



Szkolenie: Bezpieczne korzystanie z usług cyfrowych – e-administracja i cyberbezpieczeństwo

Numer usługi 2026/03/19/166091/3422401

5 250,00 PLN brutto
 5 250,00 PLN netto
 218,75 PLN brutto/h
 218,75 PLN netto/h
 261,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Doradczyc Edukacyjne

ProEfecto dr

Marietta Blachnik-Gęsiarz

★★★★★ 4,9 / 5

33 oceny

📍 Częstochowa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 24:00 h

📅 22.05.2026 do 05.06.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności osób o niskich lub podstawowych kompetencjach cyfrowych, które chcą nabyć lub rozwinąć umiejętności korzystania z usług internetowych oraz zwiększyć swoje bezpieczeństwo w sieci.

Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- korzystają z komputera lub smartfona w podstawowym zakresie,
- chcą nauczyć się załatwiania spraw urzędowych online (np. Profil Zaufany, e-Urząd Skarbowy, ZUS, Internetowe Konto Pacjenta),
- chcą bezpiecznie korzystać z internetu w życiu codziennym (komunikacja, informacje, podstawowe zakupy),
- chcą zwiększyć swoją świadomość w zakresie cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych,
- obawiają się zagrożeń w sieci lub nie czują się pewnie w korzystaniu z usług cyfrowych.

Usługa jest szczególnie rekomendowana dla osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym, w tym osób starszych, jednak nie jest ograniczona wiekowo.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

21-05-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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

Uczestnik będzie przygotowany do samodzielnego korzystania z usług cyfrowych i bezpiecznego poruszania się w internecie: loguje się do e-usług publicznych, identyfikuje ich funkcje, rozróżnia narzędzia komunikacji, wyszukuje informacje, identyfikuje zagrożenia w sieci, stosuje zasady cyberbezpieczeństwa oraz rozpoznaje zasady tworzenia bezpiecznych haseł i logowania.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje funkcje i zastosowania e-usług publicznych	opisuje funkcje Profilu Zaufanego, ZUS, e-Urzędu Skarbowego i IKP	Test teoretyczny
	wskazuje zastosowania e-usług w codziennym życiu	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia narzędzia komunikacji i usługi internetowe	rozpoznaje narzędzia komunikacji internetowej (np. komunikatory, media społecznościowe)	Test teoretyczny
	wskazuje sposoby korzystania z map i podstawowych usług online	Test teoretyczny
Uczestnik identyfikuje zagrożenia w internecie i zasady bezpieczeństwa	rozpoznaje najczęstsze zagrożenia (np. phishing, fałszywe wiadomości)	Test teoretyczny
	wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu	Test teoretyczny
Uczestnik rozróżnia zasady bezpiecznego logowania i tworzenia haseł	rozpoznaje cechy silnego hasła	Test teoretyczny
	wskazuje bezpieczne sposoby logowania do usług internetowych	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills

Program

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności osób o niskich lub podstawowych kompetencjach cyfrowych, które chcą nabyć lub rozwinąć umiejętności korzystania z usług internetowych oraz zwiększyć swoje bezpieczeństwo w sieci.

Szkolenie jest rozliczane w godzinach dydaktycznych 24 h dydaktyczne rozpisane na 4 dni.

Szkolenie odbywa się 22.05, 25.05, 26.05, 29.05- czas oczekiwania na walidację został wliczony do terminu szkolenia.

W harmonogramie uwzględniono **przerwy, które się wliczają się do czasu trwania szkolenia.**

Wymiar przerw 2 x 15 min na 1 dzień szkoleniowy.

Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.

ROZDZIELNOŚĆ WALIDACJI - Osoba szkoląca nie ocenia wiedzy i umiejętności swoich kursantów w zakresie, w którym nauczała. Kończącą walidację i certyfikację prowadzi odrębna osoba. Warunkiem uzyskania certyfikatu jest minimum 80% obecności na zajęciach oraz zdanie testu końcowego na poziomie min. 60% poprawnych odpowiedzi.

