



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

190 ocen

Zielone kompetencje i cyfrowe włączenie osób starszych – podnoszenie świadomości ekologicznej, kształtowanie proekologicznych zachowań w życiu codziennym oraz włączenie i bezpieczeństwo cyfrowe

Numer usługi 2026/02/17/188472/3340302

📍 Tczew

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

🕒 45:00 h

📅 18.05.2026 do 27.05.2026

10 000,00 PLN brutto

10 000,00 PLN netto

222,22 PLN brutto/h

222,22 PLN netto/h

237,04 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które:

- chcą zdobyć lub rozwinąć świadomość ekologiczną,
- chcą wdrożyć proekologiczne zachowania w życiu codziennym,
- chcą nauczyć się bezpiecznego korzystania z urządzeń i usług cyfrowych,
- pragną chronić swoje dane osobowe i rozpoznawać zagrożenia w sieci.

Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego przygotowania informatycznego ani ekologicznego.

Minimalna liczba uczestników

9

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

17-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

45

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska poprzez podniesienie świadomości ekologicznej oraz rozwój praktycznych umiejętności prośrodowiskowych, takich jak oszczędzanie zasobów czy segregacja odpadów. Uczestnicy zdobędą również kompetencje w zakresie bezpiecznego i świadomego korzystania z urządzeń oraz usług cyfrowych, co sprzyja ich cyfrowemu włączeniu i zwiększa umiejętność ochrony danych osobowych w środowisku online.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Definiuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Wywiad swobodny
Opisuje zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Przedstawia zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Wywiad swobodny
Opisuje znaczenie zachowań proekologicznych	Charakteryzuje rolę i znaczenie zachowań proekologicznych	Wywiad swobodny
Opisuje zagrożenia cyfrowe i określa jak im przeciwdziałać	Wskazuje zagrożenia cyfrowe i opisuje jakie są sposoby przeciwdziałania zagrożeniom w środowisku sieciowym	Wywiad swobodny
Korzysta z podstawowych e-usług	Wskazuje rodzaje e-usług, ich zastosowanie, korzystając z przeglądarki internetowej korzysta z e-usług	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Korzysta ze skrzynki e-mailowej	Zakłada skrzynkę e-mailową, wskazuje jej funkcje oraz potrafi wysłać i odebrać wiadomość e-mailową	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Stosuje recykling użytkowy.	Realizuje proste formy recyklingu użytkowego, w tym w ramach twórczości plastycznej.	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

Program szkolenia:

TYDZIEŃ I

Moduł I – Cyberwłączenie (11 godzin)

Dzień 1 – 6 godzin

- Podstawy obsługi komputera i/lub urządzeń mobilnych
- Korzystanie z systemu operacyjnego
- Praca z myszą i klawiaturą
- Wprowadzenie do przeglądarki internetowej
- Zakładanie i obsługa skrzynki e-mail
- Ćwiczenia praktyczne

Dzień 2 – 5 godzin

- Wyszukiwanie informacji w internecie
- Korzystanie z e-usług publicznych (np. gov.pl, ePUAP)
- Komunikacja online (e-mail, komunikatory)
- Wprowadzenie do pracy z dokumentami online
- Ćwiczenia indywidualne

Moduł II – Ogólne zagadnienia ekologiczne - ekologia w praktyce (12 godzin)

Dzień 3 – 6 godzin

- Podstawowe pojęcia ekologiczne
- Zmiany klimatu i ich przyczyny
- Ślad węglowy
- Wpływ codziennych wyborów na środowisko

Dzień 4 – 6 godzin

- Zrównoważony rozwój
- Odpowiedzialna konsumpcja
- Oszczędzanie energii i wody w gospodarstwie domowym
- Proekologiczne postawy i zachowania
- Dyskusja moderowana i praca w grupach

TYDZIEŃ II

Moduł III – Recykling użytkowy (10 godzin)

Dzień 5 – 5 godzin

- Zasady segregacji odpadów
- Gospodarka obiegu zamkniętego
- Wprowadzenie do upcyklingu

- Warsztaty praktyczne – przygotowanie materiałów

Dzień 6 – 5 godzin

- Tworzenie przedmiotów z materiałów wtórnych
- Projekt zespołowy
- Prezentacja efektów pracy
- Omówienie praktycznych zastosowań recyklingu użytkowego

