



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

Zielone kompetencje i cyfrowe włączenie osób starszych – podnoszenie świadomości ekologicznej, kształtowanie proekologicznych zachowań żywieniowych oraz bezpieczeństwo cyfrowe.

Numer usługi 2025/08/26/188472/2963194

📍 Tczew / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 06.10.2025 do 10.10.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

250,00 PLN brutto/h

250,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Ekologia i rolnictwo / Ochrona środowiska

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób, które:

- chcą zdobyć lub rozwinąć świadomość ekologiczną,
- chcą nauczyć się bezpiecznego korzystania z urządzeń i usług cyfrowych,
- pragną chronić swoje dane osobowe i rozpoznawać zagrożenia w sieci.

Uczestnicy nie muszą posiadać wcześniejszego przygotowania informatycznego ani ekologicznego.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

05-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

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

Szkolenie przygotowuje do samodzielnego podejmowania działań na rzecz ochrony środowiska poprzez podniesienie świadomości ekologicznej oraz rozwój praktycznych umiejętności prośrodowiskowych, takich jak oszczędzanie zasobów czy segregacja odpadów. Uczestnicy zdobędą również kompetencje w zakresie bezpiecznego i świadomego korzystania z urządzeń oraz usług cyfrowych, co sprzyja ich cyfrowemu włączeniu i zwiększa umiejętność ochrony danych osobowych w środowisku online.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Opisuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Definiuje podstawowe pojęcia ekologiczne	Wywiad swobodny
Opisuje zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Przedstawia zasady oszczędzania zasobów i segregacji	Wywiad swobodny
Opisuje znaczenie zachowań proekologicznych	Charakteryzuje rolę i znaczenie zachowań proekologicznych	Wywiad swobodny
Opisuje zagrożenia cyfrowe i określa jak im przeciwdziałać	Wskazuje zagrożenia cyfrowe i opisuje jakie są sposoby przeciwdziałania zagrożeniom w środowisku sieciowym	Wywiad swobodny
Korzysta z podstawowych e-usług	Wskazuje rodzaje e-usług, ich zastosowanie, korzystając z przeglądarki internetowej korzysta z e-usług	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Korzysta ze skrzynki e-mailowej	Zakłada skrzynkę e-mailową, wskazuje jej funkcje oraz potrafi wysłać i odebrać wiadomość e-mailową	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Program szkolenia:

I.

Wprowadzenie do cyfrowego włączenia (4,5 h)

Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych

Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta, ePUAP)

Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom starszym

II.

Cyberbezpieczeństwo (9 h)

Tworzenie haseł, rozpoznawanie oszustw (phishing, SMS-y)

Ochrona danych osobowych i prywatności

Instalacja programów zabezpieczających

Symulacja bezpiecznego logowania

Ćwiczenia praktyczne i powtórzenie

III.

Wprowadzenie do ekologii i świadomości ekologicznej (5 h)

Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska

Wpływ codziennych wyborów na środowisko

Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych

IV.

Zielone kompetencje w praktyce – proekologiczne odżywianie (5 h)

Ekologiczne zakupy i certyfikaty żywności

Dieta a wpływ na środowisko (np. mięso vs. rośliny)

Oszczędzanie zasobów w gospodarstwie domowym (woda, energia)

Segregacja i ograniczanie odpadów spożywczych

Walidacja (0,5 h)

Organizacja i przebieg:

- Szkolenie praktyczne, oparte na warsztatach

- Praca indywidualna i w parach oraz praca w grupach

- Prezentacja materiału przez trenera i praca własna uczestników

Czas trwania: 24 godziny zegarowe (przerwy wliczone)

Walidacja i potwierdzenie kompetencji:

- Wywiad swobodny
- obserwacja w warunkach rzeczywistych

Uczestnik otrzymuje dokument zawierający opis efektów uczenia się i metod ich weryfikacji

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: 80% frekwencja i sprawdzenie zdobytej wiedzy i umiejętności podczas procesu walidacji.

Warunki organizacyjne dla szkolenia: sala wyposażona w niezbędny sprzęt oraz akcesoria udostępnione dla uczestników na czas szkolenia. Szkolenie jest prowadzone od podstaw, uczestnicy nie muszą wykazywać się doświadczeniem w tematyce usługi. Usługa realizowana w godzinach zegarowych. Przerwy wliczają się w godziny szkolenia.

Minimalne wymagania w stosunku do uczestników, aby cel usługi został osiągnięty: Uczestnik szkolenia zdobytą wiedzę i umiejętności ugruntowuje w trakcie procesu walidacji składającego się z wywiadu swobodnego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych.

