



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

67 ocen

Bezpieczeństwo i zdrowie Seniora: warsztaty praktyczne

Numer usługi 2025/11/06/187259/3133077

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 24.01.2026 do 25.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, które z własnej inicjatywy pragną podnieść swoje umiejętności oraz kompetencje umożliwiające rozwój w kierunku umiejętności cyfrowych, niezbędnych do pracy z seniorami, a także do Seniorów, którzy chcą utrzymać lub poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną oraz dążą do jak najdłuższego zachowania niezależności. Do osób które rozumieją, że zdrowie fizyczne (dieta, ruch) i zdrowie cyfrowe (bezpieczeństwo) są ze sobą powiązane w nowoczesnym świecie.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	23-01-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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 Bezpieczeństwo i zdrowie Seniora: warsztaty praktyczne potwierdza przygotowanie do samodzielnego i świadomego dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne oraz bezpieczeństwo cyfrowe, poprzez rozwijanie umiejętności

profilaktyki zdrowotnej, rozpoznawania zagrożeń, reagowania w sytuacjach awaryjnych oraz bezpiecznego korzystania z technologii i usług finansowych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje kluczowe mechanizmy biochemiczne starzenia oraz wymienia nowoczesne metody oszustw cyfrowych	Definiuje pojęcie sarkopenia oraz wymienia 3 grupy pokarmów wspierających mikrobiotę jelitową.	Test teoretyczny
	Wymienia 4 sygnały ostrzegawcze fałszywych wiadomości e-mail/SMS oraz definiuje dwuetapową autentykację	Test teoretyczny
	Analizuje i wskazuje 5 kluczowych błędów ergonomicznych (np. łazienki).	Test teoretyczny
Uczestnik analizuje ryzyko wypadków	Przedstawia w symulowanym warsztacie krok po kroku procedurę bezpiecznego logowania do banku i ocenia poprawność działania menadżera haseł.	Test teoretyczny
Przedstawia postawy aktywnego zarządzania swoim zdrowiem i bezpieczeństwem oraz prezentuje asertywne zachowania w kontakcie z potencjalnym oszustem.	Opisuje w symulacji stanowczą, lecz uprzejmą asertywność cyfrową wobec fałszywego "znajomego" proszącego o pożyczkę.	Test teoretyczny
	Wymienia konieczność regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania jako elementu odpowiedzialności za własne zdrowie.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
---	---

Program

Dzień 1 (8 h)

1. Żywnienie i zdrowie osób starszych – teoria i elementy praktyczne

- biochemia starzenia,
- mikrobiota jelitowa,
- zasady bezpiecznej suplementacji.

2. Aktywność fizyczna i ergonomia – praktyka

- trening równowagi i siły,
- analiza ergonomii domowej.

3. Bezpieczeństwo funkcjonalne – praktyka

- symulacje z użyciem manekinów: upadek, zadławienie, RKO.

4. Równowaga psychiczna i trening mózgu – teoria i praktyka

- techniki pamięci,
- mindfulness i redukcja stresu.

Dzień 2 (8 h)

1. Od wirusa do wyłudzenia – jak zapobiegać – teoria i praktyka

- analiza metod oszustw,
- warsztat weryfikacji wiadomości i linków.

2. Finanse online bez ryzyka – praktyka

- logowanie 2FA,
- menadżery haseł,
- bezpieczne zakupy.

3. Social media z rozważą – teoria i praktyka

- fake news,
- asertywność cyfrowa.

4. Scenariusze awaryjne i plan działania – praktyka

- procedury po włamaniu,
- tworzenie indywidualnej karty ratunkowej.

5. Walidacja i egzamin

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 13

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Żywnienie osób starszych	Monika Chobel	24-01-2026	08:00	09:30	01:30
2 z 13 Przerwa	Monika Chobel	24-01-2026	09:30	09:45	00:15
3 z 13 Aktywność osób starszych	Monika Chobel	24-01-2026	09:45	11:15	01:30
4 z 13 Bezpieczeństwo Funkcjonalne	Monika Chobel	24-01-2026	11:15	12:45	01:30
5 z 13 przerwa	Monika Chobel	24-01-2026	12:45	13:00	00:15
6 z 13 Równowaga Psychiczna i Trening Mózgu	Monika Chobel	24-01-2026	13:00	14:30	01:30
7 z 13 Cyfrowa Tarcza Seniora: Od Wirusa do Wyłudzenia	Monika Chobel	25-01-2026	08:00	09:30	01:30
8 z 13 przerwa	Monika Chobel	25-01-2026	09:30	09:45	00:15
9 z 13 Od Wirusa do Wyłudzenia- jak zapobiegać	Monika Chobel	25-01-2026	09:45	11:15	01:30
10 z 13 przerwa	Monika Chobel	25-01-2026	11:15	11:30	00:15
11 z 13 Social Media z Rozwagą i Krytyczne Myślenie	Monika Chobel	25-01-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 13 Scenariusze Awaryjne i Plan Działania	Monika Chobel	25-01-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 13 walidacja i egzamin	-	25-01-2026	13:45	14:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	100,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	100,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Chobel

Magister psychologii o specjalności klinicznej i biznesowej.
Na co dzień pracuje w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Mysłowicach.
Raz w tygodniu, regularnie prowadzi zajęcia z seniorami.
Prowadzi warsztaty z psychoedukacji.
Warsztaty z Psychoprofilaktyki i społeczność.

Trener biznesu, który z pełnym zaangażowaniem pomaga ludziom rozwijać się i osiągać coraz lepsze wyniki.

- Ukończone szkolenia:
- Coaching Training House Katowice, 2024
 - Trener biznesu, 2024
 - Psycholog biznesu, 2025
 - Reklama a ekologia, 2024
 - Green Social Media, 2025

Szkoleniowiec i manager z wieloletnim doświadczeniem. W okresie ostatnich 5 lat ukończyła liczne szkolenia oraz realizowała projekty związane z zrównoważonym rozwojem. W tym czasie

przeprowadziła kilkuset godzin szkoleń w zakresie zrównoważonego rozwoju, obejmujących tematy takie jak ochrona środowiska, gospodarka obiegowa (GOZ), ESG (Environmental, Social, Governance), odnawialne źródła energii (OZE) oraz strategie ekologiczne dla firm.

Jej doświadczenie [2020-2025] obejmuje także praktyczne wdrażanie rozwiązań proekologicznych w przedsiębiorstwach, prowadzenie warsztatów i konsultacji dotyczących zrównoważonej działalności, a także kształtowanie świadomości ekologicznej wśród pracowników i kadry zarządzającej. Dzięki temu potrafi skutecznie łączyć aspekty biznesowe z potrzebą ochrony środowiska, wspierając firmy w osiąganiu celów ESG, minimalizacji śladu węglowego i realizacji strategii zrównoważonego rozwoju.)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe w formie drukowanej i elektronicznej oraz dostęp do sprzętu wykorzystywanego podczas zajęć praktycznych (ciśnieniomierze, manekiny, laptopy, tablety)

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu, 80 % z egzaminu

Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji "Animator cyberbezpieczeństwa"

- Usługa rozwojowa trwa łącznie 13 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych, dodatkowo 2 x przerwy 15 minutowe każdego dnia.

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych [45 min]

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Liczba godzin teoretycznych : 7 godzin; liczba godzin praktycznych : 8 godzin; liczba godzin : walidacja i kwalifikacja : 1

Usługa zwolniona z VAT na podstawie: par 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Adres

ul. Norberta Barlickiego 2

40-824 Katowice

woj. śląskie

Salka parafialna

Kontakt



Danuta Jagusz



E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536