Moduł IV – Cyberbezpieczeństwo (11 godzin)

Dzień 7 – 6 godzin

- Zagrożenia w środowisku cyfrowym
- Phishing, oszustwa internetowe i SMS
- Tworzenie bezpiecznych haseł
- Ochrona danych osobowych
- Ćwiczenia praktyczne

Dzień 8 – 5 godzin

- Bezpieczne logowanie do usług cyfrowych
- Oprogramowanie zabezpieczające
- Bezpieczne korzystanie z bankowości internetowej
- Podsumowanie modułu

Walidacja - 1 godzin

Organizacja i przebieg:

- Szkolenie praktyczne, oparte na warsztatach
- Praca indywidualna i w parach oraz praca w grupach
- Prezentacja materiału przez trenera i praca własna uczestników

Czas trwania: 45 godziny zegarowe (przerwy wliczone)

Walidacja i potwierdzenie kompetencji:

- Wywiad swobodny
- obserwacja w warunkach rzeczywistych

Uczestnik otrzymuje dokument zawierający opis efektów uczenia się i metod ich weryfikacji

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: 80% frekwencja i sprawdzenie zdobytej wiedzy i umiejętności podczas procesu walidacji.

Warunki organizacyjne dla szkolenia: sala wyposażona w niezbędny sprzęt oraz akcesoria udostępnione dla uczestników na czas szkolenia. Szkolenie jest prowadzone od podstaw, uczestnicy nie muszą wykazywać się doświadczeniem w tematyce usługi. Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się w godziny szkolenia.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: Uczestnik szkolenia zdobytą wiedzę i umiejętności ugruntowuje w trakcie procesu walidacji składającego się z wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Warunki organizacyjno – logistyczne: Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń. Uczestnicy będą pracować zarówno indywidualnie, jak i w parach oraz grupowo.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia oraz pracy własnej uczestników.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 47

