



Cyberbezpieczeństwo i higiena w sieci – usługa szkoleniowa

Numer usługi 2025/04/25/161638/2708049

6 519,00 PLN brutto
5 300,00 PLN netto
162,98 PLN brutto/h
132,50 PLN netto/h

KORYCKI &
GRACZYK
CONSULTING
GROUP SPÓŁKA Z
OGRAŃCZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ



📍 zdalna w czasie rzeczywistym
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 40 h
📅 28.06.2025 do 05.07.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	• Pracownicy firm i instytucji – zarówno osoby zatrudnione w działach administracji, kadr, marketingu, jak i innych komórkach, które w codziennej pracy korzystają z urządzeń i sieci komputerowych. • Managerowie i kadra zarządzająca – odpowiedzialni za bezpieczeństwo danych w firmie, procedury i polityki wewnętrzne. • Specjaliści i pracownicy działów IT – osoby techniczne, które chcą usystematyzować wiedzę, pogłębić kompetencje i wdrażać skuteczne zabezpieczenia w organizacjach. • Osoby odpowiedzialne za zgodność z przepisami (Compliance/Inspektorzy Ochrony Danych/RODO) – których rolą jest zadbanie o spełnianie wymogów prawnych związanych z ochroną danych osobowych oraz bezpieczeństwem cyfrowym. • Każda osoba korzystająca z Internetu na co dzień – która chce chronić swoją tożsamość, finanse oraz prywatność w sieci, niezależnie od poziomu zaawansowania technicznego.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	12
Data zakończenia rekrutacji	26-06-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym

Cel

Cel edukacyjny

Usługa „Cyberbezpieczeństwo i Higiena w Sieci” ma na celu zwiększenie świadomości i kompetencji uczestników w zakresie cyberbezpieczeństwa oraz higieny w sieci, z naciskiem na rozumienie i praktyczne stosowanie najlepszych praktyk i strategii obrony przed zagrożeniami cybernetycznymi w środowisku zawodowym i osobistym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Definiuje podstawowe pojęcia związane z cyberbezpieczeństwem, ochroną danych osobowych i higieną w sieci, takie jak malware, phishing, bezpieczne hasła i szyfrowanie danych.	Uczestnik poprawnie definiuje pojęcia w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego, ochrony danych osobowych i higieny w sieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia pojęcia w zakresie cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Charakteryzuje różne typy zagrożeń cyfrowych oraz metody ich rozpoznawania.	Uczestnik rozróżnia zagrożenia cyfrowe	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje metody rozpoznawania zagrożeń w sieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Definiuje znaczenie aktualizacji oprogramowania w kontekście zabezpieczeń cyfrowych.	Uczestnik wyjaśnia, dlaczego regularne aktualizacje oprogramowania są kluczowe dla zachowania bezpieczeństwa systemów i danych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Stosuje praktyki tworzenia i zarządzania bezpiecznymi hasłami.	Uczestnik rozróżnia siłę poszczególnych haseł	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik definiuje zasady tworzenia silnych haseł	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Identyfikuje i reaguje na próby phishingu i inne oszustwa internetowe.	Uczestnik poprawnie identyfikuje fałszywe wiadomości e-mail i strony internetowe oraz zna procedury reagowania na te zagrożenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje zdolność do krytycznej oceny informacji znalezionych w internecie i ich źródeł	Uczestnik krytycznie ocenia wiarygodność plików multimedialnych (filmów, zdjęć, zrzutów ekranów)	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Demonstruje zdolność do wskazania podstaw prawnych ochrony danych osobowych, bezpieczeństwa informacji i cyberbezpieczeństwa	Uczestnik rozróżnia podstawy prawne cyberbezpieczeństwa na poziomie międzynarodowym, unijnym i krajowym	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik interpretuje przepisy prawa w zakresie danych osobowych i cyberbezpieczeństwa	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje zdolność wykonania kopii zapasowej plików	Uczestnik rozróżnia metody tworzenia kopii zapasowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik charakteryzuje zasady tworzenia skutecznej kopii zapasowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje działanie dwuetapowej autoryzacji	Uczestnik uzasadnia istotę włączenia opcji dwuskładowej autoryzacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Demonstruje działanie programów służących do szyfrowania plików, folderów, dysków	Uczestnik uzasadnia istotę szyfrowania plików	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Uczestnik rozróżnia metody szyfrowania plików, folderów i dysków i wskazuje programy, które do tego służą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

DZIEŃ PIERWSZY (09:00 - 20:00)

1. Podstawy cyberbezpieczeństwa

- Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa
- Istota i podstawowe terminy w zakresie cyberbezpieczeństwa
- Podstawy prawne cyberbezpieczeństwa i zalecenia ENISA

1. Cyberataki

- najpopularniejsze ataki cybernetyczne
- ćwiczenie: phishing

1. Przestępstwa finansowe w przestrzeni cyfrowej.

DZIEŃ DRUGI (09:00 - 20:00)

1. Hasła i menadżer haseł

- zasady ustalania haseł zgodnie z obecnymi standardami bezpieczeństwa cyfrowego
- jak działa i jak wybrać menadżera haseł?

