



ELQUCHNIA  
REMIGIUSZ  
JASIŃSKI



## Szkolenie : Bezpieczne poruszanie się w internecie z elementami AI

Numer usługi 2025/05/25/18799/2769701

📍 Elbląg / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 02.07.2025 do 02.07.2025

2 447,00 PLN brutto

2 447,00 PLN netto

222,45 PLN brutto/h

222,45 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

|                                 |                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kategoria                       | Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT                                                                                                                                                                                                       |
| Sposób dofinansowania           | wsparcie dla pracodawców i ich pracowników<br>wsparcie dla osób indywidualnych                                                                                                                                                                          |
| Grupa docelowa usługi           | Szkolenie skierowane jest do ; osób starszych, osób bez doświadczenia w poruszaniu się w sieci, osób z osób z niepełnosprawnością intelektualną, osób nie czujących się bezpiecznie w sieci oraz takich które chcą zwiększyć swoją wiedzę na ten temat. |
| Minimalna liczba uczestników    | 2                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Maksymalna liczba uczestników   | 15                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Data zakończenia rekrutacji     | 01-07-2025                                                                                                                                                                                                                                              |
| Forma prowadzenia usługi        | stacjonarna                                                                                                                                                                                                                                             |
| Liczba godzin usługi            | 11                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Podstawa uzyskania wpisu do BUR | Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0                                                                                                                                                                                                     |

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do bezpiecznego korzystania z sieci internetowej, unikania niebezpieczeństw, bezpiecznych zakupów i bezpiecznej komunikacji oraz do ochrony swojej prywatności i danych wrażliwych.

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

| Efekty uczenia się                                                                    | Kryteria weryfikacji                                                                                                                                                                     | Metoda walidacji                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| wymienia zasady bezpiecznego korzystania z internetu                                  | rozpoznaje, podejrzane portale i strony internetowe<br>klasyfikuje poziomy zagrożenia bezpieczeństwa<br>charakteryzuje różnice między chcianą a niechcianą korespondencją                | Wywiad swobodny<br><br>Test teoretyczny |
| prowadzi w bezpieczny sposób konto na portalu społecznościowym                        | identyfikuje cyberprzemoc i reaguje w odpowiedni sposób<br>dobiera odpowiedni styl komunikacji w zależności od sytuacji i celów<br>wyznacza bezpieczne granice do zachowania prywatności | Test teoretyczny<br><br>Wywiad swobodny |
| wykorzystuje narzędzia i techniki do ochrony swojej prywatności i zapobiega oszustwom | posługuje się dobrze dobranymi loginami<br>dobiera silne i bezpieczne hasło do ochrony swoich danych<br>wdraża zasady bezpiecznych zakupów online                                        | Wywiad swobodny<br><br>Test teoretyczny |

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

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

Dokumenty potwierdzające ukończenie szkolenia będą zawierały opis uzyskanych kompetencji oraz efekty uczenia się.

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

Tak. W dokumencie będzie podane że walidacja została przeprowadzona w oparciu o kryteria zawarte w efektach uczenia się.

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

Tak. Dokument będzie zawierał informację o zastosowaniu rozwiązań rozdzielających proces szkolenia od walidacji.

## Program

Szkolenie jest prowadzone na wspólnym stole z prowadzącym. Uczestnicy mają zapewnione wszystkie narzędzia. Każda osoba biorąca udział w szkoleniu otrzyma materiały zawierające wskazówki do wykonywania poszczególnych zadań.

Szkolenie jest realizowane w godzinach dydaktycznych w które wliczane są przerwy. Szkolenie trwa 12 godzin składa się z części teoretycznej 6 godzin oraz warsztatów w warunkach symulowanych 5 godzin i godzinnej walidacji.

Szkolenie skierowane jest do ; osób starszych, osób bez doświadczenia w poruszaniu się w sieci, osób z osób z niepełnosprawnością intelektualną, osób nie czujących się bezpiecznie w sieci oraz takich które chcą zwiększyć swoją wiedzę na ten temat.

#### MODUŁ 1: Wprowadzenie do szkolenia

- Powitanie uczestników, przedstawienie trenera.
- Omówienie programu szkolenia i celów.

#### MODUŁ 2: Wprowadzenie do internetu

- czym jest internet
- jak korzystać z internetu
- wyszukiwanie i otwieranie stron
- MODUŁ 3: Zasady bezpiecznego korzystania z internetu
- hasło oraz login

- ochrona danych osobowych
- jak rozpoznawać i niebezpieczeństwo
- logowanie i konta

#### MODUŁ 4 : Korzystanie z e-maila i komunikatorów

- podstawowe zasady
- czym jest poczta e-mail
- rodzaje komunikatorów
- zasady ochrony prywatności

#### MODUŁ 5: Rola mediów społecznościowych

- czym są media społecznościowe
- bezpieczeństwo i zaufanie
- zachowanie prywatności ochrona swoich danych

#### MODUŁ 6: Rozpoznawanie oszustw internetowych i phishingu

- czym jest phishing jak nie paść ofiarą
- na czym polegają oszustwa internetowe
- bezpieczne zakupy online zasady ogólne

