

FUTURE
SKILLSFuture Skills Teresa
Węglarz

Brak ocen dla tego dostawcy

Zrównoważona transformacja cyfrowa i bezpieczeństwo Green IT: Optymalizacja energetyczna zasobów – szkolenie z kwalifikacją.

Numer usługi 2026/08/06/217047/3733088

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:15 h

📅 24.10.2026 do 07.11.2026

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 dedykowana osobom dorosłym dążącym do nabycia nadrzędnych kompetencji zielonych poprzez rozwój sprawności cyfrowej i bezpieczeństwa IT. Wsparcie skierowane jest do uczestników, którzy:

- Dążą do biegłości w cyfrowym obiegu dokumentacji (np. Profil Zaufany, e-ZUS), co stanowi fundament standardu paperless i bezpośrednio ogranicza zużycie zasobów oraz ślad węglowy procesów biurowych.
- Chcą opanować techniki wysokowydajnego wykorzystywania narzędzi ICT, koncentrując się na optymalizacji cyklu życia sprzętu. Podejście to ogranicza marnotrawstwo zgodnie z paradygmatem Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ).
- Poszukują wiedzy o bezpiecznym składowaniu danych jako narzędziu do eliminacji redundancji cyfrowej, co pozwala na mierzalną optymalizację zasobów energetycznych (Green IT) i redukcję obciążenia serwerów.
- Chcą aktywnie wspierać zrównoważoną transformację cyfrową regionu, łącząc dbałość o bezpieczeństwo danych z odpowiedzialnością za środowisko i celami Regionalnej Strategii Innowacji.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

22-10-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Nabycie nadrzędnych kompetencji zielonych (Green IT) w zakresie optymalizacji zasobów cyfrowych i wdrażania procedur redukujących ślad węglowy oraz zużycie energii. Uczestnik przygotowuje się do projektowania niskoemisyjnych procesów e-administracji (standard paperless), zarządzania cyklem życia sprzętu (GOZ) oraz stosowania technik ochrony danych zapobiegających energochłonnym awariom. Realizacja celów Regionalnej Strategii Innowacji 2030 w obszarze zielonej gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Klasyfikuje ryzyka ICT wpływające na nieefektywne wykorzystanie zasobów energetycznych firmy (Green IT).	rozdziela techniki manipulacyjne i dezinformacyjne (np. phishing) pod kątem ich wpływu na obciążenie procesorów przez malware;	Test teoretyczny
	identyfikuje cechy charakterystyczne dla nieautentycznych komunikatów i witryn zwiększających zbędny ruch sieciowy;	Test teoretyczny
	analizuje przedstawione przypadki pod kątem występujących w nich zagrożeń cyfrowych generujących marnotrawstwo energii.	Test teoretyczny
WIEDZA Określa standardy odpowiedzialnej eksploatacji urządzeń i projektuje zasady higieny cyfrowej redukujące ślad węglowy.	zestawia poprawne nawyki użytkownika z praktykami obniżającymi trwałość sprzętu oraz jego efektywność energetyczną (Green IT);	Test teoretyczny
	omawia procedury zwiększające bezpieczeństwo techniczne (np. zarządzanie cyklem życia oprogramowania) i dobiera energooszczędne konfiguracje zabezpieczeń;	Test teoretyczny
	wskazuje zasady bezpiecznego uwierzytelniania w sieciach publicznych i domowych jako narzędzie zapobiegania energochłonnym procesom odzyskiwania danych.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA Projektuje i weryfikuje techniczne zabezpieczenia dostępowe optymalizujące trwałość systemów.	opracowuje sekwencje dostępowe (hasła) zgodne z aktualnymi wymogami złożoności i trwałości, zapobiegające nieautoryzowanemu wykorzystaniu zasobów sprzętowych;	Test teoretyczny
	szacuje rzetelność przykładowych kluczy dostępowych pod kątem odporności na złamanie i zapobiegania energochłonnym procesom odzyskiwania danych;	Test teoretyczny
	charakteryzuje funkcjonalność i znaczenie wielopoziomowej weryfikacji tożsamości (2FA) jako standardu bezpiecznego i zrównoważonego zarządzania infrastrukturą cyfrową.	Test teoretyczny
	omawia procedury poprawnego korzystania z cyfrowego obiegu dokumentacji w administracji publicznej (EZD, IKP, PUE ZUS) oraz systemów bankowości elektronicznej jako narzędzi redukcji śladu węglowego;	Test teoretyczny
WIEDZA Opisuje zasady bezpiecznej komunikacji z platformami e-usług w standardzie paperless.	weryfikuje wiarygodność podmiotów świadczących usługi handlowe i informacyjne w Internecie pod kątem bezpieczeństwa procesów eliminacji dokumentacji tradycyjnej	Test teoretyczny
	wymienia skutki naruszeń integralności danych pod kątem ich wpływu na wydajność infrastruktury IT oraz energochłonność procesów odzyskiwania systemów;	Test teoretyczny
	szacuje stopień ryzyka wynikający z aktywności online i udostępniania informacji osobistych	Test teoretyczny
	wskazuje ścieżki postępowania w sytuacjach problematycznych w środowisku wirtualnym, eliminujące redundancję cyfrową i zbędne obciążenie serwerów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Kompetencje Wskazuje optymalne ścieżki postępowania w sytuacjach incydentów w celu mitygacji marnotrawstwa danych.		

