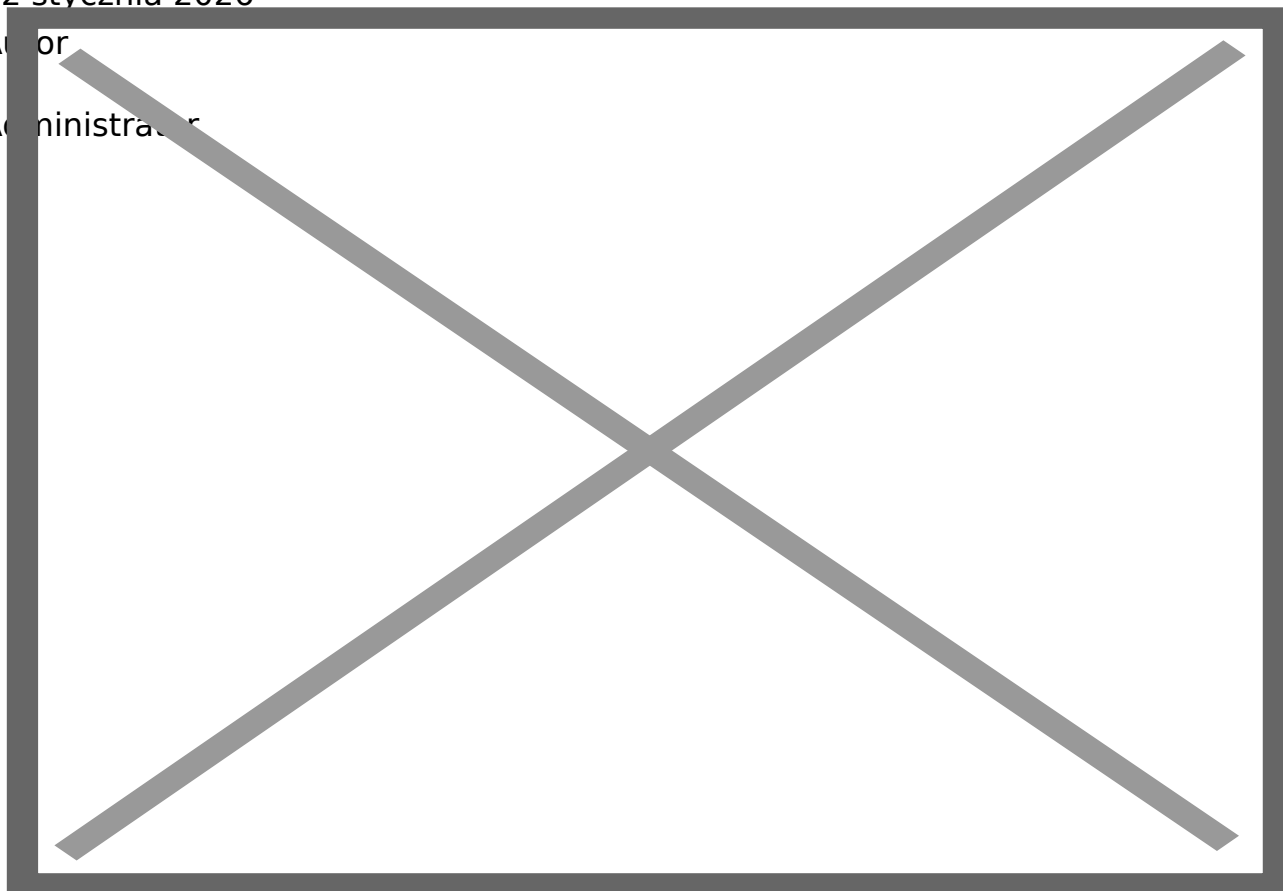


Data publikacji

12 stycznia 2026

Autor

Administrator



Czy wiesz, jak zachować się w sytuacji zagrożenia? Czy potrafisz opanować stres, gdy liczą się sekundy? W piątek, 30 stycznia, w Szkole Podstawowej nr 2 w Pszczynie rozpocznie się szkolenie dla mieszkańców gmin Pszczyna oraz Czechowice-Dziedzice „Bezpieczny obywatel. Samoobrona i budowanie odporności psychicznej”.

Szkolenie skierowane jest do kobiet i mężczyzn powyżej 18. roku życia, którzy chcą zwiększyć swoje poczucie bezpieczeństwa, nauczyć się skutecznie reagować w sytuacjach zagrożenia oraz lepiej radzić sobie ze stresem.

Zajęcia będą odbywać się w każdy piątek w godzinach 17:00-19:40, z wyjątkiem okresu ferii zimowych. Cały cykl szkoleniowy obejmuje 16 godzin zajęć i zakończy się 20 marca.

Miejscem spotkań jest Szkoła Podstawowa nr 2 w Pszczynie, ul. Katowicka 47.

Zakres tematyczny szkolenia

Program szkolenia składa się z dwóch uzupełniających się bloków: treningu technicznego oraz wykładów z zakresu psychologii. Uczestnicy zdobędą zarówno praktyczne umiejętności, jak i wiedzę pozwalającą lepiej rozumieć swoje reakcje w sytuacjach stresowych.

W ramach szkolenia poruszone zostaną m.in. następujące zagadnienia:

- samoobrona w sytuacjach ulicznych,
- reagowanie na agresję i zagrożenie,
- zachowanie kontroli w stresie i panice,
- granice osobiste i asertywność,
- trening odporności psychicznej.

Patronat nad wydarzeniem objął burmistrz Pszczyny Dariusz Skroboł. Organizatorami szkolenia są Biuro Usług Rozwojowych oraz Pszczyńska Akademia Sztuk Walki.

Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu mogą zgłaszać się:

- telefonicznie: 609 003 258
- mailowo: [biuro\[at\]centrum-rozwoju.edu.pl](mailto:biuro@centrum-rozwoju.edu.pl)

Tagi

[News](#)

[Wszystkie aktualności](#)