



Václav Hrabec

TEPP

U Stadionu 291

686 01 Uherské Hradiště

Dne 29. 08. 2023

Profil projektu a cenová nabídka OAUH

1. Dotazníkové šetření

Před samotnou realizací projektu doporučujeme ze strany instituce provést např. dotazníkové šetření. Mezi případnými účastníky projektu se mohou nacházet jedinci s vlastní negativní zkušeností (oběť domácího násilí, sexuálního obtěžování, šikana atd.). S těmito jedinci je potřeba pracovat individuálně, aby nedocházelo k obnovování nebo prohlubování traumat. Této problematice bychom doporučovali věnovat zvýšenou pozornost.

Jedná se zejména o preventivní opatření. Pokud získáme v rámci sběru dat nějaké zajímavé informace, nebo to bude jednotlivce motivovat k řešení svého problému, můžeme to vnímat jako další pozitivum tohoto projektu.

Příklad otázek

1. Navštívili jste někdy kurz sebeobrany?
2. Myslíte si, že jste fyzicky připraveni na sebeobrannou situaci?
3. Myslíte si, že jste psychicky připraveni například na poskytnutí první pomoci?
4. Myslíte si, že je vhodné učit lidi, jak se bránit?
5. Máte sami zkušenost s napadením, nebo nějakou traumatizující situací?
6. Pokud jste u přechozí otázky odpověděli ano, tíží vás tato zkušenost a rádi byste ji řešili individuálně?



+420 777 992 995



teppcompany.team@gmail.com

vaclav.hrabec@gmail.com



TEPP Company s. r. o.

U Stadionu 291, 686 01 Uh. Hradiště



2. Osnova projektu

Náplň jednotlivých bloků

Blok 1 – Teorie sebeobrany (časová dotace 45 min.)

- Identifikace konfliktu
- Stresové reakce
- Fáze konfliktu
- IZS
- První pomoc
- Strategie a taktika

Blok 2 – Verbální sebeobrana (časová dotace 45 min.)

- Asertivní chování
- Upozornění na nebezpečí (Alert systém)
- Práce se vzdáleností a prostorem
- Úpolové hry zaměřené na verbální konflikt

Blok 3 – Průpravné úpoly (časová dotace 45 min.)

- Pády
- Postoje
- Úpolové hry
- Základní úpolová technika

Blok 4 – Seznámení s úpolovými sporty

- Představení základních úpolových systémů a sportů
- MMA, box, Judo, Aikido atd.
- Reálné využití těchto systémů v sebeobraných situacích



+420 777 992 995



teppcompany.team@gmail.com
vaclav.hrabec@gmail.com



TEPP Company s. r. o.
U Stadionu 291, 686 01 Uh. Hradiště



Blok 5 – Sebeobrana (časová dotace 45 min.)

- Základní sebeobránné techniky
- Sebeobránné prostředky
- Specifika sebeobránných situací
- Modelové situace

Shrnutí

Účastník po absolvování programu je schopen rozeznat konflikt, vhodně zvolit deeskalační techniky. Je schopen krizové komunikace, ovládá základy specifické první pomoci postavené na algoritmu M.A.R.C.H. Má dostatečné teoretické znalosti týkající se legislativní problematiky a také zná teorii konfliktní situace.

Jedinec si prakticky osvojí pádovou techniku s prvky základní úpolové gymnastiky, budou mu představeny průpravné úpoly formou her. Důraz bude kladen na sebeobranu proti úchopům, úderům, kopům, škracení. Dále budou představeny nejčastěji používané sebeobránné prostředky.

Cenová nabídka

Č.	NÁZEV	MNOŽSTVÍ	CENA	CENA CELKEM
1.	Preventivní program „sebeobrana“	1	95 000 Kč	95 000 Kč

Mgr. Václav Hrabec, MBA



+420 777 992 995



teppcompany.team@gmail.com
vaclav.hrabec@gmail.com



TEPP Company s. r. o.
U Stadionu 291, 686 01 Uh. Hradiště