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

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

DZIEŃ 1: Fundamenty ekologii cyfrowej i optymalizacja zasobów ICT

TEORIA (Wiedza):

- Punkt 1:** Analiza ekosystemu zagrożeń cyfrowych w kontekście nadmiarowego zużycia energii – wpływ ataków (phishing, malware) na obciążenie infrastruktury krytycznej i marnotrawstwo zasobów sprzętowych – **2,5 h**
- Punkt 2:** Standardy bezpiecznej i niskotransmisyjnej łączności – teoretyczne zasady ochrony transmisji danych jako narzędzie zapobiegania energochłonnym procesom odzyskiwania systemów – **1,0 h**

PRAKTYKA (Umiejętności):

- Punkt 3:** Techniczna implementacja wielopoziomowej autoryzacji (2FA) i audyt prywatności – zabezpieczanie dostępu w celu wydłużenia bezawaryjnej eksploatacji urządzeń – **1,5 h**
- Punkt 4:** Diagnostyka i optymalizacja zasobów sprzętowo-energetycznych – praktyczna identyfikacja procesów zwiększających pobór prądu oraz konfiguracja ustawień oszczędzania energii w systemach operacyjnych (Green IT) – **1,5 h**

DZIEŃ 2: Zrównoważone zarządzanie cyklem życia urządzeń i ochrona Green IT

TEORIA (Wiedza):

- Punkt 5:** Zarządzanie cyklem życia sprzętu (PC/Mobile) – zasady odpowiedzialnej i energooszczędnej eksploatacji zgodnie z paradygmatem Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ) w celu maksymalizacji użyteczności urządzeń – **1,0 h**
- Punkt 6:** Ewolucja technik manipulacji danymi a trwałość zasobów – analiza schematów wyłudeń pod kątem ich wpływu na stabilność i efektywność operacyjną przedsiębiorstwa – **1,0 h**

PRAKTYKA (Umiejętności):

- Punkt 7:** Konfiguracja systemów ochrony tożsamości – techniczne wdrażanie ustawień bezpieczeństwa zapobiegających redundancji danych i nieuzasadnionemu obciążeniu procesorów – **1,0 h**
- Punkt 8:** Monitorowanie aktywności aplikacji i uprawnień – ograniczanie procesów działających w tle w celu mierzalnej redukcji zużycia energii i ochrony zasobów informacyjnych – **1,5 h**

DZIEŃ 3: Transformacja Paperless, E-usługi i Walidacja

TEORIA (Wiedza):

- Punkt 9:** Architektura standardu Paperless (EZD, IKP, ZUS) – zrozumienie funkcjonowania systemów e-państwa jako kluczowego elementu redukcji śladu węglowego i zużycia materiałów biurowych – **1,0 h**

PRAKTYKA (Umiejętności):

- Punkt 10:** Symulacja reakcji na incydenty w ekosystemie cyfrowym – ćwiczenia z zakresu mitygacji ryzyk generujących straty surowcowe i energetyczne w przedsiębiorstwie – **1,0 h**

- **Punkt 11:** Implementacja procesów e-administracji – praktyczne wdrażanie cyfrowego obiegu dokumentacji w celu systemowej optymalizacji procesów biznesowych i eliminacji dokumentacji papierowej – **1,0 h**

WALIDACJA:

- **Punkt 12:** Walidacja efektów uczenia się – przeprowadzona przez niezależny podmiot zewnętrzny (Fundacja My Personality Skills). Proces potwierdza nabycie zielonej kwalifikacji: „Animator Cyberbezpieczeństwa w kontekście zrównoważonego zarządzania zasobami IT” – **0,75 h (45 min)**

