

FUTURE
SKILLSFuture Skills Teresa
Węglarz

Brak ocen dla tego dostawcy

**Green IT i bezpieczny obieg dokumentacji:
Redukcja śladu węglowego poprzez
optymalizację procesów cyfrowych.
Szkolenie zakończone kwalifikacją.**

Numer usługi 2026/08/14/217047/3747405

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📖 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 17:15 h

📅 08.11.2026 do 22.11.2026

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 jest dedykowana osobom dorosłym (zamieszkałym lub pracującym w woj. śląskim), które z własnej inicjatywy podnoszą swoje zielone kompetencje cyfrowe i wdrażają standardy zrównoważonego zarządzania informacją. Wsparcie odpowiada na zapotrzebowanie zielonego rynku pracy na kadry biegłe w Twin Transition i jest skierowane do uczestników, którzy:

- dążą do biegłości w cyfrowym obiegu dokumentacji (np. e-Urząd, ZUS), traktując standard paperless jako kluczowe narzędzie redukcji zużycia surowców i śladu węglowego,
- chcą opanować energooszczędne wykorzystywanie narzędzi ICT zgodnie z ramami GreenComp, minimalizując wpływ technologii na środowisko,
- poszukują wiedzy o ochronie prywatności i zasobooszczędnym składowaniu danych (higiena cyfrowa), co pozwala na optymalizację sprzętową i energetyczną IT,
- chcą przełamać bariery, by świadomie uczestniczyć w zielonej transformacji regionu (RIS2030) i GOZ

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

5

Data zakończenia rekrutacji

05-11-2026

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

Celem jest przygotowanie uczestnika do bezpiecznego i zasobooszczędnego zarządzania procesami e-administracji oraz ICT. Absolwent wdraża techniki optymalizacji urzędzeń, co zwiększa efektywność energetyczną i surowcową przedsiębiorstwa, redukując ślad węglowy procesów cyfrowych. Usługa buduje zielone kompetencje niezbędne do inkluzywnej transformacji regionu, zapewniając przy tym wysoką ochronę danych i prywatności zgodnie z ramami GreenComp oraz priorytetami RIS WSL 2030

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
CYBERBEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA DANYCH Wiedza: Charakteryzuje wektory ataków cyfrowych oraz zasady ochrony tożsamości w sieci.	rozróżnia 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	Analiza dowodów i deklaracji
E-ADMINISTRACJA I NARZĘDZIA CYFROWE Określa standardy odpowiedzialnej eksploatacji systemów i urzędzeń. 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
	opracowuje sekwencje dostępowe (hasła) zgodne z aktualnymi wymogami złożoności i trwałości	Test teoretyczny
	CYBERBEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA DANYCH : Projektuje i weryfikuje techniczne zabezpieczenia dostępowe.	
	szacuje rzetelność przykładowych kluczy dostępowych pod kątem odporności na złamanie	Test teoretyczny
	charakteryzuje funkcjonalność i znaczenie wielopoziomowej weryfikacji tożsamości (2FA)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
E-ADMINISTRACJA I NARZĘDZIA CYFROWE E-ADMINISTRACJA I NARZĘDZIA CYFROWE Wiedza: 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
	Wymienia skutki naruszeń integralności danych oraz nieprawidłowego zarządzania zasobami cyfrowymi	Analiza dowodów i deklaracji
Kompetencje społeczne: Prezentuje postawy sprzyjające ochronie prywatności i zasobów. Charakteryzuje postawy sprzyjające ochronie prywatności i zasobów informacyjnych	Szacuje stopień ryzyka wynikający z aktywności online i wskazuje optymalne ścieżki postępowania w sytuacjach problematycznych.	Analiza dowodów i deklaracji
E-ADMINISTRACJA I NARZĘDZIA CYFROWE Umiejętności: Obsługuje platformy e-usług w celu realizacji spraw drogą cyfrową.	Weryfikuje wiarygodność podmiotów świadczących usługi handlowe i informacyjne w Internecie	Analiza dowodów i deklaracji
CYBERBEZPIECZEŃSTWO I OCHRONA DANYCH Umiejętności: Projektuje i weryfikuje techniczne zabezpieczenia dostępowe.	Weryfikuje wiarygodność podmiotów świadczących usługi handlowe i informacyjne w Internecie	Analiza dowodów i deklaracji
	Charakteryzuje funkcjonalność i znaczenie wielopoziomowej weryfikacji tożsamości (2FA)	Analiza dowodów i deklaracji
	Opracowuje sekwencje dostępowe (hasła) zgodne z aktualnymi wymogami złożoności i trwałości	Analiza dowodów i deklaracji
	Szacuje rzetelność przykładowych kluczy dostępowych pod kątem odporności na złamanie.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
ZIELONE KOMPETENCJE Wiedza: Określa standardy odpowiedzialnej i energooszczędnej eksploatacji systemów IT.	Omawia procedury zwiększające bezpieczeństwo techniczne w kontekście zarządzania cyklem życia sprzętu i oprogramowania	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	Wskazuje zasady energooszczędnej konfiguracji zabezpieczeń w sieciach publicznych i domowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
ZIELONE KOMPETENCJE Umiejętności: Projektuje standardy higieny cyfrowej w celu redukcji śladu węglowego.	Zestawia poprawne nawyki użytkownika z praktykami obniżającymi poziom ochrony sprzętu i optymalizuje składowanie danych	Analiza dowodów i deklaracji