Walidacja zostanie przeprowadzona w 2 dzień szkolenia. Ocena walidacji należy do Fundacji My Personality Skills, **która do 5 dni roboczych wystawi odpowiednie Certyfikaty** poświadczające nabyte kwalifikacje. będące częścią składową dokumentacji rozliczeniowej szkolenia.

Organizator zapewnia salę szkoleniową przystosowaną do realizacji zajęć komputerowych oraz nabywania kompetencji cyfrowych. Sala wyposażona jest w rzutnik multimedialny oraz dostęp do internetu. Uczestnicy pracują przy stolikach w komfortowych warunkach, umożliwiających swobodną pracę indywidualną oraz wsparcie ze strony prowadzącego.

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko pracy z dostępem do laptopa lub tabletu. Dodatkowo uczestnicy korzystają z własnych telefonów komórkowych (smartfonów), które są wykorzystywane podczas ćwiczeń praktycznych, w szczególności w zakresie aplikacji mobilnych i usług cyfrowych.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną rozliczane w godzinach dydaktycznych:

Zajęcia teoretyczne trwają 6 godzin dydaktycznych I 30min

Zajęcia praktyczne wynoszą 14 godzin dydaktycznych

przerwa - 2 h dydaktyczne i 30min

walidacja 30 min

Łącznie: 24 h dydaktyczne

Szkolenie realizowane w formie stacjonarnej (2 dni szkoleniowe).

DZIEŃ 1: Profil Zaufany, mObywatel, Internetowe Konto Pacjenta: 6h dyd. - 240min zajęć + 30min przerwy)

1. Wprowadzenie i bezpieczeństwo logowania (25 min)

- Teoria (15 min) czym są e-usługi, zasady bezpiecznego logowania
- Praktyka (10 min) wejście na stronę logowania

2. Profil Zaufany (80 min)

- Teoria (20min) do czego służy, gdzie się go używa, podpis elektroniczny
- Praktyka (60min) - logowanie, podpisanie dokumentu, korzystanie z usług

3. mObywatel (75 min)

- Teoria (20 min) funkcje aplikacji, bezpieczeństwo
- Praktyka (55 min) instalacja i logowanie, przegląd dokumentów

4. Internetowe Konto Pacjenta (60min)

- Teoria (20 min) funkcje IKP
- Praktyka (40 min) logowanie, sprawdzanie recept i skierowań

DZIEŃ 2. ZUS, e-Urząd Skarbowy, sprawy urzędowe: 6h dyd. - 240min zajęć + 30min przerwy)

1. ZUS PUE (75min)

- Teoria (15 min) możliwości systemu
- Praktyka (60 min) logowanie, przegląd danych, dokumenty

2. e-Urząd Skarbowy (75 min)

- Teoria (15 min) Twój e-PIT, funkcje systemu
- Praktyka (60 min) logowanie, sprawdzanie rozliczeń

3. Wnioski i sprawy urzędowe online (60 min)

- Teoria (15 min) formularze
- Praktyka (45 min) wypełnianie przykładowego wniosku

4. Bezpieczeństwo w e-administracji (30 min)

- Teoria (20 min) fałszywe strony, wyłudzenia
- Praktyka (10 min) rozpoznawanie stron

DZIEŃ 3: Komunikacja, Facebook, mapy, podstawowe zakupy: 6h dyd. - 240min zajęć + 30min przerwy)

1. Komunikacja internetowa (60 min)

- Teoria (20 min) komunikatory, zasady bezpieczeństwa
- Praktyka (40 min) wysyłanie wiadomości, Zdjęcia, rozmowa wideo

2. Facebook (60 min)

- Teoria (20min) funkcje i zagrożenia, prywatność
- Praktyka (40min) profil, wyszukiwanie, publikacja

3. Mapy i usługi lokalne (50 min)

- Teoria (15 min) zastosowanie map
- Praktyka (35 min) wyszukiwanie miejsc, trasa