1. Zabezpieczenia przed cyberatakami

- dlaczego samo hasło nie wystarczy? Autoryzacja dwuskładnikowa w praktyce
- szyfrowanie plików, folderów i pendrive'ów w praktyce
- zastrzeż swój PESEL
- jak robić backup danych?
- jak zabezpieczyć swój sprzęt i prywatność? Programy antywirusowe, firewall, tryb incognito, cookies, VPN

DZIEŃ TRZECI (09:00 - 20:00)

- co o nas wiedzą? - socjotechniki wykorzystywane przez hakerów
- podstawowe zasady RODO w zakresie cyberbezpieczeństwa
- jak rodzą się fake newsy przez wykorzystywanie narzędzi AI?
- OSINT jako legalny sposób pozyskiwania danych
- co zrobić, gdy zostanę zaatakowany? Procedura formalna i komunikacyjna
- podsumowanie
- **Walidacja** (Test teoretyczny z wynikami generowanymi automatycznie)

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych, czyli 1 godzina szkolenia równa się 45 minut, łącznie 40 godzin dydaktycznych.

Prowadzone w ramach szkolenia zajęcia realizowane są metodami interaktywnymi i aktywizującymi, rozumianymi jako metody umożliwiające uczenie się w oparciu o doświadczenie i pozwalające uczestnikom na ćwiczenie umiejętności.

W ciągu dnia są dwie przerwy o łącznej długości 45 minut, które nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 wprowadzenie do szkolenia	Wojciech Graczyk	28-06-2025	09:00	10:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 26 istota i podstawowe terminy w zakresie cyberbezpieczeństwa	Wojciech Graczyk	28-06-2025	10:00	12:00	02:00
3 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	28-06-2025	12:00	12:15	00:15
4 z 26 podstawy prawne cyberbezpieczeństwa i zalecenia ENISA	Wojciech Graczyk	28-06-2025	12:15	14:30	02:15
5 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	28-06-2025	14:30	15:15	00:45
6 z 26 najpopularniejsze ataki cybernetyczne	Wojciech Graczyk	28-06-2025	15:15	17:00	01:45
7 z 26 ćwiczenie: phishing	Wojciech Graczyk	28-06-2025	17:00	18:00	01:00
8 z 26 przestępstwa finansowe w przestrzeni cyfrowej	Wojciech Graczyk	28-06-2025	18:00	20:00	02:00
9 z 26 zasady ustalania haseł zgodnie z obecnymi standardami bezpieczeństwa cyfrowego	Wojciech Graczyk	29-06-2025	09:00	11:00	02:00
10 z 26 jak działa i jak wybrać menadżera haseł?	Wojciech Graczyk	29-06-2025	11:00	12:00	01:00
11 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	29-06-2025	12:00	12:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 26 dlaczego samo hasło nie wystarczy? Autoryzacja dwuskładnikowa w praktyce	Wojciech Graczyk	29-06-2025	12:15	13:00	00:45
13 z 26 szyfrowanie plików, folderów i pendrive'ów w praktyce	Wojciech Graczyk	29-06-2025	13:00	14:30	01:30
14 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	29-06-2025	14:30	15:15	00:45
15 z 26 zastrzeż swój PESEL	Wojciech Graczyk	29-06-2025	15:15	16:00	00:45
16 z 26 jak robić backup danych?	Wojciech Graczyk	29-06-2025	16:00	18:00	02:00
17 z 26 jak zabezpieczyć swój sprzęt i prywatność? Programy antywirusowe, firewall, tryb incognito, cookies, VPN	Wojciech Graczyk	29-06-2025	18:00	20:00	02:00
18 z 26 co o nas wiedzą? - socjotechniki wykorzystywane przez hakerów	Wojciech Graczyk	05-07-2025	09:00	11:00	02:00
19 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	05-07-2025	11:00	11:15	00:15
20 z 26 podstawowe zasady RODO w zakresie cyberbezpieczeństwa	Wojciech Graczyk	05-07-2025	11:15	13:00	01:45
21 z 26 jak rodzą się fake newsy przez wykorzystywanie narzędzi AI?	Wojciech Graczyk	05-07-2025	13:00	14:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 26 przerwa	Wojciech Graczyk	05-07-2025	14:30	15:15	00:45
23 z 26 OSINT jako legalny sposób pozyskiwania danych	Wojciech Graczyk	05-07-2025	15:15	17:00	01:45
24 z 26 co zrobić, gdy zostanę zaatakowany? Procedura formalna i komunikacyjna	Wojciech Graczyk	05-07-2025	17:00	18:30	01:30
25 z 26 podsumowanie	Wojciech Graczyk	05-07-2025	18:30	19:00	00:30
26 z 26 Test teoretyczny z wynikami generowanymi automatycznie	Wojciech Graczyk	05-07-2025	19:00	20:00	01:00