Warunki organizacyjno – logistyczne: Szkolenie opiera się głównie na warsztatach praktycznych z wykorzystaniem ćwiczeń. Uczestnicy będą pracować zarówno indywidualnie, jak i w parach oraz grupowo.

Szkolenie odbywa się w formie prezentacji materiału i technik przez trenera szkolenia oraz pracy własnej uczestników.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 31

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Wprowadzenie do cyfrowego włączenia	Krzysztof Mróz	06-10-2025	11:00	12:00	01:00
2 z 31 Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych	Krzysztof Mróz	06-10-2025	12:00	13:00	01:00
3 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	06-10-2025	13:00	13:15	00:15
4 z 31 Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta e-mail, ePUAP)	Krzysztof Mróz	06-10-2025	13:15	14:15	01:00
5 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	06-10-2025	14:15	14:30	00:15
6 z 31 Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom starszym.	Krzysztof Mróz	06-10-2025	14:30	15:30	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 31 Tworzenie silnych haseł i zarządzanie nimi.	Krzysztof Mróz	07-10-2025	11:00	12:00	01:00
8 z 31 Rozpoznawanie oszustw (phishing, SMS-y, fałszywe strony)	Krzysztof Mróz	07-10-2025	12:00	13:00	01:00
9 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	07-10-2025	13:00	13:15	00:15
10 z 31 Ochrona danych osobowych i prywatności w sieci	Krzysztof Mróz	07-10-2025	13:15	14:15	01:00
11 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	07-10-2025	14:15	14:30	00:15
12 z 31 Ćwiczenia: analiza podejrzanych wiadomości i ustawienia prywatności w przeglądarkach.	Krzysztof Mróz	07-10-2025	14:30	15:00	00:30
13 z 31 Instalacja programów zabezpieczających	Krzysztof Mróz	08-10-2025	11:00	12:30	01:30
14 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	08-10-2025	12:30	12:45	00:15
15 z 31 Ćwiczenia: Instalacja przykładowego programu antywirusowego	Krzysztof Mróz	08-10-2025	12:45	13:45	01:00
16 z 31 Symulacja bezpiecznego logowania	Krzysztof Mróz	08-10-2025	13:45	14:45	01:00
17 z 31 Przerwa	Krzysztof Mróz	08-10-2025	14:45	15:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
18 z 31 Ćwiczenia: symulacje praktyczne	Krzysztof Mróz	08-10-2025	15:00	16:00	01:00
19 z 31 Wprowadzenie do ekologii i świadomości ekologicznej.	Marta Urbańska	09-10-2025	11:00	12:00	01:00
20 z 31 Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska.	Marta Urbańska	09-10-2025	12:00	13:30	01:30
21 z 31 Przerwa	Marta Urbańska	09-10-2025	13:30	13:45	00:15
22 z 31 Wpływ codziennych wyborów na środowisko	Marta Urbańska	09-10-2025	13:45	14:45	01:00
23 z 31 Przerwa	Marta Urbańska	09-10-2025	14:45	15:00	00:15
24 z 31 Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych.	Marta Urbańska	09-10-2025	15:00	16:00	01:00
25 z 31 Ekologiczne zakupy i certyfikaty żywności	Marta Urbańska	10-10-2025	11:00	12:30	01:30
26 z 31 Dieta a wpływ na środowisko (mięso vs. rośliny)	Marta Urbańska	10-10-2025	12:30	13:30	01:00
27 z 31 Przerwa	Marta Urbańska	10-10-2025	13:30	13:45	00:15
28 z 31 Oszczędzanie zasobów w gospodarstwie domowym (woda, energia)	Marta Urbańska	10-10-2025	13:45	14:45	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
29 z 31 Segregacja i ograniczanie odpadów spożywczych	Marta Urbańska	10-10-2025	14:45	15:45	01:00
30 z 31 Przerwa	Marta Urbańska	10-10-2025	15:45	16:00	00:15
31 z 31 Walidacja	-	10-10-2025	16:00	16:30	00:30

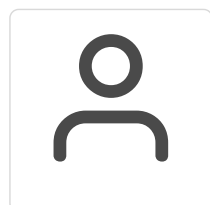
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	250,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Krzysztof Mróz

Absolwent Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, Wydziału Nauk Społecznych, na kierunku pedagogika z metodyką pracy z dorosłymi. Posiada ponad 25-letnie doświadczenie jako trener i pedagog. Ukończył studia podyplomowe na kierunku Informatyka i technologia informacyjna (2011) oraz kurs trenerski i kurs wykładowcy (2017). Od 2022 roku pełni funkcję dyrektora ds. szkoleń w firmie „Projekt”.