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 47 Podstawy obsługi komputera i urządzeń mobilnych	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	08:00	09:00	01:00
2 z 47 System operacyjny, praca z myszą i klawiaturą	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	09:00	10:00	01:00
3 z 47 Przerwa	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	10:00	10:15	00:15
4 z 47 Wprowadzenie do przeglądarki internetowej, zakładanie i obsługa skrzynki e-mail	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	10:15	12:15	02:00
5 z 47 Przerwa	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	12:15	12:30	00:15
6 z 47 Ćwiczenia praktyczne	Judyta Tachasiuk	18-05-2026	12:30	14:00	01:30
7 z 47 Wyszukiwanie informacji w internecie	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	08:00	09:00	01:00
8 z 47 Korzystanie z e-usług publicznych (gov.pl, ePUAP)	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 47 Przerwa	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	10:00	10:15	00:15
10 z 47 Komunikacja online, praca z dokumentami online	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	10:15	12:15	02:00
11 z 47 Przerwa	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 47 Ćwiczenia indywidualne	Judyta Tachasiuk	19-05-2026	12:30	13:00	00:30
13 z 47 Podstawowe pojęcia ekologiczne	Kamila Piotrowska	20-05-2026	08:00	09:00	01:00
14 z 47 Zmiany klimatu i ich przyczyny	Kamila Piotrowska	20-05-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	20-05-2026	10:00	10:15	00:15
16 z 47 Ślad węglowy, wpływ codziennych wyborów na środowisko	Kamila Piotrowska	20-05-2026	10:15	12:15	02:00
17 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	20-05-2026	12:15	12:30	00:15
18 z 47 Podsumowanie i dyskusja nad wyborami proekologicznymi.	Kamila Piotrowska	20-05-2026	12:30	14:00	01:30
19 z 47 Zrównoważony rozwój	Kamila Piotrowska	21-05-2026	08:00	09:00	01:00
20 z 47 Odpowiedzialna konsumpcja	Kamila Piotrowska	21-05-2026	09:00	10:00	01:00
21 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	21-05-2026	10:00	10:15	00:15
22 z 47 Oszczędzanie energii i wody, postawy proekologiczne	Kamila Piotrowska	21-05-2026	10:15	12:15	02:00
23 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	21-05-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 47 Dyskusja i praca w grupach	Kamila Piotrowska	21-05-2026	12:30	14:00	01:30
25 z 47 Zasady segregacji odpadów	Kamila Piotrowska	22-05-2026	08:00	09:00	01:00
26 z 47 Gospodarka obiegu zamkniętego	Kamila Piotrowska	22-05-2026	09:00	10:00	01:00
27 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	22-05-2026	10:00	10:15	00:15
28 z 47 Wprowadzenie do upcyklingu, przygotowanie materiałów do warsztatów	Kamila Piotrowska	22-05-2026	10:15	12:15	02:00
29 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	22-05-2026	12:15	12:30	00:15
30 z 47 Warsztaty	Kamila Piotrowska	22-05-2026	12:30	13:00	00:30
31 z 47 Tworzenie przedmiotów z materiałów wtórnych, projekt zespołowy	Kamila Piotrowska	25-05-2026	08:00	10:00	02:00
32 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	25-05-2026	10:00	10:15	00:15
33 z 47 Prezentacja efektów pracy i omówienie zastosowań recyklingu	Kamila Piotrowska	25-05-2026	10:15	12:15	02:00
34 z 47 Przerwa	Kamila Piotrowska	25-05-2026	12:15	12:30	00:15
35 z 47 Podsumowanie modułu recyklingu	Kamila Piotrowska	25-05-2026	12:30	13:00	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
36 z 47 Zagrożenia cyfrowe: phishing, oszustwa internetowe i sms	Sebastian Urbański	26-05-2026	08:00	10:00	02:00
37 z 47 Przerwa	Sebastian Urbański	26-05-2026	10:00	10:15	00:15
38 z 47 Tworzenie bezpiecznych haseł, ochrona danych osobowych	Sebastian Urbański	26-05-2026	10:15	12:15	02:00
39 z 47 Przerwa	Sebastian Urbański	26-05-2026	12:15	12:30	00:15
40 z 47 Ćwiczenia praktyczne z zakresu bezpieczeństwa w sieci	Sebastian Urbański	26-05-2026	12:30	14:00	01:30
41 z 47 Bezpieczne logowanie, oprogramowanie zabezpieczające	Sebastian Urbański	27-05-2026	08:00	10:00	02:00
42 z 47 Przerwa	Sebastian Urbański	27-05-2026	10:00	10:15	00:15
43 z 47 Bezpieczna bankowość internetowa	Sebastian Urbański	27-05-2026	10:15	12:15	02:00
44 z 47 Przerwa	Sebastian Urbański	27-05-2026	12:15	12:30	00:15
45 z 47 Podsumowanie modułu cyberbezpieczeństwa	Sebastian Urbański	27-05-2026	12:30	13:00	00:30
46 z 47 Walidacja zgodna z programem	-	27-05-2026	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
47 z 47 Walidacja zgodna z programem	-	27-05-2026	13:30	14:00	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	222,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Judyta Tachasiuk

Absolwentka UAM (2015) z przygotowaniem pedagogicznym. Kluczowe kompetencje zdobyła jako analityk ds. przeciwdziałania praniu pieniędzy (2022-2025), przechodząc liczne szkolenia z cyberbezpieczeństwa i zyskując praktyczną wiedzę o mechanizmach oszustw finansowych. Posiada certyfikaty: Trener dorosłych (2021), ABC Seniora (2025: smartfon, Cyberdojrzały), Ethical Hacking - Udemy (2026), Dezinformacja - NASK (2026) oraz Bezpieczna bankowość i e-urząd - UKE (2026). Łączę wiedzę analityczną z umiejętnością edukacji. W latach 2015-2018 prowadziła liczne szkolenia: teatralne oraz ogólnorozwojowe dla dorosłych oraz szkolenia dotyczące cyberwładczenia, cyberbezpieczeństwa i edukacji ekologicznej. W ciągu minionych 5 lat przeprowadziła łącznie ponad 300 godzin szkoleń w tematyce analogicznej do tematyki niniejszego szkolenia.



