



USŁUGI
SZKOLENIOWO-
COACHINGOWE
MAMY CEL LIDIA
JAGŁOWSKA
★★★★★ 5,0 / 5
210 ocen

Kurs zaawansowanej obsługi komputera i internetu z zakresu e- usług publicznych i bezpieczeństwa w Internecie oraz praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot.

Numer usługi 2025/07/15/131509/2879265

📍 Sokółki / stacjonarna
🏠 Usługa szkoleniowa
🕒 40 h
📅 08.09.2025 do 14.09.2025

5 235,00 PLN brutto
5 235,00 PLN netto
130,88 PLN brutto/h
130,88 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Kurs adresowany jest do osób, które z własnej inicjatywy pragną poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i Internetu, korzystania z e-usług publicznych, podniesienia świadomości dotyczącej bezpieczeństwa w internecie, oraz praktycznego wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.

Kurs jest dedykowany tym, którzy pragną rozwijać swoje umiejętności cyfrowe i wykorzystywać narzędzia cyfrowe zarówno w sferze zawodowej jak i osobistej.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

07-09-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

40

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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego korzystania z zaawansowanych technologii informacyjno-komunikacyjnych. Poprzez praktyczne zajęcia oraz omówienie aktualnych narzędzi i metod, uczestnik rozwija kompetencje w obszarze e-usług publicznych na terenie Polski w celu ułatwienia pracy zawodowej oraz życia codziennego, zwiększa świadomości związaną z bezpieczeństwem w Internecie, potrafi samodzielnie i efektywnie korzystać z narzędzi ChatGPT oraz Copilot.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uruchamia narzędzia ChatGPT i Copilot	Definiuje narzędzia ChatGPT i Copilot. Wyjaśnia jak narzędzia do AI generują tekst na podstawie promptu. Wymienia kluczowe cechy i zalety tych narzędzi. Podaje przykłady zastosowań narzędzi AI oraz rozpoznaje ograniczenia.	Test teoretyczny
Tworzy, konfiguruje i personalizuje dla swoich potrzeb narzędzia ChatGPT i Copilot	Omawia podstawowe funkcje, ustawienia i opcje. Dobiera odpowiedni tryb pracy. Dostosowuje parametry i wykorzystuje dodatkowe narzędzia AI wspierające ChatGPT.	Test teoretyczny
Stosuje dobre praktyki w korzystaniu z ChatGPT. Formułuje efektywne komendy i zapytania dla ChatGPT i Copilot.	Omawia zasady proptowania, tworzy prawidłowe komendy i zapytania. Omawia zagadnienia bezpieczeństwa danych i etyki w kontekście AI.	Test teoretyczny
Stosuje profil zaufany celem składania deklaracji, podpisywania wniosków, podpisywania dokumentów. Stosuje Profil Zaufany, m-Obywatel,PUE- ZUS, IKO, E-Urząd Skarbowy, sprawdza punkty karne.	Definiuje i charakteryzuje narzędzia służące do e-usług publicznych.	Test teoretyczny
Wymienia zagrożenia związane z bezpieczeństwem w sieci. Stosuje wiedzę w zakresie phishingu i innych ataków internetowych, omawia zachowania bezpieczeństwa online, w tym silnych haseł i aktualizacji oprogramowania.	Rozróżnia i definiuje potencjalne zagrożenia w sieci.	Test teoretyczny
Przygotowuje formularze online i składa wnioski na różnego rodzaju dokumenty, takie jak dowód osobisty czy akt urodzenia, obsługuje e-dokumenty oraz komunikuje się z urzędami online.	Umiejętności w zakresie: obsługuje profil E-PUAP, m- Obywatel, rozróżnia systemy informatyczne administracji publicznej.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Tworzy i zarządza silnymi hasłami oraz stosuje narzędzia do zarządzania hasłami, stosuje ochronę swoich danych osobowych i finansowych podczas korzystania z Internetu. Wykrywa i reaguje na próby naruszenia bezpieczeństwa online.	Umiejętności w zakresie: rozpoznaje potencjalne zagrożenia w internecie takie jak phishing i malware, internetowe oszustwa i wyłudzenie informacji.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Kurs adresowany jest do osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i Internetu, korzystania z e-usług publicznych, podniesienia świadomości dotyczącej bezpieczeństwa w internecie, oraz wykorzystywania technologii AI poprzez samodzielne i efektywne korzystanie z ChatGPT i Copilot.