Od 2019 roku zrealizował 28 szkoleń (łącznie 400 godzin) w obszarach:

- technologii informacyjnej i umiejętności cyfrowych osób dorosłych,
- cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych,
- adaptacji środowisk pracy do zmian technologicznych i cyfrowej transformacji.

Szkolenia były realizowane m.in. dla PUP Gniezno, PUP Pleszew, ZDZ Poznań oraz w ramach systemu BUR.

W swojej pracy szczególny nacisk kładzie również na kształtowanie postaw proekologicznych i promowanie zielonych kompetencji, m.in. poprzez:

- edukację w zakresie zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialności środowiskowej,
 - włączanie tematyki ekologicznej do szkoleń i działań edukacyjnych,
 - wspieranie uczestników w rozumieniu wpływu technologii na środowisko oraz wdrażaniu rozwiązań przyjaznych środowisku w życiu codziennym i zawodowym.
- Obecnie (2024) realizuje studia podyplomowe MBA w zakresie zarządzania zasobami ludzkimi (HR). W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 500 godzin szkoleń o analogicznej tematyce.



2 z 2

Marta Urbańska

W 2014 roku ukończyła kurs pedagogiczny dla instruktorów praktycznej nauki zawodu, co pozwoliło jej w pełni profesjonalnie realizować działania edukacyjne w obszarze ekologii i zrównoważonego rozwoju. Od wielu lat prowadzi działalność szkoleniową w ramach własnej firmy „Projekt”, w której zrealizowała i nadzorowała ponad 80 szkoleń poświęconych edukacji proekologicznej, kształtowaniu postaw przyjaznych środowisku oraz rozwojowi zielonych kompetencji. Specjalizuje się w projektowaniu i realizacji szkoleń, których celem jest kształtowanie postaw proekologicznych, w tym:

- wdrażanie zasad zrównoważonego rozwoju w codziennym życiu i pracy
- promowanie zachowań przyjaznych środowisku
- rozwijanie świadomości klimatycznej oraz lokalnych inicjatyw ekologicznych
- wprowadzanie uczestników w tematykę zielonej transformacji i „zielonych zawodów”
- kształtowanie kompetencji ekologicznych w kontekście rynku pracy
- propagowanie zdrowego stylu życia

W ostatnich latach szczególny nacisk kładzie na integrację edukacji ekologicznej z praktyką codzienną – uczy, jak w prosty i dostępny sposób ograniczać ślad węglowy, jak wybierać żywność ekologiczną i lokalną oraz jak wprowadzać zdrowe nawyki żywieniowe jako element dbałości o środowisko i dobrostan człowieka.

W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadziła ponad 35 szkoleń, których łączna liczba godz. przekroczyła 500, koncentrując się na zagadnieniach proekologicznych, zielonych kompetencji i zdrowego stylu życia.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały zapewnione: dostęp do komputerów wraz z dostępem do internetu, skrypt

Wszystkie szkolenia realizujemy z uwzględnieniem indywidualnych potrzeb uczestników, co pozwala na ich komfortowy i efektywny udział w zajęciach.

Szkolenia realizujemy w ośrodkach przystosowanych do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Harmonogram zajęć również ma charakter ramowy, a w przypadku zmęczenia, konieczności skorzystania z toalety oraz posilenia się, uczestnicy nie będą musieli czekać do ustalonej godzinowo przerwy, natomiast będą mogli swobodnie napić się, zjeść coś lub udać się do toalety. Każdego dnia szkolenia uczestnicy będą mogli skorzystać z wody mineralnej oraz bufetu kawowego i przekąsek oraz zjeść ciepły posiłek. Nadzór nad organizacją i prawidłowym przebiegiem każdego szkolenia sprawuje nasz dyrektor ds. szkoleń – pan Krzysztof Mróz, który z wykształcenia jest oligofrenopedagogiem i przez wiele lat pracował jako nauczyciel w szkole specjalnej oraz posiada doświadczenie w pracy z osobami starszymi.

Warunki uczestnictwa

Fakt uczestnictwa w każdym dniu usługi rozwojowej musi zostać potwierdzony przez uczestnika własnoręcznym podpisem złożonym na udostępnionej przez organizatora liście obecności

Aby zaliczyć szkolenie niezbędne jest 80% obecności na zajęciach, aktywny udział w zajęciach, pozytywna ocena nabytych umiejętności (prezentacja projektu, wywiad swobodny).

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Ze względu na efektywniejsze zarządzanie grupą i indywidualne podejście do uczestników o różnym doświadczeniu i umiejętnościach, zajęcia prowadzone są jednocześnie przez trenera oraz dodatkowego opiekuna.

Adres

ul. Adama Mickiewicza 148

83-110 Tczew

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940