

Szkolenie - Rozwój kompetencji cyfrowych – praktyczna obsługa komputera, internetu i bezpiecznych usług online. Szkolenie zakończone egzaminem.

Numer usługi 2026/09/17/133812/3817662

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

259,74 PLN brutto/h

259,74 PLN netto/h

279,73 PLN cena rynkowa ⓘ

CENTRUM
ROZWOJU I
EDUKACJI SP. Z O.
O.

★★★★★ 4,8 / 5

84 oceny

📍 Międzyrzecze

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 19:15 h

📅 23.11.2026 do 25.11.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
Grupa docelowa usługi	Osoby: • zagrożone wykluczeniem społecznym i narażone na niebezpieczeństwa, związane z błyskawicznym rozwojem technologii informatycznych, • którym sztuczna inteligencja i nowoczesne narzędzia urzędowe mogą pomóc odnaleźć się we współczesnym świecie, wyszukiwać prawdziwe informacje, lub używać AI, jako kompana do rozmów, czy pomocy w organizacji życia codziennego lub pracy, • rozpoczynające swoją przygodę z użyciem sztucznej inteligencji, bądź już jej używają, ale na podstawowym poziomie zaawansowania, natomiast chcą rozwijać te umiejętności.
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	20-11-2026
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

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: "Specjalisty ds. obsługi komputera."
Podczas szkolenia uczestnicy nie tylko nauczą się bezpiecznie korzystać z komputera, internetu oraz AI, ale będą umieli to wykorzystać w praktyce.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Rozróżnia funkcje chatbotów AI, wyszukiwarek internetowych jako narzędzi wyszukiwania informacji	• Prawidłowo definiuje zadania i cechy charakterystyczne wyszukiwarek internetowych oraz modeli językowych (LLM)	Test teoretyczny
	• Poprawnie identyfikuje przykłady wyszukiwarek oraz odróżnia je od innych narzędzi internetowych	Test teoretyczny
WIEDZA: Wyjaśnia pojęcie domeny, prawa autorskiego i zasad ochrony utworów w internecie oraz cyberspacie	• Prawidłowo opisuje elementy chatbota oraz zasady jego działania	Test teoretyczny
	• Poprawnie określa zakresy praw autorskich, licencjonowania oraz naruszenia ochrony utworów i grafik wygenerowanych przez AI	Test teoretyczny
	• Prawidłowo opisuje definicje i cechy charakterystyczne złośliwego oprogramowania oraz oszustw internetowych	Test teoretyczny
	• Prawidłowo opisuje definicje i cechy charakterystyczne złośliwego oprogramowania oraz oszustw internetowych	Test teoretyczny
WIEDZA: Charakteryzuje rodzaje zagrożeń bezpieczeństwa komputerowego, wirusy, złośliwe oprogramowanie i ich sposoby przenoszenia	• Poprawnie wyjaśnia mechanizmy przenoszenia się zagrożeń (np. fałszywe maile, linki, nośniki danych)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
