



BIURO  
RACHUNKOWE  
BIUREX SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

962 oceny

## Cyberbezpieczeństwo i ochrona danych osobistych w przedsiębiorstwie.

Numer usługi 2025/10/16/16236/3082502

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.01.2026 do 15.01.2026

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone dla przedsiębiorców i ich pracowników, którzy chcą poznać zasady ochrony przed cyberprzestępczością, oraz z uwagi na fakt zarządzania danymi osobowymi, ochrony tych danych przed atakami hackerów. Szkolenie dedykowane dla kadry zarządzającej, menagerów, księgowych, kancelarii prawnych.

Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

22

### Data zakończenia rekrutacji

13-01-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa „ Cyberbezpieczeństwo i ochrona danych osobistych w przedsiębiorstwie.”

Przygotowuje uczestników do nabycia wiedzy oraz umiejętności praktycznych dotyczących ochrony przed atakami cyberprzestępców, wirusami, złośliwym oprogramowaniem.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                                                             | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Metoda walidacji                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| <b>W ZAKRESIE WIEDZY:</b><br>Posiada wiedzę z zakresu zagrożeń cyberbezpieczeństwa i metod ochrony danych osobistych.                          | <ul style="list-style-type: none"><li>• rozróżnia rodzaje zagrożeń w cyberprzestrzeni (np. phishing, malware, ransomware, spyware),</li><li>• charakteryzuje sposoby ataków na systemy operacyjne i sieci komputerowe,</li><li>• omawia zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, poczty e-mail, chmury i mediów społecznościowych,</li><li>• wskazuje narzędzia i technologie stosowane do ochrony danych (np. fi rewall, programy antywirusowe, VPN),</li><li>• opisuje zasady działania metod socjotechnicznych i ich wpływ na bezpieczeństwo informacji</li></ul> | Test teoretyczny                     |
| <b>W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI</b><br>Monitoruje i stosuje zasadybezpiecznegokorzystania z zasobów sieciowych oraz chroni dane osobowe w praktyce. | <ul style="list-style-type: none"><li>• konfiguruje przeglądarkę w trybie prywatnym/incognito i usuwa ślady aktywności w sieci,</li><li>• tworzy i przywraca kopie zapasowe danych,</li><li>• identyfikuje sytuacje zwiększonegoryzyka wycieku danych osobowych,</li><li>• stosuje metody bezpiecznegologowania i uwierzytelniania użytkowników,</li><li>• posługuje się narzędziami do szyfrowania i zabezpieczania plików oraz folderów.</li></ul>                                                                                                                     | Obserwacja w warunkach rzeczywistych |

| Efekty uczenia się                                                                                                                | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Metoda walidacji                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <p>W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH :</p> <p>Stosuje zasady odpowiedzialnego i świadomego zachowania w środowisku cyfrowym.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rozpoznaje próby wyludzenia danych i fałszywe komunikaty (np. fałszywe e-maile, linki, aplikacje),</li> <li>• odróżnia legalne działania od nieetycznych praktyk w sieci,</li> <li>• definiuje i omawia pojęcia związane z cyberbezpieczeństwem (np. VPN, trojan, malware, szyfrowanie, incydent bezpieczeństwa),</li> <li>• wykazuje postawę odpowiedzialności za ochronę danych w środowisku pracy,</li> <li>• komunikuje zagrożenia cyfrowe współpracownikom i wspiera ich w stosowaniu zasad bezpieczeństwa.</li> </ul> | <p>Obserwacja w warunkach rzeczywistych</p> |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

#### Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

## Program

1 – Część teoretyczna:

- Jak dbać o swoją tożsamość cyfrową. Wirusy, szpiegowanie, rodzaje, sposoby hakowania. Tryb bezpieczny, monitorowanie zachowań w sieci. Rodzaje oraz narzędzia wykorzystywane do ataków hakerskich.
- Zarządzanie i ochrona danych w przedsiębiorstwie e- szyfrowanie danych – kopie bezpieczeństwa - ochrona danych osobowych klientów - po ataku - studium przypadków -incydenty bezpieczeństwa.