#### MODUŁ 7: Czym jest AI

- korzystanie z pomocy AI
- zaufanie do sztucznej inteligencji

#### MODUŁ 8: Rozpoznawanie i reagowanie na cyberprzemoc

- czym jest cyberprzemoc
- jak ją rozpoznać i reagować
- gdzie zgłaszać przypadki cyberprzemocy

#### MODUŁ 9: Jak reagować na podejrzone wiadomości i oferty

- jak rozpoznać podejrzaną wiadomość
- właściwa oferta na oferty

MODUŁ 10: Podsumowanie jak utrzymać bezpieczeństwo w internecie na co dzień

- podsumowanie najważniejszych wniosków.
- indywidualne plany bezpieczeństwa

WALIDACJA 11:

Szkolenie zakończone jest metodą walidacji: test teoretyczny i wywiad swobodny przeprowadzana po zakończonym szkoleniu W przypadku testu wiedzy przygotowuje test zamknięty, w którym do każdego kryterium walidacji znajduje się minimum jedno pytanie. Test przybiera formę papierową i jest rozdawany na początku walidacji. Walidator jest tak przygotowany by proces przebiegł sprawnie i walidacją zostali objęci wszyscy uczestnicy.

Wyniki walidacji podawane są po usłudze. Walidator przekazuje je firmie szkoleniowej, a firma informuje uczestników. W Harmonogramie uwzględniono walidację.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 21

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 1 z 21 MODUŁ 1          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 08:00               | 08:30               | 00:30         |
| 2 z 21 PRZERWA          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 08:30               | 08:45               | 00:15         |
| 3 z 21 MODUŁ 2          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 08:45               | 09:20               | 00:35         |
| 4 z 21 PRZERWA          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 09:20               | 09:30               | 00:10         |
| 5 z 21 MODUŁ 3          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 09:30               | 10:10               | 00:40         |
| 6 z 21 PRZERWA          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 10:10               | 10:15               | 00:05         |
| 7 z 21 MODUŁ 4          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 10:15               | 10:55               | 00:40         |
| 8 z 21 PRZERWA          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 10:55               | 11:00               | 00:05         |
| 9 z 21 MODUŁ 5          | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 11:00               | 11:35               | 00:35         |
| 10 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 11:35               | 11:45               | 00:10         |
| 11 z 21 MODUŁ 6         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 11:45               | 12:15               | 00:30         |
| 12 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 12:15               | 12:30               | 00:15         |
| 13 z 21 MODUŁ 7         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 12:30               | 13:35               | 01:05         |

| Przedmiot / temat zajęć | Prowadzący      | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| 14 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 13:35               | 13:45               | 00:10         |
| 15 z 21 MODUŁ 8         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 13:45               | 14:15               | 00:30         |
| 16 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 14:15               | 14:30               | 00:15         |
| 17 z 21 MODUŁ 9         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 14:30               | 15:10               | 00:40         |
| 18 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 15:10               | 15:15               | 00:05         |
| 19 z 21 MODUŁ 10        | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 15:15               | 15:45               | 00:30         |
| 20 z 21 PRZERWA         | Marta Apanowicz | 02-07-2025            | 15:45               | 16:00               | 00:15         |
| 21 z 21 MODUŁ 11        | -               | 02-07-2025            | 16:00               | 16:45               | 00:45         |

## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny                               | Cena         |
|-------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto | 2 447,00 PLN |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  | 2 447,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                 | 222,45 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 222,45 PLN   |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Marta Apanowicz

Marta Apanowicz, właścicielka Socialmete, jest specjalistką w marketingu społecznościowym. Pracując w Fotka.pl, zdobyła doświadczenie w kampaniach online i analizie danych. Od 2013 roku prowadziła media społecznościowe największego salonu meblowego na północy, co poszerzyło jej wiedzę i umiejętności. Od 2018 roku prowadzi agencję social media, obsługującą firmy z różnych

sektorów. Od początku prowadzenia działalności prowadzi szkolenia dla osób prowadzących firmowe social media oraz w większych firmach pomaga klientom budować cały zespół co tego celu szkoląc wyznaczone przez firmy osoby. Posiada doświadczenie przeprowadzonych ponad 500 godzin szkoleniowych z zakresu tworzenia rolek i krótkich postów na potrzeby promocji w social mediach w okresie ostatnich 5 lat. Specjalizuje się w grafice, copywritingu i branding, tworząc spójne i angażujące kampanie

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo. Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług.

Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio z usługą rozwojową, w szczególności kosztów środków trwałych przekazywanych Przedsiębiorcom lub Pracownikom przedsiębiorcy, kosztów dojazdu i zakwaterowania.

## Adres

ul. Robotnicza 68

82-300 Elbląg

woj. warmińsko-mazurskie

INTEGRACYJNY KLUB SPORTOWY ATAK sala szkoleniowa

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

## Kontakt



**Remigiusz Jasiński**

**E-mail** [biuro@elquchnia.pl](mailto:biuro@elquchnia.pl)

**Telefon** (+48) 663 997 171