WIEDZA: Definiuje pojęcia chatów, emaili, trybów pracy poczty elektronicznej i narzędzi urzędowych UMIEJĘTNOŚCI: Wyszukuje informacje w internecie, korzystając z wyszukiwarek i portali dostosowując zapytania do potrzeb UMIEJĘTNOŚCI: Obsługuje konta na platformach urzędowych i cyfrowych usług publicznych	• Prawidłowo charakteryzuje tryby obsługi konta pocztowego, kont urzędowych (mObywatel, ePUAP, ZUS, e-Doręczenia) i ich zastosowania	Test teoretyczny
	• Poprawnie identyfikuje narzędzia cyfrowej administracji publicznej oraz ich specyfikę • Prawidłowo formułuje zapytania wyszukiwające (prompty) w wyszukiwarkach AI i chatbotach	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Poprawnie ocenia trafność, wiarygodność i źródła znalezionych informacji (m.in. weryfikacja fake newsów) • Prawidłowo loguje się do kont (mObywatel, ePUAP, PUE ZUS, e-Doręczenia) i obsługuje ich podstawowe funkcje	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Poprawnie redaguje, formatuje i wysyła wiadomości oraz wnioski urzędowe (wsparte np. przez AI)	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Prawidłowo wdraża praktyki bezpieczeństwa (np. "zasada autobusu", ochrona danych osobowych) przy obsłudze kont urzędowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
UMIEJĘTNOŚCI: Stosuje zasady bezpieczeństwa podczas korzystania z kont na portalach urzędowych i usług cyfrowych UMIEJĘTNOŚCI: Tworzy i edytuje obrazy, teksty oraz multimedia za pomocą narzędzi AI	• Poprawnie posługuje się autoryzacją i zabezpieczeniami przed nieautoryzowanym dostępem • Prawidłowo otwiera programy AI i tworzy treści, obrazy, pliki dźwiękowe lub wideo	Obserwacja w warunkach symulowanych Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Poprawnie zapisuje i eksportuje utworzone treści w różnych formatach użytkownikowych	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Przestrzega zasad etyki i odpowiedzialności przy korzystaniu z zasobów internetowych i informacji online KOMPETENCJE SPOŁECZNE: Wykazuje świadomość zagrożeń bezpieczeństwa i podejmuje działania ochronne dla swoich danych	• Prawidłowo identyfikuje zagrożenia cyfrowe i reaguje na podejrzone działania (np. oszustwa głosowe, maile phishingowe)	Test teoretyczny
	• Poprawnie planuje i wdraża działania minimalizujące ryzyko bezpieczeństwa danych • Poprawnie dostosowuje styl komunikacji do kontekstu i odbiorcy (np. pismo urzędowe, mail do spółdzielni)	Test teoretyczny Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Prawidłowo formułuje wiadomości zrozumiałe, kulturalne i poprawne z użyciem AI oraz tradycyjnych kanałów	Obserwacja w warunkach symulowanych
	• Prawidłowo podejmuje działania zmierzające do poszerzania umiejętności cyfrowych i samodzielnej obsługi komputera • Poprawnie adaptuje się do zmian technologicznych i nowych rozwiązań administracyjno-informatycznych	Test teoretyczny 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/walidacja/>