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 ochrony w przestrzeni ICT i optymalizacja zasobów

- MODUŁ I: TEORIA (Wiedza):**
 - Analiza ekosystemu zagrożeń cyfrowych i metod socjotechnicznych (Punkt 1):** Zrozumienie wektorów ataków (phishing, pretexting) oraz ich wpływu na bezpieczeństwo operacyjne.
 - Standardy bezpiecznej łączności i procedury uwierzytelniania (Punkt 7):** Zasady ochrony transmisji danych w sieciach Wi-Fi i mechanizmy bezpiecznego logowania.
- MODUŁ II: PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):**
 - Implementacja autoryzacji 2FA i audyt prywatności (Punkt 3):** Techniczne konfigurowanie zabezpieczeń dostępu w przeglądarkach i aplikacjach.
 - MODUŁ ZIELONY: Diagnostyka i optymalizacja sprzętowo-energetyczna (Punkt 5):** Praktyczna identyfikacja procesów tła zwiększających pobór prądu; konfiguracja profili energetycznych urządzeń w celu redukcji śladu węglowego stanowiska pracy.

DZIEŃ 2: Zarządzanie ekosystemem urządzeń i ochrona tożsamości w GOZ

- **MODUŁ III: TEORIA (Wiedza):**
 - **MODUŁ ZIELONY: Zarządzanie cyklem życia sprzętu – Green IT (Punkt 8):** Zasady odpowiedzialnej i energooszczędnej eksploatacji (LCA) mające na celu wydłużenie użyteczności urządzeń i minimalizację elektroodpadów.
 - **Ewolucja technik manipulacji finansowej (Punkt 13):** Analiza współczesnych schematów wyłudzeń i mechanizmów ochrony kapitału w sieci.
- **MODUŁ IV: PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):**
 - **Konfiguracja systemów ochrony tożsamości (Punkt 9):** Wdrażanie zaawansowanych ustawień bezpieczeństwa systemowego i zarządzanie uprawnieniami.
 - **MODUŁ ZIELONY: Monitorowanie aktywności i higiena danych (Punkt 11):** Ograniczanie procesów działających w tle oraz usuwanie nadmiarowości danych w celu redukcji zużycia energii przez serwery i pamięci masowe.

DZIEŃ 3: E-usługi publiczne, standardy paperless i walidacja

- **MODUŁ V: TEORIA (Wiedza):**
 - **Architektura cyfrowego obiegu dokumentacji – e-państwo (Punkt 16):** Funkcjonowanie systemów EZD, IKP i ZUS w kontekście bezpieczeństwa płatności i danych osobowych.
- **MODUŁ VI: PRAKTYKA (Umiejętności – Warsztat):**
 - **Symulacja reakcji na incydenty i weryfikacja e-commerce (Punkt 14):** Ćwiczenia z zakresu mitygacji ryzyk w handlu online i oceny wiarygodności platform.
 - **MODUŁ ZIELONY: Implementacja procesów e-administracji – Paperless (Punkt 17):** Wdrażanie standardów bezpapierowych jako elementu redukcji emisji CO2 (eliminacja transportu dokumentów) i optymalizacji zasobów naturalnych .
- **MODUŁ VII: WALIDACJA (Punkt 18):**
 - Weryfikacja efektów uczenia się przeprowadzona przez niezależny podmiot zewnętrzny (**Fundacja My Personality Skills**). Proces potwierdza nabycie zielonej kwalifikacji branżowej, uznanej na poziomie międzynarodowym za standard w zrównoważonym zarządzaniu zasobami IT.

