



Cyfrowe narzędzia dla zdrowia psychicznego: budowanie bezpiecznego wizerunku online i wzmocnienie pewności siebie dla dorosłych

Numer usługi 2024/07/11/132349/2218060

6 598,95 PLN brutto

5 365,00 PLN netto

178,35 PLN brutto/h

145,00 PLN netto/h

FUNDACJA
INSTYTUT PROJEKT
PRZEDSIĘBIORCZO
ŚĆ



📍 Wągrowiec / mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 37 h

📅 07.08.2024 do 13.08.2024

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Identyfikator projektu	Kierunek - Rozwój
Sposób dofinansowania	wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa obejmuje dorosłe osoby pracujące w środowisku korporacyjnym (pracownicy biurowi, menedżerowie, specjaliści różnych dziedzin, często korzystający z mediów społecznościowych do celów zawodowych), przedsiębiorców i freelancerów, nauczycieli i edukatorów, specjalistów ds. zdrowia psychicznego (psychologowie, terapeuci, doradcy zdrowia psychicznego), rodziców i opiekunów, studentów i młodych dorosłych, oraz seniorów. Grupa docelowa obejmuje dorosłe osoby pracujące w środowisku korporacyjnym (pracownicy biurowi, menedżerowie, specjaliści różnych dziedzin, często korzystający z mediów społecznościowych do celów zawodowych), przedsiębiorców i freelancerów, nauczycieli i edukatorów, specjalistów ds. zdrowia psychicznego (psychologowie, terapeuci, doradcy zdrowia psychicznego), rodziców i opiekunów, studentów i młodych dorosłych, oraz seniorów.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-08-2024
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	37

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do świadomego i bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych, z jednoczesnym wzmocnieniem pewności siebie. Uczestnicy będą w stanie zarządzać swoim wizerunkiem online w sposób, który wspiera ich zdrowie psychiczne i osobisty rozwój.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie wpływ mediów społecznościowych na zdrowie psychiczne	Uczestnik identyfikuje pozytywne i negatywne aspekty korzystania z mediów społecznościowych	Test teoretyczny
	Uczestnik identyfikuje jak media społecznościowe wpływają na samopoczucie i pewność siebie	Test teoretyczny
Uczestnik bezpiecznie zarządza wizerunkiem online	Uczestnik identyfikuje sposoby ochrony swoich danych osobowych i zarządzania ustawieniami prywatności na różnych platformach społecznościowych	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uczestnik identyfikuje metody rozpoznawania i reagowania na zagrożenia online, takie jak cyberprzemoc i trolle internetowe	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik buduje i wzmacnia pewność siebie	Uczestnik identyfikuje i charakteryzuje techniki pozytywnego myślenia oraz radzenia sobie z negatywnymi komentarzami i krytyką.	Wywiad swobodny
	Uczestnik identyfikuje i charakteryzuje ćwiczenia wzmacniające pewność siebie oraz techniki zarządzania stresem	Wywiad swobodny
Uczestnik wykorzystuje cyfrowych narzędzia wspierające zdrowie psychiczne	Uczestnik identyfikuje i charakteryzuje aplikacje i narzędzia do medytacji, relaksacji oraz zarządzania stresem	Wywiad swobodny
	Uczestnik identyfikuje i charakteryzuje techniki cyfrowej detoksykacji i ustalania zdrowych granic korzystania z mediów społecznościowych	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik tworzy profesjonalne profile w mediach społecznościowych i symuluje reagowanie na negatywne komentarze	Uczestnik identyfikuje narzędzia do monitorowania własnych postępów w zakresie zdrowia psychicznego i pewności siebie	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji

Program

1. Wprowadzenie do zdrowia psychicznego w kontekście cyfrowym

- Znaczenie zdrowia psychicznego,

- Definicja zdrowia psychicznego
- Wpływ zdrowia psychicznego na życie codzienne

- Rola mediów społecznościowych w zdrowiu psychicznym,

- Pozytywne i negatywne aspekty mediów społecznościowych
- Jak media społecznościowe wpływają na nasze samopoczucie i pewność siebie

2. Budowanie bezpiecznego wizerunku online

• Podstawy bezpieczeństwa online,

- Ochrona danych osobowych
- Zarządzanie prywatnością na różnych platformach społecznościowych

• Zarządzanie tożsamością cyfrową,

- Budowanie profesjonalnego wizerunku
- Unikanie i reagowanie na cyberprzemoc i trolle internetowe

• Bezpieczne nawyki online,

- Rozpoznawanie zagrożeń online
- Narzędzia do monitorowania i ochrony wizerunku

3. Wzmacnianie pewności siebie

- **Rozwijanie pozytywnego myślenia,**
 - Techniki pozytywnego myślenia
 - Jak radzić sobie z negatywnymi komentarzami i krytyką
- **Techniki budowania pewności siebie,**
 - Ćwiczenia i techniki wzmacniające pewność siebie
 - Rola samooceny w budowaniu pewności siebie
- **Mindfulness i zarządzanie stresem,**
 - Techniki mindfulness
 - Jak radzić sobie ze stresem związanym z obecnością online

4. Narzędzia cyfrowe wspierające zdrowie psychiczne

- **Aplikacje i narzędzia wspierające zdrowie psychiczne,**
 - Przegląd dostępnych aplikacji (np. Headspace, Calm)
 - Korzystanie z narzędzi do medytacji, relaksacji i zarządzania stresem
- **Techniki cyfrowej detoksykacji,**
 - Jak zrobić cyfrową detoksykację
 - Ustalanie zdrowych granic korzystania z mediów społecznościowych
- **Analiza danych dotyczących zdrowia psychicznego,**
 - Monitorowanie własnego samopoczucia za pomocą aplikacji
 - Interpretowanie danych i wprowadzanie zmian w codziennych nawykach

