



TEORIE
A PRAXE



5 PRIORIT PRO OSOBNÍ BEZPEČNOST

JAK VČAS ROZPOZNAT HROZBU A VHODNĚ REAGOVAT

Bezpečnost začíná u pozornosti, rozhodnutí a schopnosti číst situaci dřív, než se zlomí. Nezačíná u fyzické síly, ale u vědomí, klidu a vnitřní jistoty, že víte, co dělat – a hlavně kdy. Nejúčinnější ochranou je odvaha říct „ne“ a schopnost odejít včas. Tento kurz je určený všem, kteří chtějí rozumět krizovým situacím dřív, než nastanou – a umět se v nich rozhodovat bez paniky. **Pracuje s reálnými rizikovými situacemi ve veřejném prostoru, dopravě, vyhrocenými konflikty na pracovišti, ale i násilnými formami, jako jsou aktivní útoky.**

CÍLE KURZU

- dozvíte se, jak vnímat okolí – jinak, klidně, ale bděle
- rozpoznat varovné signály dřív, než přerostou v problém
- vědět, jak předcházet konfliktům bez zbytečné eskalace
- dozvědět se, jak se rozhodovat pod tlakem a s čistou hlavou
- vědět, jak chránit sebe i své blízké v běžném životě
- změna mindsetu, pozornosti a vnímání

OBSAH KURZU

- bezpečnost jako každodenní dovednost, ne výjimečná situace
- práce s pozorností: jak vnímat okolí klidně, ale bděle
- rozpoznávání varovných signálů a změn chování včas
- rozhodování pod tlakem a práce s vlastní reakcí na stres
- prevence konfliktů a možnosti, jak se vyhnout eskalaci
- pohyb a chování v rizikovém prostředí (práce, MHD, veřejný prostor)
- reakce na vyhocené situace včetně scénářů aktivního střelce
- ochrana sebe i blízkých bez použití zbytečného násilí
- změna mindsetu: z pasivity k vědomé odpovědnosti ...

Kurz je veden interaktivní formou a klade důraz na praktické využití v životě.

Součástí jsou modelové situace, ukázky videí, rozbor situací.

Vhodný pro každého, kdo chce klid místo chaosu a jistotu místo strachu – pro jednotlivce i jako firemní kurz na míru.

LEKTOR

Zdeněk Stejskal

Lektor, instruktor a specialista na osobní bezpečnost. Více než 20 let sloužil u Policie ČR. Vedl policisty ve výcviku služební přípravy a působil také jako člen speciální jednotky, kde se věnoval výcviku odstřelovačů. Díky těmto zkušenostem ví, jak důležité je být připravený nejen na krizové situace, ale hlavně jim předcházet. Svě bohaté zkušenosti a znalosti předává široké veřejnosti i firmám prostřednictvím školení 5Priorit, která ukazují jednoduché, ale účinné způsoby, jak posílit osobní bezpečnost a sebejistotu v každodenním životě.

Co o sobě říká: „Navzdory své profesní dráze nemám rád násilí. Dávám přednost komunikaci, prevenci a hledání řešení, které posilují lidskou důstojnost a bezpečí. Věřím, že i v dnešní době, kdy slábnou morálka a hodnoty, má smysl učit lidi nebát se, být vnímaví a věřit v dobro.“



TERMÍN KURZU

18. 6. 2026 (8:00 – 15:45)

MÍSTO

Technologické inovační centrum, Vavrečkova 5262, 760 01 Zlín

CENA

3 500 Kč bez DPH