



Ewelina Łuczyńska  
FLOW



## E senior - kompetencje cyfrowe przydatne w codziennym życiu. SZKOLENIE.

Numer usługi 2024/10/20/45536/2370257

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 30 h

📅 20.01.2025 do 20.01.2025

2 700,00 PLN brutto

2 700,00 PLN netto

90,00 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
<b>Identyfikator projektu</b>	Małopolski Pociąg do kariery
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	Usługa dedykowana dla: <ul style="list-style-type: none"><li>- osób w wieku 50+, które chcą zwiększyć swoje kompetencje cyfrowe w zakresie samodzielnego załatwiania spraw urzędowych i codziennych zadań w Internecie z wykorzystaniem komputera/laptopa oraz smartfona,</li><li>- uczestników projektów: Kierunek rozwój realizowanego przez WUP Toruń,</li><li>- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków.</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	19-01-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	30
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego załatwiania spraw urzędowych i codziennych zadań w Internecie z wykorzystaniem komputera/laptopa oraz smartfona.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą z zakresu obsługi skrzynki mailowej	wymienia najpopularniejsze serwery pocztowe do zakładania skrzynek mailowych	Test teoretyczny
	opisuje jak dodać załącznik do wiadomości mailowej	Test teoretyczny
załatwia sprawy formalne i urzędowe w internecie	opisuje jak korzystać z podpisu elektronicznego epuap	Test teoretyczny
	opisuje jak korzystać z Internetowego Konta Pacjenta (IKP)	Test teoretyczny
ma świadomość jak wykorzystywać aplikacje smartfonowe do ułatwienia sobie codziennego życia	opisuje czym jest Sklep Play	Test teoretyczny
	opisuje do czego służą wybrane aplikacje smartfonowe ułatwiające codzienne życie	Test teoretyczny

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Zaświadczenie potwierdzające 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?**

Zaświadczenie 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?**

Zaświadczenie potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

1. Szkolenie dedykowane dla:

- osób w wieku 50+, które chcą zwiększyć swoje kompetencje cyfrowe w zakresie samodzielnego załatwiania spraw urzędowych i codziennych zadań w Internecie z wykorzystaniem komputera/laptopa oraz smartfona,
- uczestników projektów: Kierunek Rozwój realizowanego przez WUP Toruń,
- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków.

2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.

3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.

4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., na 8 godzin zegarowych zajęć przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.

5. Test walidujący jest opracowywany i sprawdzany przez trenera walidującego. Zachowana jest rozdzielność funkcji pomiędzy trenerem prowadzącym, a trenerem walidującym.

## **Ramowy program usługi:**

### **1. Skrzynka mailowa – zakładanie i obsługa.**

- najpopularniejsze serwery pocztowe do zakładania skrzynek mailowych,
- zakładanie skrzynki mailowej,
- omówienie najważniejszych funkcjonalności skrzynek mailowych (wysyłanie i odbieranie maili, dodawanie załączników, etykieta i savoir vivre pisania maili),
- skrzynka mailowa jako narzędzie niezbędne do zakładania kont i rejestracji w innych programach/aplikacjach oraz autoryzacji dostępu.

### **2. Załatwianie spraw formalnych i urzędowych w Internecie:**

- obsługa konta bankowego (logowanie, przelewy online),
- podpis elektroniczny i e-PUAP,
- platforma ZUS PUE i jej obsługa,
- Internetowe Konto Pacjenta (IKP) i jego funkcjonalności,
- najważniejsze zasady bezpieczeństwa związane z załatwianiem spraw formalnych i urzędowych przez Internet.

### **3. Programy i aplikacje komputerowe ułatwiające codzienne funkcjonowanie:**

- funkcje komputerowe przydatne seniorowi: zwiększenia/zmniejszanie widoku/czcionki, rozjaśnianie/ściemnianie ekranu,
- robienie zakupów przez Internet z wykorzystaniem aplikacji Allegro oraz Glovo,
- rezerwacja wizyty lekarskiej u wybranego specjalisty online,
- teleporady online, platformy do wystawiania recept online,
- zamawianie posiłków na stronach restauracji, platform służących do zamawiania jedzenia w internecie, np. pyszne.pl,
- rezerwacja/zakup biletów do kina/teatru,

- zakup biletów autobusowych i pociągowych: e-podróżnik, PKP Intercity,
- przedłużanie ważności biletów miesięcznych,
- korzystanie z portali ogłoszeniowych, np. OLX, lokalne portale ogłoszeniowe,
- oglądanie „przegapionych” programów w ramach telewizji vod (telewizji na żądanie) o dowolnie wybranej porze dnia i nocy,
- pobieranie ebooków, np. Pubilo,
- wirtualne zwiedzanie zabytków, muzeów, np. Panoramy 360°
- zamawianie kuriera, generowanie etykiet wysyłkowych do nadawania paczek kurierskich oraz w paczkomacie.