5. Praktyczne ćwiczenia i studia przypadków

- **Ćwiczenia w budowaniu wizerunku online,**
 - Tworzenie profesjonalnego profilu w mediach społecznościowych
 - Symulacje reagowania na negatywne komentarze
- **Warsztaty wzmacniające pewność siebie,**
 - Praktyczne ćwiczenia i scenki rodzajowe
 - Feedback i dyskusja w grupie
- **Studia przypadków,**
 - Analiza rzeczywistych sytuacji z życia uczestników
 - Dyskusja nad rozwiązaniami i najlepszymi praktykami,

Test

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; display: inline-block; font-weight: bold;">1 z 11</div> Wprowadzenie do zdrowia psychicznego w kontekście cyfrowym	Łukasz Kopczyński	07-08-2024	08:00	11:30	03:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
2 z 11 Wprowadzenie do zdrowia psychicznego w kontekście cyfrowym	Łukasz Kopczyński	07-08-2024	12:00	15:30	03:30	Tak
3 z 11 Budowanie bezpiecznego wizerunku online	Łukasz Kopczyński	08-08-2024	08:00	11:30	03:30	Tak
4 z 11 Budowanie bezpiecznego wizerunku online	Łukasz Kopczyński	08-08-2024	12:00	16:00	04:00	Tak
5 z 11 Wzmacnianie pewności siebie	Łukasz Kopczyński	09-08-2024	08:00	11:30	03:30	Tak
6 z 11 Wzmacnianie pewności siebie	Łukasz Kopczyński	09-08-2024	12:00	15:30	03:30	Tak
7 z 11 Narzędzia cyfrowe wspierające zdrowie psychiczne	Łukasz Kopczyński	12-08-2024	08:00	11:30	03:30	Tak
8 z 11 Narzędzia cyfrowe wspierające zdrowie psychiczne	Łukasz Kopczyński	12-08-2024	12:00	15:30	03:30	Tak
9 z 11 Praktyczne ćwiczenia i studia przypadków	Łukasz Kopczyński	13-08-2024	08:00	11:30	03:30	Tak

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
10 z 11 Praktyczne ćwiczenia i studia przypadków	Łukasz Kopczyński	13-08-2024	12:00	16:00	04:00	Tak
11 z 11 WALIDACJA	-	13-08-2024	16:00	17:00	01:00	Tak

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	6 598,95 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 365,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	178,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	145,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Łukasz Kopczyński

Łukasz Kopczyński jest doświadczonym trenerem specjalizującym się w technologii informacyjnej, cyberbezpieczeństwie oraz obsłudze programów do pracy biurowej. Od ponad dekady aktywnie działa w branży IT, oferując wsparcie i szkolenia dla różnych grup zawodowych. W ciągu ostatnich pięciu lat, skupił się na rozwijaniu i prowadzeniu kursów oraz warsztatów z zakresu bezpieczeństwa cyfrowego i efektywnego wykorzystania narzędzi biurowych.

Od 2019 roku, Łukasz współpracuje z licznymi firmami i instytucjami edukacyjnymi, koncentrując się na tematyce cyberbezpieczeństwa. Jego szkolenia obejmują szeroki zakres zagadnień, od podstawowych zasad ochrony danych, po zaawansowane techniki obrony przed cyberzagrożeniami. Dzięki swojemu doświadczeniu w pracy z różnorodnymi grupami, potrafi przekazać wiedzę w sposób przystępny i praktyczny, dostosowany do poziomu zaawansowania uczestników.

Łukasz Kopczyński jest również certyfikowanym trenerem w zakresie obsługi programów biurowych, takich jak Microsoft Office i Google Workspace. Posiada doświadczenie zawodowe zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Niezbędne materiały zostaną udostępnione uczestnikom szkolenia.

Po szkoleniu uczestnicy otrzymają prezentację oraz skrypt.

Materiały są bezpłatne.

Informacje dodatkowe

Przerwy zostały uwzględnione w harmonogramie.

Czas szkolenia - godziny zegarowe.

Harmonogram może ulec zmianie.

Warunki techniczne

1. Komputer lub urządzenie mobilne – w przypadku urządzenia mobilnego można pobrać odpowiednią aplikację „Google Meet” ze sklepu Google Play lub AppStore.

2. Szerokopasmowe połączenie z internetem.

3. Wymagania sprzętowe - procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy), 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej).

4. Mikrofon zewnętrzny lub mikrofon wbudowany w urządzeniu oraz głośniki zewnętrzne lub wbudowane w urządzeniu.

5. Google Meet działa w aktualnej wersji oraz dwóch wcześniejszych głównych wersjach tych systemów operacyjnych:

- Apple macOS,
- Microsoft Windows,
- Chrome OS,
- Ubuntu i inne dystrybucje Linuksa oparte na Debianie.

Kody dostępne do usługi

W sprawie linku do szkolenia, proszę kontaktować się z Weroniką Montowską-Brzostowską

email: weronika.montowska-brzostowska@fipp.com.pl

nr tel: 506388003

Adres

ul. Janowiecka 8
62-100 Wągrowiec
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Weronika Montowska-Brzostowska

E-mail weronika.montowska-brzostowska@fipp.com.pl

Telefon (+48) 506 388 003