

FUTURE
SKILLSFuture Skills Teresa
Węglarz

Brak ocen dla tego dostawcy

**E-usługi i optymalizacja zasobów
cyfrowych: Efektywność energetyczna i
bezpieczeństwo w codziennym życiu –
szkolenie zakończone kwalifikacją.**

Numer usługi 2026/07/09/217047/3678998

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:15 h

📅 22.08.2026 do 11.09.2026

5 100,00 PLN brutto

5 100,00 PLN netto

295,65 PLN brutto/h

295,65 PLN netto/h

261,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Usługa jest dedykowana osobom dorosłym, które podejmują samodzielną inicjatywę w zakresie podniesienia swojej sprawności cyfrowej oraz chcą wdrożyć nowoczesne standardy bezpiecznego zarządzania informacją w przestrzeni wirtualnej.

Wsparcie jest skierowane w szczególności do uczestników, którzy:

- dążą do uzyskania biegłości w cyfrowym obiegu dokumentacji i sprawniej komunikacji z systemami administracji publicznej (np. autoryzacja tożsamości Profil Zaufany, obsługa Internetowego Konta Pacjenta, e-Urząd Skarbowy czy ZUS),
- chcą opanować techniki wysokowydajnego wykorzystywania narzędzi ICT w codziennych zadaniach, takich jak komunikacja online, pozyskiwanie rzetelnych informacji czy bezpieczna realizacja płatności elektronicznych.
- poszukują praktycznej wiedzy z zakresu ochrony prywatności oraz bezpiecznego składowania danych na urządzeniach osobistych, co pozwala na optymalizację zasobów sprzętowych i energetycznych.
- odczuwają potrzebę przełamania barier technologicznych

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

20-08-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu usługi samodzielnie i bezpiecznie zarządza procesami e-administracji oraz nowoczesnymi narzędziami ICT, nabywając zielone kompetencje niezbędne do przeprowadzenia inkluzywnej transformacji cyfrowej. Cel obejmuje wdrożenie technik optymalizacji wykorzystania urządzeń, co bezpośrednio przekłada się na zwiększenie efektywności energetycznej i surowcowej przedsiębiorstwa, ograniczając ślad węglowy procesów cyfrowych oraz zapewniając wysoką ochronę danych i prywatności.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Klasyfikuje ryzyka ICT wpływające na nieefektywne wykorzystanie zasobów energetycznych firmy (np. ataki typu malware obciążające procesory).	rozdziela techniki manipulacyjne i dezinformacyjne (np. próby wyłudzeń, fałszywe treści, oszustwa socjotechniczne	Test teoretyczny
	identyfikuje cechy charakterystyczne dla nieautentycznych komunikatów i witryn sieciowych	Test teoretyczny
	analizuje przedstawione przypadki pod kątem występujących w nich niebezpieczeństw cyfrowych	Test teoretyczny
Określa standardy odpowiedzialnej eksploatacji systemów i urządzeń. Projektuje standardy higieny cyfrowej mające na celu redukcję śladu węglowego poprzez optymalizację składowania danych.	zestawia poprawne nawyki użytkownika z praktykami obniżającymi poziom ochrony danych i sprzętu	Test teoretyczny
	omawia procedury zwiększające bezpieczeństwo techniczne (np. zarządzanie cyklem życia oprogramowania, energooszczędne konfiguracje zabezpieczeń	Test teoretyczny
	wskazuje zasady bezpiecznego uwierzytelniania w sieciach publicznych i domowych	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje i weryfikuje techniczne zabezpieczenia dostępowe.	opracowuje sekwencje dostępowe (hasła) zgodne z aktualnymi wymogami złożoności i trwałości	Test teoretyczny
	szacuje rzetelność przykładowych kluczy dostępowych pod kątem odporności na złamanie	Test teoretyczny
	charakteryzuje funkcjonalność i znaczenie wielopoziomowej weryfikacji tożsamości (2FA)	Test teoretyczny
Opisuje zasady bezpiecznej komunikacji z platformami e-usług	omawia procedury poprawnego korzystania z cyfrowego obiegu dokumentacji w administracji publicznej oraz systemów bankowości elektronicznej	Test teoretyczny
	weryfikuje wiarygodność podmiotów świadczących usługi handlowe i informacyjne w Internecie.	Test teoretyczny
	wymienia skutki naruszeń integralności danych oraz nieprawidłowego zarządzania zasobami cyfrowymi	Test teoretyczny
Charakteryzuje postawy sprzyjające ochronie prywatności i zasobów informacyjnych	szacuje stopień ryzyka wynikający z aktywności online i udostępniania informacji osobistych	Test teoretyczny
	wskazuje optymalne ścieżki postępowania w sytuacjach problematycznych w środowisku wirtualnym	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/>