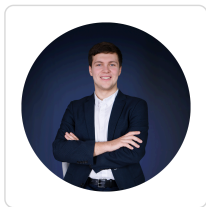
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 519,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 300,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	162,98 PLN
Koszt osobogodziny netto	132,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Wojciech Graczyk

Wojciech Graczyk – trener kompetencji miękkich oraz cyfrowych, który podczas swoich szkoleń stawia na praktykę i efekty. W ciągu ostatnich pięciu lat przeprowadził ponad 2350 godzin usług szkoleniowych, w tym 370 godzin zegarowych w zakresie cyberbezpieczeństwa. Obecnie jest administratorem danych osobowych w spółce pod firmą KORYCKI & GRACZYK CONSULTING GROUP sp. z o.o. oraz jest odpowiedzialny za zabezpieczanie systemów, danych oraz informacji w infrastrukturze firmowej. Ukończył specjalistyczne szkolenia w zakresie zaawansowanych technik cyberbezpieczeństwa ze szczególnym uwzględnieniem prawnych aspektów cyberbezpieczeństwa oraz ustalania haseł. Dodatkowo ukończył kurs w zakresie ochrony danych osobowych na wydziale psychologii i prawa Uniwersytetu SWPS w Poznaniu. Swoje doświadczenie zdobyłem w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Komplet materiałów zostanie wysłany w wiadomości e-mail dla każdego z uczestników szkolenia.

Zestaw materiałów szkoleniowych składa się z **prezentacji** oraz **skryptu szkolenia**.

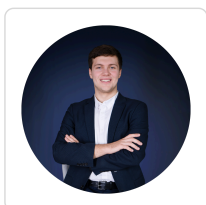
Informacje dodatkowe

1. Jeśli szkolenie będzie dofinansowane ze środków publicznych w **co najmniej 70%**, to szkolenie będzie **zwolnione z podatku VAT** (podstawa prawna: par. 3 ust. 1 pkt 14 *Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień* (t.j. Dz. U. z 2023 r. poz. 955 z późn. zm.)).
2. Uczestnik szkolenia otrzyma zaświadczenie o ukończeniu szkolenia dopiero po pozytywnym wyniku testu sprawdzającego wiedzę, który odbędzie się na ostatnich zajęciach. Warunkiem otrzymania zaświadczenia o ukończeniu szkolenia jest **pozytywny wynik testu końcowego** oraz **frekwencja na minimalnym poziomie 80%**.
3. Do wybranej metody walidacji nie jest potrzebny walidator, ponieważ uczestnicy dostają link do wypełnienia testu, a wszystkie efekty uczenia się są sprawdzane na podstawie testu z wynikiem generowanym automatycznie. W tej sytuacji zachowuje się rozdzielnosc między procesem kształcenia a walidacji zgodnie z Regulaminem BUR.

Warunki techniczne

1. **Platforma komunikacyjna** – Google Meet;
2. **Wymagania sprzętowe**: komputer stacjonarny/laptop, kamera, mikrofon, słuchawki/ głośniki, system operacyjny minimum Windows XP/MacOS High Sierra, min. 2 GB pamięci RAM, pamięć dysku minimum 10 GB;
3. **Sieć**: łącze internetowe minimum 50 kb/s;
4. **System operacyjny**: minimum Windows XP/MacOS High Sierra, przeglądarka internetowa (marka nie ma znaczenia)
5. **Okres ważności linku**: od 1 h przed godziną rozpoczęcia szkolenia w dniu pierwszym do godziny po zakończeniu szkoleń w dniu ostatnim.

Kontakt



Wojciech Graczyk

E-mail wojciech.graczyk@korycki-graczyk.pl

Telefon (+48) 698 291 420