Godzina szkolenia odpowiada 45 minutowej godzinie lekcyjnej. W trakcie szkolenia zostały uwzględnione przerwy. Czas przerwy nie wlicza się do realizowanych w danym dniu godzin dydaktycznych.

Metody Nauczania: Wykłady, ćwiczenia praktyczne, dyskusje grupowe.

Liczba godzin kursu – 40

MODUŁ I Praktyczne wykorzystani AI - ChatGPT i Copilot (22 godzin)

Wprowadzenie do ChatGPT Copilot. Kluczowe pojęcia i terminy.

Podstawy działania ChatGPT i Copilot.

Możliwości i ograniczenia nrzędzi do AI. Praktyczne wtyczki poszerzające zastosowanie.

Praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.

Scenariusze wykorzystania i dobre praktyki w korzystaniu z ChatGPT i Copilot.

Prompt engineering, czyli komendy i zapytania.

Sztuczna Inteligencja w praktyce - scenariusze użycia.

Etyka i prawo w AI. Etyczne dylematy związane z AI.

MODUŁ II E - usługi publiczne (12 godzin)

Wprowadzenie do Profilu Zaufanego jako narzędzia uwierzytelniania i podpisywania elektronicznych dokumentów.

Zasady bezpieczeństwa w korzystaniu z Profilu Zaufanego i bankowości elektronicznej.

Proces rejestracji i aktywacji Profilu Zaufanego.

Bezpieczne zasady korzystania z m-Obywatel.

Wprowadzenie do e-deklaracji i e-ZUS.

Składanie deklaracji podatkowych i rozliczeń zdrowotnych online.

Wykorzystanie Profilu Zaufanego do autoryzacji i podpisywania deklaracji.

Korzystanie z serwisu e-PUAP do kontaktu z urzędami i składania wniosków online.

Elektroniczne postępowanie sądowe i korzystanie z e-sądu.

Autoryzacja i podpisywanie dokumentów w e-PUAP i e-sądzie przy użyciu Profilu Zaufanego.

Korzystanie z serwisu Moje IKP w celu sprawdzenia informacji o lekach, receptach, zwolnieniach.

System e-WUŚ i jego wykorzystanie.

System CEPiK (Centralny Ewidencja Pojazdów i Kierowców) i dostęp do informacji o pojazdach i kierowcach.

Korzystanie z bankowości elektronicznej: płatności online, przelewy, monitorowanie konta.

Zabezpieczenia i bezpieczeństwo w bankowości elektronicznej.

MODUŁ III Bezpieczeństwo w sieci (5 godzin)

Bezpieczeństwo danych - hasła, loginy. Tworzenie silnych haseł.

Nauka korzystania z przeglądarek internetowych i aplikacji bez obawy o swoje dane.

Identyfikowanie prób wyłudzeń danych w internecie.

Techniki zabezpieczeń dostępu do komputera i urządzeń mobilnych.

Bezpieczne zakupy online.

Zarządzanie cookies i blokowanie śledzenia w przeglądarkach.

Wprowadzenie do bezpiecznych stron internetowych i certyfikatów SSL.

Bezpieczeństwo w domu: zabezpieczanie sieci Wi-Fi.

Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych i ochrona przed cyberprzemocą.

Wpływ na środowisko przechowywania danych w chmurze - jak wybierać usługi chmurowe zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.

