

Produkt 1:

Tréningový workshop / kurz: **“Praktická sebaobrana“**

A) Tréningový workshop: Praktická sebaobrana

Jednorazová aktivita: Teambuildingy, športové dni, tematické školenia, konferencie

Základná cena: 170,00 € / hod. (zvýhodnené ceny od počtu hodín)

B) Tréningový kurz: Praktická sebaobrana

Pravidelná výuka: firemné kurzy

Cena: od 100 € / lekcia

A) Jednorazová aktivita

Trvanie: “Pol deň“

Trvanie:	Suma podľa hodín:	Množstevná zľava:	Cena / workshop:
2. hod.	340 €		340 €
3. hod.	510 €	- 20 €	490 €
4. hod.	680 €	- 50 €	630 €

Trvanie: “Deň“

5. hod.	850 €	- 80 €	770 €
6. hod.	1020 €	- 110 €	910 €
7. hod.	1190 €	- 160 €	1030 €
8. hod.	1360 €	- 190 €	1170 €

B) Pravidelný kurz pre zamestnancov:

Trvanie:	Počet lekcií:	Cena / lekcia:	Cena / kurz:
60 min lekcie	10	100 €	1000 €
60 min lekcie	5	110 €	550 €

75 min lekcie	10	120 €	1200 €
75 min lekcie	5	133 €	665 €

90 min lekcie	10	140 €	1400 €
90 min lekcie	5	155 €	775 €

Produkt 2:

Školenie / workshop:

Psychológia a správanie v sebaobrane ("Psychologická sebaobrana")

- *Alebo "Ako riešiť problémové situácie a konflikty"*
- *Komunikačné techniky a behaviorálne stratégie určené na riešenie problémových situácií, konfliktov a hrozieb násilia"*

- A) Kurz / plný rozsah: Aktivita je v plnom rozsahu rozdelená na 4 samostatné bloky, kde pri plnom hĺbkovom preškolení je celý rozsah kurzu 13,5 hod. (2 x školenie, 2 x workshop)
- B) Upravený rozsah: Výber tém na báze skrátenej časovej dispozície (jednorazové stretnutie)

A) Kurz - plná verzia (školenie + workshop)

Časti kurzu:	Trvanie:	Forma:	Cena
Blok 1: Pred-konfliktná fáza: "Ako čítať problémové situácie"	3,5 hod.	Školenie	490 €
Blok 2: Psychologická sebaobrana (1): Techniky psychologickej sebaobrany	4 – 4,15 hod.	Školenie	570 €
Blok 3: Psychologická sebaobrana (2): Situačný nácvik a prax	3 hod.	Praktický workshop	430 €
Blok 4: Psychologická sebaobrana (3): Situačný nácvik a prax	3 hod.	Praktický workshop	430 €

Aplikácia know-how na mieru:

Blok 5: Aplikácia a výstupy know-how na mieru pre potreby firmy / organizácie	Na požiadanie	Dohodou	Dohodou
---	---------------	---------	---------

B) Upravený rozsah: Výber tém na báze skrátenej / optimalizovanej časovej dispozície

Trvanie:	Časti kurzu:	Forma:	Cena
2 hod.	Blok 1 + Blok 2	Prednáška	370 €
3. hod.	Blok 1 + Blok 2	Prednáška	490 €
4. hod. (1,5 + 2,5 hod.)	Blok 1 + Blok 2	Školenie + diskusia	590 €
6 hod. (3 + 3 hod.)	Blok 1 + Blok 2	Školenie + diskusia	790 €

Produkt 3:

Školenie / workshop: **Stresová reakcia v krízových situáciách**

- *Efektívny stres manažment: "Ako zvládať stres v krízových situáciách a bežnom živote"*

Časti kurzu:	Trvanie:	Forma:	Cena
Blok 1: Kľúčové znalosti a východiská pre prax	2 hod.	Školenie	370 €
Blok 2: Štandardná verzia Aplikácia znalostí a praktické cvičenia na zvládanie stresu a vysokej miery stresu. Samo-regulácia negatívnych stresových javov	2. hod.	Praktický workshop	390 €

Blok 2: Rozšírená verzia (vyžaduje konzultáciu) Aplikácia znalostí a praktické cvičenia na zvládanie stresu a vysokej miery stresu. Samo-regulácia negatívnych stresových javov	4. hod.	Praktický workshop	od 590 €
---	---------	--------------------	----------