4. Podstawy zakupów internetowych (70 min)

- Teoria (30 min) jak działa sklep, na co uważać
- Praktyka (40 min) analiza produktu i sklepu

DZIEŃ 4: Cyberbezpieczeństwo, hasła, oszustwa, aplikacje: 6h dyd. - 240min zajęć + 30min przerwy)

1. Cyberbezpieczeństwo – zagrożenia (60 min)

- Teoria (30 min) phishing, oszustwa internetowe

- **Praktyka (30min)** analiza przykładów

2. Oszustwa internetowe (55 min)

- **Teoria (25 min)** najczęstsze schematy
- **Praktyka (30 min)** rozpoznawanie SMS i maili

3. Hasła i bezpieczne logowanie (50 min)

- **Teoria (20 min)** silne hasła, 2FA
- **Praktyka (30 min)** tworzenie haseł,

4. Przydatne aplikacje (45 min)

- **Praktyka (45 min)** instalacja i test

4. Walidacja (30 min)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	218,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,75 PLN
W tym koszt walidacji brutto	125,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Gęsiarz

Krzysztof Gęsiarz ukończył w 2002 roku Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Częstochowie na kierunku marketing i zarządzanie, ze specjalnością zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem. W kolejnych latach konsekwentnie rozwijał swoje kompetencje, dostosowując je do dynamicznie zmieniającego się rynku pracy i rosnącej roli technologii informacyjnych. W 2021 roku ukończył studia podyplomowe na kierunku Informatyka, poszerzając swoją wiedzę o zagadnienia związane z obsługą systemów komputerowych, narzędzi cyfrowych oraz nowoczesnych rozwiązań IT. Rok później, w 2022 roku, zdobył przygotowanie pedagogiczne w Instytucie Studiów Podyplomowych, co umożliwiło mu profesjonalne prowadzenie zajęć dydaktycznych oraz szkoleń. W ciągu ostatnich pięciu lat zrealizował około 5500 godzin zajęć warsztatowych i szkoleniowych, co świadczy o jego dużym doświadczeniu praktycznym oraz zaangażowaniu w rozwój kompetencji uczestników. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT), obsługi komputera oraz cyberbezpieczeństwa. W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na praktyczne umiejętności, dostosowując program zajęć do potrzeb różnych grup odbiorców – zarówno osób początkujących, jak i bardziej zaawansowanych użytkowników. Jego doświadczenie zawodowe oraz umiejętność pracy z uczestnikami szkoleń sprawiają, że jest cenionym trenerem i edukatorem, wspierającym rozwój kompetencji cyfrowych w różnych środowiskach.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Uczestnicy dostaną skrypty szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko pracy z dostępem do laptopa lub tabletu. Dodatkowo uczestnicy korzystają z własnych telefonów komórkowych (smartfonów), które są wykorzystywane podczas ćwiczeń praktycznych, w szczególności w zakresie aplikacji mobilnych i usług cyfrowych.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% szkolenie jest zwolnione z podatku VAT. Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług oraz § 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 (Dz.U. z 2015 r. poz. 736).

Adres

ul. Legionów 19/21
42-202 Częstochowa

woj. śląskie

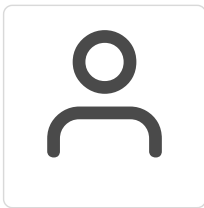
Szkolenie realizowane jest w nowoczesnej przestrzeni szkoleniowej dostosowanej do prowadzenia zajęć komputerowych. Sala wyposażona jest w stanowiska komputerowe dla każdego uczestnika, dostęp do szybkiego Internetu oraz niezbędne oprogramowanie wykorzystywane podczas szkolenia.

Pomieszczenie jest dobrze oświetlone i zapewnia komfortowe warunki do nauki zarówno indywidualnej, jak i pracy w grupie. Uczestnicy mają do dyspozycji sprzęt multimedialny (projektor/monitor), który umożliwia bieżące prezentowanie materiału przez trenera.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



MARIETTA BLACHNIK-GĘSIARZ

E-mail proefecto@gmail.com

Telefon (+48) 500 058 940