2 z 3

Sebastian Urbański

Radca prawny, absolwent Wydziału Prawa i Administracji Uniwersytet Gdański (2016), wpisany na listę radców prawnych OIRP w Gdańsku (2020). Trener osób dorosłych specjalizujący się w zagadnieniach cyberbezpieczeństwa, bezpieczeństwa bankowości elektronicznej oraz odpowiedzialności prawnej w środowisku cyfrowym. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi oraz praktyczne przygotowanie do prowadzenia szkoleń w obszarze zagrożeń cyfrowych, ochrony danych i bezpieczeństwa finansowego w sieci. W swojej działalności

zawodowej zajmuje się m.in. odpowiedzialnością prawną, dochodzeniem roszczeń oraz analizą sytuacji problemowych wynikających z nadużyć finansowych, co przekłada się na realne rozumienie mechanizmów wykorzystywanych w oszustwach internetowych. W 2026 roku ukończył kurs z zakresu Wprowadzenia do prawa bankowego oraz kurs z zakresu cyberbezpieczeństwa, zdobywając aktualną wiedzę dotyczącą regulacji prawnych, bezpieczeństwa usług finansowych online, ochrony konsumentów oraz reagowania na incydenty związane z cyberzagrożeniami. Podczas zajęć koncentruje się na praktycznych aspektach bezpieczeństwa w sieci: * identyfikowaniu i analizie najczęstszych metod oszustw (phishing, spoofing, wyłudzenia danych *bezpiecznym korzystaniu z bankowości elektronicznej i usług cyfrowych * ochronie danych osobowych*prawnych konsekwencjach cyberprzestępczości. W ciągu minionych 5 lat przeprowadził łącznie ponad 300 godz. szkoleń o tematyce analogicznej do niniejszego kursu.



3 z 3

Kamila Piotrowska

Dysponuje bogatą wiedzą z zakresu ekologii, gospodarki odpadami i recyklingu. Łączy znajomość zasad selektywnej zbiórki i ponownego wykorzystania surowców z praktycznymi umiejętnościami w obszarze upcyklingu.

Cechuje ją cierpliwość, empatia i umiejętność dostosowania metod nauczania do potrzeb uczestników, w tym osób ze specjalnymi potrzebami. Potrafi w prosty i przystępny sposób przekazywać wiedzę, wykorzystując aktywizujące formy pracy, takie jak warsztaty praktyczne czy ćwiczenia grupowe. Dzięki kreatywności i zaangażowaniu, inspirowała uczestników do wprowadzania ekologicznych rozwiązań w codziennym życiu, wzmacniając ich świadomość prośrodowiskową i motywując do działania. Posiada doświadczenie i kompetencje trenerskie. Przeprowadziła ponad 450 godzin szkoleń o tematyce analogicznej do niniejszego kursu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zapewnione: dostęp do komputerów wraz z dostępem do internetu, skrypt

Wszystkie szkolenia realizujemy z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników, co pozwala na ich komfortowy i efektywny udział w zajęciach.

Szkolenia realizujemy w ośrodkach przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Harmonogram zajęć również ma charakter ramowy, a w przypadku zmęczenia, konieczności skorzystania z toalety oraz posilenia się, uczestnicy nie będą musieli czekać do ustalonej godzinowo przerwy, natomiast będą mogli swobodnie napić się, zjeść coś lub udać się do toalety. Każdego dnia szkolenia uczestnicy będą mogli skorzystać z wody mineralnej oraz bufetu kawowego i przekąsek oraz zjeść ciepły posiłek. Nadzór nad organizacją i prawidłowym przebiegiem każdego szkolenia sprawuje nasz dyrektor ds. szkoleń – pan Krzysztof Mróz, który z wykształcenia jest oligofrenopedagogiem i przez wiele lat pracował jako nauczyciel w szkole specjalnej oraz posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Warunki uczestnictwa

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest 80% obecności na zajęciach, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytych umiejętności (prezentacja projektu, wywiad swobodny).

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Walidacja prowadzona jest przez osobę nieprowadzącą szkolenia.

Walidacja odbywa się po zakończeniu części dydaktycznej.

Proces walidacji jest odrębny od procesu kształcenia.

Adres

ul. Obrońców Westerplatte 6

83-110 Tczew

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940