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

Informacje

Program

DZIEŃ 1 (20-09-2026): Fundamenty ochrony w przestrzeni ICT

TEORIA (Wiedza):

Punkt 1: Analiza ekosystemu zagrożeń cyfrowych i metod socjotechnicznych (phishing, pretexting) – zrozumienie wektorów ataków

.

Punkt 7: Standardy bezpiecznej łączności (Wi-Fi) oraz procedury uwierzytelniania – teoretyczne zasady ochrony transmisji danych

.

PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):

Punkt 3: Implementacja wielopoziomowej autoryzacji (2FA) oraz audyt ustawień prywatności w przeglądarkach – techniczne zabezpieczanie dostępu

.

Punkt 5: Diagnostyka oprogramowania i optymalizacja zasobów sprzętowo-energetycznych – praktyczna identyfikacja procesów zwiększających pobór prądu oraz obniżających wydajność urządzeń

.

DZIEŃ 2 (27-09-2026): Zarządzanie ekosystemem urządzeń i ochrona tożsamości

TEORIA (Wiedza):

Punkt 8: Zarządzanie cyklem życia sprzętu (PC/Mobile) – zasady odpowiedzialnej i energooszczędnej eksploatacji oraz ochrony danych w celu wydłużenia użyteczności urządzeń (Green IT)

.

Punkt 13: Ewolucja technik manipulacji finansowej – analiza współczesnych schematów wyłudzeń w sieci

.

PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):

Punkt 9: Konfiguracja systemów ochrony tożsamości – techniczne wdrażanie ustawień bezpieczeństwa systemowego

.

Punkt 11: Monitorowanie aktywności aplikacji i optymalizacja uprawnień – ograniczanie procesów działających w tle w celu redukcji zużycia energii i ochrony prywatności

.

DZIEŃ 3 (03-10-2026): E-usługi publiczne i weryfikacja kompetencji

TEORIA (Wiedza):

Punkt 16: Architektura cyfrowego obiegu dokumentacji (EZD, IKP, ZUS) oraz standardy bezpieczeństwa płatności – zrozumienie funkcjonowania e-państwa i e-finansów

.

PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):

Punkt 14: Symulacja reakcji na incydenty i weryfikacja platform e-commerce – ćwiczenia z zakresu mitygacji ryzyk w handlu online

Punkt 17: Implementacja procesów e-administracji – wdrażanie standardów paperless jako elementu redukcji śladu węglowego i optymalizacji procesów cyfrowych

WALIDACJA:

Punkt 18:WALIDACJA- Weryfikacja osiągniętych efektów uczenia się przeprowadzona przez niezależny podmiot zewnętrzny (Fundacja My Personality Skills). Proces ten potwierdza nabycie zielonej kwalifikacji „Animator Cyberbezpieczeństwa w kontekście zrównoważonego zarządzania zasobami IT”

Walidacja i certyfikacja

Po zakończeniu części szkoleniowej uczestnicy przystępują do procesu walidacji prowadzonego przez niezależny podmiot zewnętrzny. Walidacja odbywa się zgodnie z wymaganiami właściwej instytucji certyfikującej.