#### **4. Podstawy obsługi smartfona:**

- zarządzanie książką telefoniczną: dodawanie i usuwanie kontaktów, personalizacja kontaktów, numery alarmowe i ważne numery,
- wysyłanie wiadomości sms i mms wraz z załącznikami w postaci zdjęć, plików video i graficznych, korzystanie z galerii zdjęć,
- social media w telefonie: instalacja wybranych social mediów i komunikatorów w smartfonie (Facebook i Messenger, WhatsApp),
- przydatne funkcje: ustawienia dźwięku (tryby głośności, wyciszenie, wibracja), powiększanie i zmniejszanie czcionki, zwiększanie i zmniejszanie jasności obrazu, robienie zdjęć i zrzutów ekranów,

#### **5. Aplikacje smartfonowe jako udogodnienia w codziennym życiu osoby w wieku 50+.**

##### **5.1. Sklep Play jako źródło dodatkowych aplikacji na smartfony.**

##### **5.2. Przykładowe aplikacje smartfonowe jako udogodnienie w codziennym życiu osoby 50+.**

- notatnik, robienie listy zakupów w telefonie,
- dyktafon,
- kalkulator,
- porozumiewanie się z obcokrajowcami, np. „Google Translator”,
- pomoc w poszukiwaniu wybranych miejsc/punktów, wyznaczaniu tras, np. „ Google Maps”,
- sprawdzanie połączeń pomiędzy poszczególnymi przystankami autobusowymi i tramwajowymi, np. „Jak dojadę”, zakup biletów – mbilet.
- zamawianie taksówki z wykorzystaniem aplikacji na telefonie, np. „Uber”, „Bolt”,
- przeglądanie gazetek zakupowych i śledzenie promocji z wybranych marketów, np. „Tropiciel okazji”,
- aplikacje do wyszukiwania bezpłatnych leków dla osób 75+, np. „Lek seniora”
- pozbywanie się zbędnych rzeczy z domu, np. porządkowanie szafy z Vinted, ale też zapobieganie marnowaniu się jedzenia w okolicy: „Too good to Go: Ratuj jedzenie” , Foodsi”
- obsługa paczkomatów z wykorzystaniem aplikacji mobilnych, np. paczkomat „Inpost Mobile”, „DPD Mobile”,
- nauka języków obcych z wykorzystaniem smartfona, np. „Duolingo”,
- słuchanie muzyki, np. „Spotify”,
- odtwarzanie ebooków i podcastów, np. „Storytell”,
- aplikacje przypominające o piciu leków/piciu wody, np. „Water Time”, „Moje pigułki”
- liczenie kalorii i kontrolowanie diety w oparciu o wybrane aplikacje, np. „Dziennik Żywności”
- przepisy kulinarne, np. „Smaker”,
- aplikacje służące do treningu ciała i ducha, np. „Trening umysłu dla seniora”, „Sudoku”, „Joga”, „Fitness”,
- sprawdzanie programu TV w aplikacji na telefonie, np. „Program TV Telemagazyn”

- aplikacja do zdalnej opieki, np. „Comarch opaska Życia”,
- przechowywanie dokumentacji medycznej w elektronicznej książce, np. „Moje zdrowie 24”

#### 6. Pozostałe kompetencje cyfrowe przydatne w codziennym życiu:

- obsługa kasy samoobsługowej w sklepie,
- obsługa bankomatu,
- opłacanie parkingów.

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 700,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 700,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	90,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Sebastian Cebula

Trener zagadnień informatycznych i marketingu, właściciel firmy ITFOTO z branży IT, zajmującej się tworzeniem i obsługą stron internetowych, social mediów oraz fotografią. Posiada tytuł inżyniera uzyskany na kierunku Informatyka Stosowana. Prowadzi szkolenia z obsługi social mediów, pakietu Office (Word, Excel, PowerPoint), programów do pracy zdalnej, Canvy, ChatGPT oraz szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa. Wiedzę zdobywał na licznych szkoleniach i kursach. W ciągu

ostatnich 5 lat przepracował ponad 3 500 godzin szkoleniowych, szkoląc ponad 600 uczestników. Prowadził szkolenia w projektach takich jak: „Małopolski e-Senior”, „Bezpieczny e-Senior”, „Akcja Cyfryzacja”, „Cyfrowa Małopolska”, „Latarnicy w Akcji”. Co więcej, prowadził również szkolenia z grafiki dla młodzieży, z obsługi pakietu Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) oraz z obsługi Canvy w celach marketingowych na social media. Jego pasją jest fotografia i muzyka: śpiew oraz gra na fortepianie i organach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje multimedialne, skrypty szkoleniowe.

### Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

### Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

## Kontakt



**Ewelina Łuczyńska**

**E-mail** [kontakt@flow-szkolenia24.pl](mailto:kontakt@flow-szkolenia24.pl)

**Telefon** (+48) 693 875 253