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 w kontekście nadmiarowego o zużycia energii i obciążenia procesorów (phishing, malware).	Zajęcia	MAREK WĄSIK	24-10-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 18 Implementacja 2FA i audyt parametrów prywatności jako narzędzi wydłużania cyklu życia urządzeń i mitygacji marnotrawstwa danych.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	24-10-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	13:15	13:30	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 18 Diagnostyka oprogramowania i identyfikacja procesów obniżających wydajność energetyczną oraz trwałość sprzętu IT (Green IT).	Zajęcia	MAREK WĄSIK	24-10-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 18 -	Przerwa	-	24-10-2026	15:00	15:30	00:30
7 z 18 Procedury uwierzytelniania i niskotransmisyjne standardy bezpiecznej łączności w rozproszonych sieciach Wi-Fi.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	24-10-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 18 Zarządzanie cyklem życia urządzeń (PC/Mobile) zgodnie z paradygmatem GOZ i ochrona danych w kanałach społecznościowych.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	31-10-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 18 Konfiguracja ochrony tożsamości i optymalizacja ustawień bezpieczeństwa zapobiegająca energochłonnym awariom systemowym.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	31-10-2026	10:00	11:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 18 -	Przerwa	-	31-10-2026	11:00	11:30	00:30
11 z 18 Monitorowani e aktywności aplikacji oraz ograniczanie procesów działających w tle w celu mierzalnej redukcji zużycia energii.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	31-10-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 18 -	Przerwa	-	31-10-2026	13:00	13:45	00:45
13 z 18 Ewolucja technik manipulacji danymi finansowymi pod kątem ich wpływu na stabilność i efektywność surowcową przedsiębiorst wa.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	31-10-2026	13:45	14:45	01:00
14 z 18 Symulacja reakcji na incydenty generujące straty energetyczne oraz techniczna weryfikacja platform e- commerce.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	01-11-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 18 -	Przerwa	-	01-11-2026	10:00	10:15	00:15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 18 Architektura standardu paperless i bezpieczne płatności: Obieg dokumentacji w systemach EZD, IKP, PUE ZUS.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	01-11-2026	10:15	11:15	01:00
17 z 18 Praktyczna implementacja procesów e-administracji (scenariusze paperless) w celu systemowej optymalizacji procesów cyfrowych.	Zajęcia	MAREK WĄSIK	01-11-2026	11:15	12:15	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	01-11-2026	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

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

MAREK WĄSIK

MAREK WĄSIK mgr - Ekspert ds. bezpieczeństwa procesowego i optymalizacji zasobów z ponad 20-letnim stażem. Specjalizuje się w projektowaniu niskoemisyjnych standardów operacyjnych, łącząc zarządzanie ryzykiem z celami Regionalnej Strategii Innowacji 2030. Jako Główny Specjalista w Jastrzębskiej Spółce Węglowej S.A. (2025–2026) wdrażał standardy Green IT, optymalizując infrastrukturę pod kątem wydajności energetycznej i bezpieczeństwa danych.

W Urzędzie Marszałkowskim (2024–2025) wdrażał fundamenty standardu paperless, redukując ślad węglowy procesów biurowych poprzez eliminację obiegu papieru. Doświadczenie w mitygacji ryzyk cyfrowych nabył m.in. jako Komendant Policji (2021–2024) – jego umiejętność ochrony ciągłości systemów bezpośrednio zapobiega energochłonnym awariom sprzętowym. Od 2024 r. jako nauczyciel akademicki i instruktor obrony cywilnej (STRATPOINT, Akademia Humanitas) specjalizuje się w planowaniu ciągłości działania w zrównoważonym środowisku IT.

Trener łączy wiedzę techniczną z nadrzędnym celem optymalizacji zasobów, szkoląc w zakresie wydłużania cyklu życia urządzeń (GOZ) oraz bezpiecznego wykorzystania e-usług (EZD). Wspiera tym samym proekologiczną transformację cyfrową regionu, koncentrując się na mierzalnej oszczędności energii i zasobów surowcowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Podmiot realizujący wsparcie zapewnia pełny komplet zasobów merytorycznych niezbędnych do nabycia kompetencji zielonych. W trosce o minimalizację śladu węglowego i realizację standardu paperless, materiały szkoleniowe (autorska prezentacja multimedialna, e-skrypty z zakresu optymalizacji procesów cyfrowych) przekazywane są uczestnikom wyłącznie w formie elektronicznej. W ramach infrastruktury każdemu uczestnikowi zagwarantowano indywidualne stanowisko pracy z laptopem, umożliwiające diagnostykę wydajności energetycznej oprogramowania. Podczas zajęć praktycznych wykorzystywane są smartfony uczestników, co pozwala na bezpośrednie wdrożenie procedur Gospodarki Obiegu Zamkniętego (GOZ) i optymalizację cyklu życia urządzeń używanych w codziennej praktyce.

Informacje dodatkowe

Po zakończeniu części merytorycznej uczestnicy przystępują do procesu walidacji prowadzonego przez **niezależny podmiot zewnętrzny (Fundacja My Personality Skills)**, co zapewnia wymaganą rozdzielność procesów szkolenia i egzaminowania. Walidacja odbywa się zgodnie z wymaganiami właściwej instytucji certyfikującej i potwierdza nabycie zielonej kwalifikacji: „**Animator Cyberbezpieczeństwa w kontekście zrównoważonego zarządzania zasobami IT**”.

Wynik walidacji (certyfikat) przekazywany jest w terminie do **5 dni roboczych** od dnia przeprowadzenia egzaminu. Okres oczekiwania na wynik stanowi integralny element realizacji usługi rozwojowej.

Adres

ul. Ostrogórska 9/27
41-200 Sosnowiec
woj. śląskie

Podmiot realizujący wsparcie zapewnia każdemu uczestnikowi indywidualne stanowisko pracy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Teresa Węglarz

E-mail futureskills.biuro@gmail.com

Telefon (+48) 510 488 540