Informacje

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

Program

Program

- **Moduł 1: Cyfrowy Horyzont – Czym Naprawdę Jest AI?**
 - *Czas:* 1h: 30 minut (1h teoria, 30 min praktyka)
 - *Zakres:* Przystępne wyjaśnienie sztucznej inteligencji, pojęcia Machine Learning i LLM oraz pierwsze, praktyczne uruchomienie popularnych narzędzi.
- **Moduł 2: Bezpieczny Kompas – Zasady, Etyka, Prawo i Prywatność w Świecie AI**
 - *Czas:* 1h:30 minut (1h teoria, 30 min praktyka)
 - *Zakres:* Regulacje prawne, prawo autorskie, odpowiedzialność użytkownika oraz ochrona prywatności (m.in. "zasada autobusu").
- **Moduł 3: Architektura Myśli – Anatomia Dobrego Promptu**
 - *Czas:* 1h: 30 minut (45 min teoria, 45 min praktyka)
 - *Zakres:* Struktura skutecznego polecenia (kontekst, cel, odbiorca, forma), różnice między prostym zapytaniem a instrukcją oraz pierwsze szablony.
- **Moduł 4: Warsztat Słowa – Teksty, Maile i Szablony na Co Dzień**
 - *Czas:* 1h: 30 minut (30 min teoria, 1h praktyka)
 - *Zakres:* Praktyczne generowanie zróżnicowanych tekstów, szlifowanie promptów pod okiem trenera i twórczość użytkownika.
- **Moduł 5: Biuro bez Tajemnic – AI w Sprawach Urzędowych**
 - *Czas:* 1h (15 min teoria, 45 min praktyka)
 - *Zakres:* Upraszczenie trudnych pism administracyjnych na zrozumiały język oraz pisanie oficjalnych wniosków, podań i maili do instytucji.
- **Moduł 6: Rozsądek Przede Wszystkim – AI a Twoje Zdrowie**
 - *Czas:* 1h (30 min teoria, 30 min praktyka)
 - *Zakres:* Granice technologii medycznych (dlaczego AI to nie lekarz) oraz zasady bezpiecznego korzystania z porad dietetycznych i prozdrowotnych.
- **Moduł 7: Prywatny Przewodnik – Planowanie Podróży i Hobby z AI**
 - *Czas:* 1h (15 min teoria, 45 min praktyka)
 - *Zakres:* Wykorzystanie AI do organizacji wolnego czasu, pasji oraz tworzenia szczegółowych planów logistycznych (np. wycieczka do Krakowa).
- **Moduł 8: Magia Pędzla – Tworzenie Grafiki i Obrazów**
 - *Czas:* 1h:15 (15 min teoria, 1h praktyka)
 - *Zakres:* Wstęp do darmowych generatorów obrazów, eksperymentowanie ze stylami i parametrami wizualnymi na własne potrzeby.
- **Moduł 9: Głos i Muzyka – Dźwiękowy Świat Sztucznej Inteligencji**
 - *Czas:* 1h:15 (15 min teoria, 1h praktyka)
 - *Zakres:* Generowanie realistycznego głosu lektora (Text-to-Speech) oraz tworzenie próbek muzycznych i efektów akustycznych.
- **Moduł 10: Ruchome Obrazy – Tworzenie Wideo i Animacji z AI**
 - *Czas:* 1h:15 (15 min teoria, 1h praktyka)
 - *Zakres:* Wprowadzenie do generatorów wideo (Text-to-Video i Image-to-Video), praca ze scenariuszem i samodzielne tworzenie krótkich form filmowych.
- **Moduł 11: mObywatel – Twój Cyfrowy Portfel**
 - *Czas:* 1h :15 min (30 min teoria, 45 min praktyka)
 - *Zakres:* Po co i do czego służy mObywatel? Kwestie bezpieczeństwa, podstawy korzystania oraz praktyczne zakładanie i aktywacja aplikacji przez uczestników.
- **Moduł 12: ePUAP, PUE ZUS i Skrzynka e-Doręczeń**
 - *Czas:* 1 godzina i 30 minut (praktyka)
 - *Zakres:* Do czego służą urzędowe platformy cyfrowe (ePUAP, PUE ZUS, e-Doręczenia)? Zasady bezpieczeństwa, podstawy obsługi oraz wspólne zakładanie kont i skrzynek przez uczestników.

Bilans Czasowy Szkolenia:

Teoria łącznie: 5 godzin

Praktyka łącznie: 10 godzin

Razem: 15 godzin

Walidacja – Egzamin 1 godzina 30 minut

Przerwy: 2 h : 45 minut

Forma i metodyka realizacji

Usługa jest realizowana w trybie **godzin zegarowych** i łączy w sobie komponenty teoretyczne oraz warsztatowe. Proces dydaktyczny oparty jest na modelu mieszanym: każda partia materiału przekazywana w formie wykładu jest utrwalana poprzez ćwiczenia praktyczne. Dzięki temu uczestnicy mają możliwość bezpośredniego przełożenia zdobytej wiedzy na umiejętności operacyjne w ramach każdego modułu szkoleniowego. W sumie 5 h teorii, 9,5 h praktyki, 1:30 walidacji oraz 3h 15 minut przerw w sumie 19 h 15 minut usługi

Organizacja i przebieg walidacji

Niezależność procesu walidacji

Proces szkoleniowy spełnia wymóg **rozdzielności osobowej** – osoby prowadzące szkolenie nie dokonują oceny uczestników. Walidację prowadzą niezależni egzaminatorzy/walidatorzy działający z ramienia **ICVC jako zewnętrznego podmiotu certyfikującego**.