Okres oczekiwania na wynik walidacji: Wynik przekazywany jest w terminie do 5 dni roboczych, co stanowi integralny 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 MODUŁ I: Analiza zagrożeń cyfrowych i techniki manipulacji – TEORIA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	08-11-2026	09:00	11:30	02:30
2 z 18 -	Przerwa	-	08-11-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 18 MODUŁ I: Implementacja autoryzacji 2FA i audyt prywatności – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	08-11-2026	11:45	13:15	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 18 -	Przerwa	-	08-11-2026	13:15	13:30	00:15
5 z 18 MODUŁ II (ZIELONY): Diagnostyka i optymalizacja sprzętowo-energetyczna – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	08-11-2026	13:30	15:00	01:30
6 z 18 -	Przerwa	-	08-11-2026	15:00	15:30	00:30
7 z 18 MODUŁ II (ZIELONY): Fundamenty Green IT i ślad węglowy danych – TEORIA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	08-11-2026	15:30	16:30	01:00
8 z 18 MODUŁ III (ZIELONY): Zarządzanie cyklem życia urządzeń i GOZ – TEORIA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	14-11-2026	09:00	10:00	01:00
9 z 18 MODUŁ IV: Konfiguracja systemów ochrony tożsamości – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	14-11-2026	10:00	11:00	01:00
10 z 18 -	Przerwa	-	14-11-2026	11:00	11:30	00:30
11 z 18 MODUŁ III (ZIELONY): Monitorowanie aktywności i higiena danych – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	14-11-2026	11:30	13:00	01:30
12 z 18 -	Przerwa	-	14-11-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
13 z 18 MODUŁ IV: Ewolucja technik manipulacji i schematów wyłudzeń – TEORIA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	14-11-2026	13:45	14:45	01:00
14 z 18 MODUŁ VI: Symulacja reakcji na incydenty i weryfikacja e-commerce – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	15-11-2026	09:00	10:00	01:00
15 z 18 -	Przerwa	-	15-11-2026	10:00	10:15	00:15
16 z 18 MODUŁ V (ZIELONY): Rola digitalizacji w redukcji emisji CO2 (EZD) – TEORIA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	15-11-2026	10:15	11:15	01:00
17 z 18 MODUŁ V (ZIELONY): Wdrażanie standardów paperless i e-administracji – PRAKTYKA	Zajęcia	MAREK WĄSIK	15-11-2026	11:15	12:15	01:00
18 z 18 -	Walidacja	-	15-11-2026	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

Rodzaj godzin	Liczba godzin
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

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 zapewnia pełny komplet zasobów wspierających transformację niskoemisyjną. Materiały szkoleniowe (prezentacje, listy kontrolne higieny cyfrowej oraz checklisty audytu Green IT) przekazywane są wyłącznie w formie cyfrowej, co wdraża standard paperless i redukuje ślad węglowy usługi. Infrastruktura obejmuje stanowiska z laptopami, na których uczestnicy praktycznie realizują efekty z zakresu optymalizacji energetycznej (konfiguracja profili niskiego poboru mocy, mitygacja procesów tła). Wykorzystanie smartfonów pozwala na naukę zarządzania zasobami w realnym ekosystemie Twin Transition.

Walidacja i certyfikacja: Proces prowadzony przez niezależny podmiot (Fundacja My Personality Skills) obejmuje test wiedzy oraz analizę dowodów praktycznych. Metoda ta pozwala na rzeczywiste potwierdzenie umiejętności projektowania zabezpieczeń i optymalizacji zasobów, co eliminuje błąd stosowania wyłącznie testów teoretycznych. Wynik przekazywany jest do 5 dni roboczych.

Adres

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

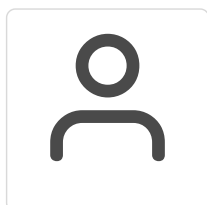
Zajęcia odbywają się w Sosnowcu przy ul. Ostrogórskiej 9/27. Sala jest w pełni przystosowana do zajęć komputerowych, wyposażona w rzutnik multimedialny oraz stabilne Wi-Fi

Każdy uczestnik ma zapewnione indywidualne, ergonomiczne stanowisko pracy, co gwarantuje komfort i bezpieczeństwo. Infrastruktura wspiera procesy digitalizacji i standard paperless (cyfrowe materiały), co jest spójne z celami zielonej transformacji regionu i gospodarki o niskim wpływie.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Teresa Węglarz

E-mail futureskills.biuro@gmail.com

Telefon (+48) 510 488 540