Rozpoczęcie. Zakończenie. WALIDACJA - 1 godzina

Proces szkolenia jest oddzielony od walidacji. Kończącą walidację prowadzi odrębna osoba niebędąca osobą szkolącą/trenerem.

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	5 235,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 235,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,88 PLN
Koszt osobogodziny netto	130,88 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Lidia Jagłowska

Trenerka posiada niezbędne kwalifikacje oraz udokumentowane doświadczenie zawodowe i dydaktyczne, w pełni adekwatne do zakresu tematycznego szkolenia.

Jest ekspertką w dziedzinie szkoleń z zakresu zaawansowanej obsługi komputera i internetu, bezpieczeństwa cyfrowego oraz praktycznego zastosowania nowoczesnych technologii opartych na sztucznej inteligencji.

Wykształcenie i kwalifikacje:

Licencjat Administracja publiczna

Tytuł magistra Zarządzania małym i średnim przedsiębiorstwem,

Studia podyplomowe Przygotowanie pedagogiczne,

Egzaminator Europejskiego Certyfikatu Kompetencji Informatycznych (ECCC),

Certyfikat do wykonywania zawodu ICVC Specjalista ds. Sztucznej Inteligencji,

Tytuł zawodowy Technik Informatyk

Doświadczenie zawodowe:

Lidia Jagłowska - trenerka w ostatnich 24 miesiącach zrealizowała ponad 500 godzin dydaktycznych szkoleń o tożsamej lub zbliżonej tematyce, m.in.:

Szkolenia z zakresu AI, bezpieczeństwa w Internecie oraz e-usług publicznych- 300 h

Szkolenia z zaawansowanej obsługi komputera i internetu z zakresu e-usług publicznych i

bezpieczeństwa w Internecie oraz aplikacji mobilnych wydawanych przez Ministerstwo Cyfryzacji - 300 h

Szkolenie Przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu - 300 h

Trener posiada ponad 500 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Kontakt lidiajaglowska@gmail.com

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa będzie realizowana w formie interaktywnej prezentacji oraz praktycznych ćwiczeń na komputerach. Każdy uczestnik pracuje przy swoim stanowisku.

Materiały szkoleniowe zawierają podsumowanie treści szkolenia i odwołania do źródeł wiedzy, na których zostały oparte, z poszanowaniem praw autorskich. Ponad to materiały każdorazowo są dostosowane do poziomu wiedzy uczestników. Każdy uczestnik otrzyma materiały biurowe (teczka, notes, długopis, skrypt szkoleniowy).

Metody pracy: Szkolenie składa się z wykładów i części praktycznej w formie warsztatu przy komputerze. Metody interaktywne: praca na case study. Metody aktywizujące: zestaw ćwiczeń praktycznych.

Trener będzie weryfikować nabywane umiejętności podczas szkolenia.

Warunki uczestnictwa

- podpisanie umowy o przyznanie dofinansowania kosztów usługi rozwojowej
- minimum 80 % obecności na zajęciach
- zaliczony test walidacyjny
- wypełnienie ankiety po szkoleniu w BUR

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

Informacje dodatkowe

Walidacja efektów usługi odbędzie się z wykorzystaniem testu teoretycznego. Walidator jest autorem testu.

Przerwy nie są wliczane w godziny szkolenia i mogą ulec nieznacznemu przesunięciu z uwagi na tempo pracy uczestników. 1 h = 45 minut (godzina dydaktyczna)

Harmonogram może ulec zmianie.

W cenie kursu jest zaświadczenie ukończenia szkolenia.

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Zapewniamy wodę, soki, kawę i herbatę podczas zajęć oraz słodkie i słone przekąski.

Adres

Sokółki 44

19-420 Sokółki

woj. warmińsko-mazurskie

Świetlica/ filia biblioteczna w Sokółkach.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- dogodna lokalizacja

Kontakt



Lidia Jagłowska

E-mail lidiajagłowska@gmail.com

Telefon (+48) 696 252 732