Poszczególne metody walidacji są realizowane przez **różne osoby**:

- **Egzaminator prowadzący obserwację w warunkach symulowanych** jest obecny na miejscu podczas szkolenia i dokonuje oceny uczestników w trakcie zajęć praktycznych.
- **Egzaminator merytoryczny odpowiedzialny za ocenę testu teoretycznego** nie uczestniczy w szkoleniu i nie jest obecny na miejscu szkolenia. Po zakończeniu usługi otrzymuje od Operatora egzaminu – osoba wskazana przez ICVC, wypełnione testy i dokonuje niezależnej oceny w miejscu wskazanym przez ICVC.

Metody walidacji

1. Test teoretyczny

Test teoretyczny przeprowadzany jest **stacjonarnie, w formie papierowej, w ostatnim dniu szkolenia**. Czas przeznaczony na test wynosi **30 minut** i stanowi integralną część usługi szkoleniowej.

Wypełnione testy są po zakończeniu usługi przekazywane do **egzaminatora merytorycznego ICVC**, który dokonuje ich oceny poza miejscem realizacji szkolenia.

2. Obserwacja w warunkach symulowanych

Obserwacja prowadzona jest **stacjonarnie, podczas zajęć praktycznych w Module: Podsumowanie praktyczne**.

Walidację tą metodą przeprowadza **egzaminator ICVC obecny na miejscu przez cały czas realizacji obserwacji**. Egzaminator ten jest niezależny od trenerów prowadzących szkolenie i nie jest osobą dokonującą późniejszej oceny testu teoretycznego.

Warunki zaliczenia walidacji

Warunkiem pozytywnego zaliczenia całej walidacji jest uzyskanie **minimum 75% punktów z każdej metody walidacji osobno**, tj.:

- minimum 75% z testu teoretycznego,
- minimum 75% z obserwacji w warunkach symulowanych,

Nieosiągnięcie progu 75% w którejkolwiek z części oznacza niezaliczenie walidacji jako całości. Wyników z poszczególnych metod nie sumuje się w celu wyrównania rezultatu.

Potwierdzenie kwalifikacji

Po pozytywnym zakończeniu walidacji **certyfikat wydawany jest maksymalnie w terminie 7 dni roboczych od dnia zakończenia walidacji**. Certyfikat może zostać wydany wcześniej, jednak zewnętrzny podmiot certyfikujący ma na jego wydanie maksymalnie 7 dni roboczych.

Organizacja szkolenia i zaplecze

Grupy robocze: Zajęcia odbywają się w jednym wspólnym panelu.

Wymagania techniczne: Każdy z uczestników ma zapewniony komputer z dostępem do internetu.

Wsparcie dydaktyczne: Komplet materiałów szkoleniowych oraz niezbędne narzędzia pomocnicze są dostarczane uczestnikom etapami, zgodnie z postępowaniem realizowanych modułów.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Moduł 1: Cyfrowy Horyzont – Czym Naprawdę Jest AI?	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	23-11-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 20 -	Przerwa	-	23-11-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 20 Moduł 2: Bezpieczny Kompas – Zasady, Etyka, Prawo i Prywatność w Świecie AI	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	23-11-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 20 -	Przerwa	-	23-11-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 20 Moduł 3: Architektura Myśli – Anatomia Dobrego Promptu	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	23-11-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 20 -	Przerwa	-	23-11-2026	14:00	14:30	00:30
7 z 20 Moduł 4: Warsztat Słowa – Teksty, Maile i Szablony na Co Dzień	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	23-11-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 20 Moduł 5: Biuro bez Tajemnic – AI w Sprawach Urzędowych	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	23-11-2026	16:00	17:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 20 Moduł 6: Rozsądek Przede Wszystkim – AI a Twoje Zdrowie, Moduł 7: Prywatny Przewodnik – Planowanie Podróży i Hobby z AI	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	24-11-2026	09:00	11:00	02:00
10 z 20 -	Przerwa	-	24-11-2026	11:00	11:15	00:15
11 z 20 Moduł 8: Magia Pędzla – Tworzenie Grafiki i Obrazów, Moduł 9: Głos i Muzyka – Dźwiękowy Świat Sztucznej Inteligencji	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	24-11-2026	11:15	13:45	02:30
12 z 20 -	Przerwa	-	24-11-2026	13:45	14:30	00:45
13 z 20 Moduł 10: Ruchome Obrazy – Tworzenie Wideo i Animacji z AI	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	24-11-2026	14:30	15:30	01:00
14 z 20 -	Przerwa	-	24-11-2026	15:30	15:45	00:15
15 z 20 Moduł 11: mObywatel – Twój Cyfrowy Portfel	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	24-11-2026	15:45	16:45	01:00
16 z 20 Moduł 12: ePUAP, PUE ZUS i Skrzynka e-Doręczeń	Zajęcia	BARTOSZ ARABAS	25-11-2026	09:00	10:30	01:30
17 z 20 -	Przerwa	-	25-11-2026	10:30	10:45	00:15
18 z 20 -	Walidacja	-	25-11-2026	10:45	11:30	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 20 -	Przerwa	-	25-11-2026	11:30	11:45	00:15
20 z 20 -	Walidacja	-	25-11-2026	11:45	12:30	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:15
w tym suma godzin zajęć	15:00
w tym suma godzin walidacji	01:30
w tym suma przerw	02:45
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	22:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	259,74 PLN
Koszt osobogodziny netto	259,74 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	202,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	202,50 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	19:15

