



Internet od podstaw: jak korzystać z komputera online, praktyczne umiejętności

Numer usługi 2025/07/22/11761/2896265

2 760,00 PLN brutto

2 760,00 PLN netto

120,00 PLN brutto/h

120,00 PLN netto/h

Niepubliczna

Placówka

Kształcenia

Ustawicznego w

Bochni

📍 Bochnia / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 23 h

253 oceny

📅 01.09.2025 do 22.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
Identyfikatory projektów	Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie "Internet od podstaw: jak korzystać z komputera online, praktyczne umiejętności" jest skierowane do osób dorosłych, które: • chcą zwiększyć swoją samodzielność cyfrową w życiu codziennym i zawodowym, • potrzebują nabyć podstawowe kompetencje cyfrowe np. w celu aktywizacji zawodowej lub społecznej. Usługa również adresowana dla Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	14-08-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	23
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie przez uczestnika podstawowych i praktycznych umiejętności w zakresie obsługi komputera oraz bezpiecznego i efektywnego korzystania z Internetu. Uczestnik nauczy się korzystać z przeglądarki internetowej, poczty elektronicznej, wyszukiwarek, e-usług (np. ePUAP, bankowość elektroniczna), platform komunikacyjnych oraz zasad bezpiecznego poruszania się w sieci.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
1. Wyszukuje i ocenia informacje w Internecie pod kątem przydatności i wiarygodności.	- Wykonuje samodzielnie zadania na komputerze z instrukcją lub na podstawie scenariusza.	Test teoretyczny
		Prezentacja
2. Tworzy oraz zarządza kontem e-mail (konfiguracja, etykiety, filtrowanie, archiwizacja).	Usprawnia działania (korzysta z zakładek, filtrów, automatyzacji e-maili).	Prezentacja
3. Korzysta z zaawansowanych funkcji przeglądarki (zakładki, historia, tryb incognito, menedżery haseł).	- Wykonuje samodzielnie zadania na komputerze	Prezentacja
4. Loguje się i korzysta z e-usług, w tym: ePUAP, bankowość online, ZUS PUE, mObywatel.	- Loguje się do platform i wykonuje konkretne czynności (np. podpisanie dokumentu online).	Prezentacja
5. Stosuje zasady cyberbezpieczeństwa – tworzy bezpieczne hasła, rozpoznaje zagrożenia.	- Prawidłowo reaguje na komunikaty i potencjalne zagrożenia (np. fałszywa strona banku).	Prezentacja
		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

1: Podstawy Internetu

- Łączenie się z siecią Wi-Fi
- Przeglądanie stron internetowych – przeglądarki (Chrome, Edge, Firefox)
- Wyszukiwanie informacji (Google, Wikipedia, itp.)

2: Komunikacja online

- Tworzenie i obsługa konta e-mail
- Wysyłanie i odbieranie wiadomości, załączniki

3: E-usługi i bezpieczeństwo

- EPUAP, Profil Zaufany, e-Urząd, e-recepta
- Bankowość internetowa – bezpieczne logowanie
- Ochrona danych osobowych i zagrożenia online (phishing, wirusy)
- Tworzenie bezpiecznych haseł

4: Praktyczne ćwiczenia

- Symulacja codziennych czynności online: opłaty, e-mail, rozmowy wideo
- Rozwiązywanie problemów technicznych

Szkolenie obejmuje 23 godz edukacyjne- wszystkie godziny szkolenia to sa zajęcia praktyczne na komputerze/laptopie tempo prowadzenia zajęć jest dostosowany do możliwości uczestnika.

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	2 760,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 760,00 PLN

Koszt osobogodziny brutto

120,00 PLN

Koszt osobogodziny netto

120,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Ludmiła Mikołajczyk

Nauczyciel w Policealnej Szkole Poligraficznej, Multimedialnej i Projektowania Reklam Publishing School w Krakowie, w Zespole Szkół nr 1 w Bochni, wykładowca Uniwersytet Jagielloński, Akademia Sztuk Pięknych. Od 20 lat prowadzi zajęcia dla młodzieży i osób dorosłych z zakresu programów komputerowych, grafiki i zagadnień poligraficznych. - egzaminator Europejskiego Certyfikatu Umiejętności Komputerowych CORE. – egzaminator egzaminu zawodowego w zawodzie technik informatyk Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej. – egzaminator egzaminu zawodowego w zawodzie technik cyfrowych procesów graficznych oraz fototechnik Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej. - Od 2010 do 2015 – ekspert Okręgowej Komisji Egzaminacyjnej w zawodzie technik cyfrowych procesów graficznych, autor zadań teoretycznych i praktycznych na egzamin zawodowy dla tego zawodu.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnik otrzymuje zeszyt długopis

Warunki uczestnictwa

1. ukończone 18 lat,
2. brak przeciwwskazań zdrowotnych do wykonywania pracy na stanowisku zgodnym z kierunkiem szkolenia,
3. przystąpienie do procesu walidacji częściowej i całościowej.

Informacje dodatkowe

1. Kurs obejmuje 23 godzin dydaktycznych
2. Niepubliczna Placówka Kształcenia Ustawicznego w Bochni ma podpisaną umowę z Wojewódzkim Urzędem Pracy w Krakowie.
3. Zastrzegamy prawo do zmiany harmonogramu, kadry wykładowców i walidatorów w przypadku zaistnienia nieprzewidzianych okoliczności.
4. Warunkiem ukończenia kursu jest obecność na zajęciach (minimum 80% godzin kursu), przystąpienie do procesu walidacji.
5. Po zakończonym kursie uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie i certyfikat.

Adres

ul. Wojska Polskiego 1/2

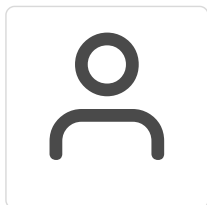
32-700 Bochnia

woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Danuta Sucharska

E-mail nck.bochnia.kursy@op.pl

Telefon (+48) 531 777 970