Harmonogram

szkolenia pn. **„Bezpieczni i świadomi – jak reagować w sytuacjach zagrożenia”**

Miejsce: **Stare Kino - Cinema Residence Hotel w Łodzi**

ul. Piotrkowska 120

Sala Braci Lumiere

Terminy szkolenia: **22 października 2026 r.**, w godz. 10.00 – 14.00

23 października 2026 r., w godz. 10.00 – 14.00

9.15 – 10.00	**Rejestracja uczestników**
10.00 - 11.15	**1. Współczesne zagrożenia bezpieczeństwa** • czym są współczesne zagrożenia i jak zmieniło się ich oblicze, zagrożenia militarne i skutki konfliktów zbrojnych dla ludności cywilnej, • terroryzm – czym jest i jak rozpoznawać potencjalnie niebezpieczne sytuacje, zagrożenia hybrydowe, cyberzagrożenia i cyberataki, dezinformacja, fake newsy i manipulacja informacją
11.15 – 11.30	Przerwa
11.30 – 12.30	**2. Jak zachować się w sytuacji zagrożenia?** • zasady postępowania podczas alarmu lub sytuacji kryzysowej, gdzie szukać wiarygodnych informacji, jak reagować na komunikaty służb, • ewakuacja – podstawowe zasady, co zrobić, gdy zostaniemy odcięci od telefonu, internetu lub energii elektrycznej,

	• jak przygotować się na sytuację, w której przez pewien czas trzeba będzie funkcjonować bez podstawowych usług
12.30 – 12.45	Przerwa ☕
12.45 - 14.00	**3. „Plecak bezpieczeństwa”/domowy zestaw awaryjny** • co warto mieć przygotowane w domu, • jak przygotować rodzinny plan na wypadek sytuacji kryzysowej. **4. Odporność psychiczna i społeczna** • jak radzić sobie ze stresem w sytuacji zagrożenia, jak nie ulegać panice, • jak rozmawiać o zagrożeniach z innymi osobami, budowanie wzajemnej pomocy i solidarności lokalnej

Prowadzący szkolenie: mł. insp. Krzysztof Jarmusz - Dowódca Samodzielnego Pododdziału Kontrterrorystycznego Policji w Łodzi, ekspert ds. bezpieczeństwa wewnętrznego w zakresie zarządzania kryzysowego. Wykładowca Uniwersytetu Łódzkiego i Wyższej Szkoły Biznesu i Nauk o Zdrowiu w Łodzi.