



Cyberpsychologia i bezpieczeństwo cyfrowe: Świadomość, zagrożenia i metody ochrony - szkolenie

Numer usługi 2025/10/22/16236/3096274

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

BIURO
RACHUNKOWE
BIUREX SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

961 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 26.01.2026 do 27.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Szkolenie „Cyberpsychologia i bezpieczeństwo cyfrowe: Świadomość, zagrożenia i metody ochrony” są skierowane do pracowników firmy, menedżerów, ekspertów IT oraz osób odpowiedzialnych za ochronę danych i bezpieczeństwo cyfrowe

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

25-01-2026

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

Celem szkoleń edukacyjnych „ Cyberpsychologia i bezpieczeństwo cyfrowe: Świadomość, zagrożenia i metody ochrony 'jest rozwinięciem umiejętności rozpoznawania i reagowania na zagrożenia w sieci, z uwzględnieniem psychologicznych decyzji wydanych przez użytkowników w przypadku cyberzagrożeń.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wiedza: Identyfikuje rodzaje cyberzagrożeń oraz ich wpływ na człowieka i organizację.	Wiedza: Rozróżnia zagrożenia w sieci,ocenia ich konsekwencje dla jednostki i firmy, analizuje wpływ cyberzagrożeń na stan psychiczny i fizyczny.	Test teoretyczny
Umiejętności: Stosuje metody radzenia sobie z cyberzagroženiami i stresem informacyjnym.	Umiejętności: Rozpoznaje oznaki stresu wynikającego z zagrożeń cybernetycznych, stosuje techniki redukcji stresu i strategię ochrony przed cyberatakami.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kompetencje: Buduje świadomość zagrożeń oraz dba o zdrowie psychiczne i fizyczne w środowisku cyfrowym.	Kompetencje: Opracowuje strategię zwiększania świadomości cyberzagrożeń w zespole, wdraża formy dbania o zdrowie psychiczne i fizyczne w środowisku pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Część teoretyczna

- Człowiek w sieci - rodzaje zagrożeń, konsekwencje, psychologiczny wpływ zagrożeń cybernetycznych
- Wprowadzenie do cyberpsychologii
- Cyberzagrożenia a stres informacyjny
- Wpływ cyberzagrożeń na stan psychiczny i fizyczny – człowieka, zespołu, firmy
- Budowanie świadomości zagrożeń
- Metody radzenia sobie z cyberzagrożeniami i ich wpływem
- Techniki redukcji stresu
- Formy dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne

Część praktyczna

- Cyberzagrożenia a stres informacyjny
- Metody radzenia sobie z cyberzagrożeniami i ich wpływem
- Techniki redukcji stresu
- Walidacja

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. 14 godzin dydaktycznych to część teoretyczna zaś 2 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 Człowiek wsieci - rodzaje zagrożeń, konsekwencje, psychologiczny wpływ zagrożeń cybernetycznych	Irena Powroźnik	26-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	26-01-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 15 Wprowadzenie do cyberpsychologii	Irena Powroźnik	26-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	26-01-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 15 Cyberzagrożenia a stres informacyjny	Irena Powroźnik	26-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	26-01-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 15 Wpływ cyberzagrożeń na stan psychiczny i fizyczny – człowieka, zespołu, firmy	Irena Powroźnik	26-01-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 15 Budowanie świadomości zagrożeń	Irena Powroźnik	27-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	27-01-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Metody radzenia sobie z cyberzagrożeniami i ich wpływem	Irena Powroźnik	27-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	27-01-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 15 Techniki redukcji stresu	Irena Powroźnik	27-01-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 15 przerwa	Irena Powroźnik	27-01-2026	14:00	14:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Formy dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne	Irena Powroźnik	27-01-2026	14:15	15:15	01:00
15 z 15 Walidacja	-	27-01-2026	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

Irena Powroźnik

Irena Powroźnik to ceniony ekspert w dziedzinie psychologii, psychotraumatologii i treningu biznesowego. Jest absolwentką renomowanych uczelni, takich jak Uniwersytet Marii Curie-Skłodowskiej, Uniwersytet Jagielloński i Collegium Humanum. Posiada szerokie wykształcenie z zakresu psychologii, zarządzania i komunikacji społecznej. Jako trener biznesu i umiejętności społecznych, specjalizuje się w komunikacji interpersonalnej, współpracy, zarządzaniu relacjami, zarządzaniu zespołem i obsłudze klienta. Przez 15 lat Irena skupiała się na wspieraniu przedsiębiorców i instytucji samorządowych w budowaniu efektywnych zespołów. Jej wsparcie obejmuje szkolenia, superwizje, koncentrując się na obszarach takich jak komunikacja interpersonalna, współpraca, zarządzanie relacjami, zarządzanie zespołem i obsługa klienta. Jej podejście szkoleniowe opiera się na praktyce i aktywnych metodach, wykorzystując autorskie ćwiczenia, które umożliwiają praktyczne zastosowanie wiedzy. Osiągnięcia naukowe obejmują autorstwo publikacji naukowych z zakresu psychologii społecznej, które zostały opublikowane w renomowanym czasopiśmie "Metryka. Studia z zakresu prawa osobowego i rejestracji stanu cywilnego". Wkład w literaturę naukową przyczynia się do rozwijania wiedzy w dziedzinie psychologii i społeczności. Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez operatora, do którego składają Państwo dokumenty o dofinansowanie.

Przed podpisaniem umowy o dofinansowanie szkolenia z Operatorem, skontaktuj się z nami w celu potwierdzenia terminu szkolenia i dostępności wolnych miejsc. Informujemy, że w trakcie szkolenia możliwa jest wizytacja z udziałem PARP, Operatora lub innej jednostki wyznaczonej w celu sprawdzenia poprawności realizacji usługi.

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.

Informacje dodatkowe

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

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 prezentację, 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

Telefon (+48) 887 689 878