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

BARTOSZ ARABAS

Doświadczony trener i audytor, który od 2006 roku do nadal posiada i zdobywa doświadczenie w zarządzaniu, cyberbezpieczeństwie i zgodności stanowi solidną podstawę do prowadzenia szkoleń z AI. Jego kariera świadczy o głębokim zrozumieniu procesów biznesowych i technologicznych, a certyfikacje IIA i znajomość standardów potwierdzają jego kompetencje w zarządzaniu systemami AI. Szkolenia koncentrują się na praktycznych aspektach, takich jak audytowanie systemów AI, zarządzanie ryzykiem i zapewnienie zgodności z normami. Uczestnicy zyskują solidną wiedzę teoretyczną, popartą bogatym doświadczeniem zdobytym w różnych środowiskach biznesowych. Jego umiejętności audytorskie w połączeniu z wiedzą na temat AI pozwalają mu na wskazywanie potencjalnych zagrożeń i luk w systemach, które często są pomijane. W 2025 roku odbyłem szkolenie UKAS ISO/IEC402001

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator szkolenia zapewnia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Laptopy dla każdego uczestnika szkolenia z dostępem do wifi.

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiał dla uczestników umożliwiać będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych.

Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

Warunki uczestnictwa

Wymagania wstępne dla uczestników:

Posiadanie wykształcenia minimum średniego lub zasadniczego zawodowego (matura nie jest wymagana).

Pełnoletność.

W szkoleniu może wziąć udział każda osoba dorosła zainteresowana rozwijaniem kompetencji cyfrowych i finansowych.

Szkolenie jest skierowane zarówno do osób początkujących, jak i tych, które chcą poszerzyć swoją wiedzę i praktyczne umiejętności w zakresie e-finansów i cyberbezpieczeństwa.

Informacje dodatkowe

Organizator szkolenia zapewnia materiały szkoleniowe dla każdego uczestnika (skrypt z prezentacji, notes, długopis) w ilości 1 szt/os

Sala szkoleniowa oraz zapewnione materiały dla uczestników umożliwią będą realizację programu oraz uczestniczenie w częściach praktycznych. Podczas szkolenia przeprowadzone zostaną pre-testy oraz post-testy wiedzy.

1 godzina szkolenia, to godzina zegarowa.

Przerwy wliczają się w czas usługi.

Zwolnienie z Vat:

1. art. 43 ust. 1 ustawy 1 ustawy o VAT

Adres

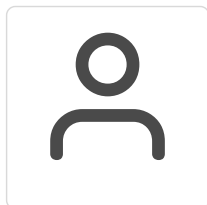
ul. Żubrów 23
43-220 Międzyrzecze
woj. śląskie

Sala na I piętrze budynku

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



ANNA GRAJOSZEK

E-mail anna.grajoszekk@gmail.com

Telefon (+48) 728 997 871