2 – Część praktyczna:

- Jak dbać o swoją tożsamość cyfrową. Wirusy, szpiegowanie, rodzaje, sposoby hakowania. Tryb bezpieczny, monitorowanie zachowań w sieci. Rodzaje oraz narzędzia wykorzystywane do ataków hakerskich.
- Zarządzanie i ochrona danych w przedsiębiorstwie e- szyfrowanie danych – kopie bezpieczeństwa - ochrona danych osobowych klientów - po ataku - studium przypadków -incydenty bezpieczeństwa.
- Walidacja

Szkolenie kierowane jest : dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzmy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

Warunki organizacyjne: każdy uczestnik pracuje indywidualnie przy samodzielnym stanowisku komputerowym.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Szkolenie obejmuje łącznie 16 godzin dydaktycznych, co przekłada się na 12 godzin zegarowych. Szkolenie obejmuje 1:30 przerwy. 12 godzin dydaktycznych to część teoretyczna zaś 4 godziny dydaktyczne obejmuje część praktyczna.

Podczas ostatnich 30 minut szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja.

Przerwy nie są wliczane w czas szkolenia.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.

2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy : ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne. Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                     | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 15<br>Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej.<br>Ćwiczenia/rozmowa na żywo | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 2 z 15<br>przerwa                                                                                                           | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                                          | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 3 z 15 Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej. Rozmowa na żywo.     | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| 4 z 15 przerwa                                                                                                                                   | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 5 z 15 Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu. Ćwiczenie                                                                    | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| 6 z 15 przerwa                                                                                                                                   | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| 7 z 15 Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej. Ćwiczenie/ podsumowanie dnia | Rafał Tomaszewski | 14-01-2026            | 14:15               | 15:45               | 01:30         |
| 8 z 15 Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną. Rozmowa                                                                   | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 09:00               | 10:30               | 01:30         |
| 9 z 15 przerwa                                                                                                                                   | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 10:30               | 10:45               | 00:15         |

| Przedmiot / temat zajęć                                                                                                | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>10 z 15</b> Dlaczego inni nas stresują?<br>- rozpoznawanie różnych typów osobowości.<br>Rozmowa                     | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 10:45               | 12:15               | 01:30         |
| <b>11 z 15</b> przerwa                                                                                                 | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| <b>12 z 15</b> Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej.<br>Ćwiczenie                                              | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 12:30               | 14:00               | 01:30         |
| <b>13 z 15</b> przerwa                                                                                                 | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 14:00               | 14:15               | 00:15         |
| <b>14 z 15</b> Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice.<br>Ćwiczenie/podsumowanie dnia | Rafał Tomaszewski | 15-01-2026            | 14:15               | 15:15               | 01:00         |
| <b>15 z 15</b> Walidacja                                                                                               | -                 | 15-01-2026            | 15:15               | 15:45               | 00:30         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 880,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 880,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 180,00 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 180,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Rafał Tomaszewski

Rafał Tomaszewski to doświadczony trener, który od lat specjalizuje się w wspieraniu przedsiębiorców w prowadzeniu działalności gospodarczej. Jego wszechstronne wykształcenie oraz bogate doświadczenie zawodowe stanowią solidną podstawę dla oferowanych przez niego usług. Posiadając wykształcenie wyższe ekonomiczne, ze specjalnością w rachunkowości, Rafał Tomaszewski rozpoczął swoją karierę zawodową w 2010 roku. Od tego czasu aktywnie wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności w obszarze zarządzania finansami oraz prowadzenia rachunkowości w firmach. Aktualnie, jest certyfikowanym Audytorem Wiodącym Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji zgodnie z normą ISO 27001, co świadczy o jego zaawansowanych umiejętnościach w zakresie zarządzania ryzykiem i ochrony informacji w firmach. Ponadto, jest absolwentem studiów podyplomowych z zakresu Zarządzania Cyberbezpieczeństwem, co dodatkowo podkreśla jego specjalizację w obszarze bezpieczeństwa IT. Rafał Tomaszewski wyróżnia się profesjonalizmem, zaangażowaniem oraz umiejętnością dostosowywania się do zmieniających się warunków rynkowych i technologicznych. Jego głównym celem jest pomaganie przedsiębiorcom w osiągnięciu sukcesu poprzez efektywne zarządzanie finansami, procesami oraz bezpieczeństwem informacji.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz prezentację Power Point przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

### Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Forma świadczenia usługi :

Zdalna w czasie rzeczywistym - prowadzona na żywo.

## Warunki techniczne

Warunki techniczne

Oto wymagania techniczne dotyczące uczestnictwa w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting:

1.

- Komputer o następujących parametrach:
- Procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy).
- 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Aktualna wersja jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

2.

Kamera:

- ClickMeeting współpracuje z wbudowanymi kamerami w laptopach oraz większością kamer internetowych.
- Jeśli korzystasz z bardziej zaawansowanej lub profesjonalnej kamery, może być konieczne zainstalowanie dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

3.

Urządzenia mobilne:

- Jeśli korzystasz z urządzenia mobilnego, może być konieczne pobranie odpowiedniej aplikacji z iTunes App Store lub Google Play Store.
- Aby pełnić funkcje dźwięku i obrazu podczas konferencji, wymagane jest posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników podłączonych do urządzenia. Upewnij się, że są one rozpoznane przez Twoje urządzenie i nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.

4.

Dostęp do internetu:

- Minimalne wymagania dotyczące prędkości łącza internetowego:
- Dźwięk: 512 kbps.
- Dźwięk + obraz w jakości SD: 512 kbps + 1 Mbps.
- Dźwięk + obraz w jakości HD: 512 kbps + 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie LiteQ: 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie HighQ: 2-5 Mbps.
- Współdzielenie ekranu oparte na przeglądarce: 1-4 Mbps.
- Upewnij się, że masz zainstalowaną najnowszą wersję przeglądarki internetowej.

5.

Okres ważności linku:

- Link do szkolenia będzie ważny w dniach i godzinach określonych w harmonogramie usługi.
- Podczas szkolenia online możesz oczekiwać:
- Wygodnej formy szkolenia, gdzie wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki.
- Szkolenie odbywa się w wirtualnym pokoju konferencyjnym, w niewielkiej grupie uczestników.
- Uczestnictwa w pełnowartościowym szkoleniu, gdzie trener prowadzi zajęcia "na żywo", widzisz i słyszysz trenera.
- Na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym będziesz widzieć prezentacje, ankiety i ćwiczenia, które będą pokazywane podczas szkolenia. Podsumowując, aby uczestniczyć w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting, musisz spełnić następujące wymagania techniczne:
- Komputer z dwurdzeniowym procesorem 2 GHz lub lepszym (zalecany czterordzeniowy).
- Minimum 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Najnowsza wersja przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna).
- Głośniki lub słuchawki.
- Mikrofon (wbudowany lub zewnętrzny).
- Klawiatura (wbudowana lub zewnętrzna).
- Mysz lub touchpad.
- Dodatkowo, aby uzyskać pełny dostęp do funkcji dźwięku i obrazu podczas konferencji, zaleca się posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników, które nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.
- Upewnij się, że masz również stabilne połączenie internetowe, które spełnia minimalne wymagane prędkości dla różnych trybów transmisji audio-wideo.
- Szkolenie będzie prowadzone w formie zdalnej, w wirtualnym pokoju konferencyjnym, gdzie będziesz mógł aktywnie uczestniczyć, oglądając prezentacje i ćwiczenia oraz słuchając trenera.

"Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

## Kontakt



**JOLANTA CADERA**

**E-mail** [jolanta.cadera@biurex.pl](mailto:jolanta.cadera@biurex.pl)

**Telefon** (+48) 887 689 878