Wynik walidacji przekazywany jest w terminie do 5 dni roboczych od dnia przeprowadzenia walidacji . Okres oczekiwania na wynik walidacji stanowi element realizacji usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Analiza ekosystemu zagrożeń cyfrowych i techniki manipulacji informacją (phishing, pretexting)	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	22-08-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 18 -	Przerwa	-	22-08-2026	11:30	11:45	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 18 Implementacja wielopoziomowej autoryzacji (2FA) oraz audyt parametrów prywatności przeglądarek Rekapitulacja – Kluczowe aspekty ochrony przed dezinformacją i ryzykiem w sieciach publicznych	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	22-08-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 18 -	Przerwa	-	22-08-2026	13:15	13:30	00:15
5 z 18 Diagnostyka oprogramowania i identyfikacja procesów obniżających wydajność oraz bezpieczeństwo urządzeń	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	22-08-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 18 -	Przerwa	-	22-08-2026	15:00	15:30	00:30
7 z 18 Procedury uwierzytelniania i standardy bezpiecznej łączności w rozproszonych sieciach Wi-Fi	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	22-08-2026	15:30	16:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 18 Zarządzanie cyklem życia urządzeń (PC/Mobile) i ochrona danych w kanałach społecznościowych	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	29-08-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 18 Konfiguracja systemów ochrony tożsamości i optymalizacja ustawień bezpieczeństwa systemowego	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	29-08-2026	10:00	11:00	01:00
10 z 18 -	Przerwa	-	29-08-2026	11:00	11:30	00:30
11 z 18 Monitorowanie aktywności aplikacji oraz optymalizacja uprawnień pod kątem ochrony prywatności	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	29-08-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 18 -	Przerwa	-	29-08-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 18 Ewolucja technik manipulacji finansowej i schematów wyłudzeń w środowisku cyfrowym	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	29-08-2026	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 18 Symulacja procedur reagowania na incydenty oraz techniczna analiza wiarygodności i platform e-commerce Rekapitulacja – Taktyki manipulacyjne i współczesne schematy nadużyć w środowisku wirtualnym	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	05-09-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 18 -	Przerwa	-	05-09-2026	10:00	10:15	00:15
16 z 18 Optymalizacja procesów decyzyjnych oraz standardy bezpieczeństwa płatności elektronicznych. Obieg dokumentacji w systemach administracji publicznej (EZD, IKP, PUE ZUS)	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	05-09-2026	10:15	11:15	01:00
17 z 18 Praktyczna implementacja procesów e-administracji w warunkach rzeczywistych (scenariusze spraw urzędowych)	Zajęcia	BARTOSZ MITERA	05-09-2026	11:15	12:15	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	05-09-2026	12:15	13:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:15
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	19:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 100,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 100,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	295,65 PLN
Koszt osobogodziny netto	295,65 PLN
W tym koszt walidacji brutto	200,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	200,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	200,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	17:15

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ MITERA

Specjalista ds. Cyberbezpieczeństwa.

Posiada szerokie kompetencje potwierdzone certyfikatami prestiżowych instytucji.

Doświadczenie zawodowe oraz umiejętności trenera zostały nabyte w okresie 5 lat poprzedzających realizację usługi. Jako trener łączy wiedzę techniczną z zakresu sieci komputerowych i AI z praktycznymi wyzwaniami sektora MŚP, w tym transformacją cyfrową oraz efektywnością energetyczną. Szkolenia koncentrują się na budowaniu fundamentów bezpieczeństwa i nowoczesnym e-commerce.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podmiot realizujący wsparcie zapewnia pełny komplet pomocy naukowych oraz zasobów merytorycznych niezbędnych do sprawnego przeprowadzenia zarówno części teoretycznej, jak i praktycznej.

Materiały szkoleniowe: Prezentacja w wersji elektronicznej przekazywane w pierwszym dniu szkolenia.

W ramach przygotowanej infrastruktury każdemu uczestnikowi zagwarantowano indywidualne stanowisko pracy wyposażone w sprzęt komputerowy (laptop). Podczas zajęć praktycznych, w szczególności w modułach dotyczących obsługi aplikacji i systemów online, wykorzystywane są także prywatne telefony komórkowe (smartfony) uczestników. Pozwala to na bezpośrednie przećwiczenie omawianych funkcji i usług cyfrowych na urządzeniach, z których uczestnicy korzystają w codziennej praktyce.

Walidacja i certyfikacja

Po zakończeniu części szkoleniowej uczestnicy przystępują do procesu walidacji prowadzonego przez niezależny podmiot zewnętrzny. Walidacja odbywa się zgodnie z wymaganiami właściwej instytucji certyfikującej.

Wynik walidacji przekazywany jest w terminie do 5 dni roboczych od dnia przeprowadzenia walidacji. Okres oczekiwania na wynik walidacji stanowi element realizacji usługi rozwojowej.

Adres

Sosnowiec
Sosnowiec
woj. śląskie

Kontakt



Teresa Węglarz

E-mail futureskills.biuro@gmail.com

Telefon (+48) 510 488 540