



Marta Niciejewska
usługi edukacyjno-
szkoleniowe
"SeduN"

Brak ocen dla tego dostawcy

"Aktywni i Bezpieczni w Sieci - jak chronić się przed cyberprzemocą i zagrożeniami online?"

Numer usługi 2025/09/08/150081/2990444

📍 Częstochowa / stacjonarna

🏢 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 22.11.2025 do 23.11.2025

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Osobami, które mogą wziąć udział w szkoleniu są osoby w różnym wieku, które pracują lub planują pracę w środowisku zdalnym, biurowym lub hybrydowym i które pragną zwiększyć swoje umiejętności cyfrowe.

W szczególności zapraszamy osoby, które:

- nie nadążają za szybkim rozwojem cyfrowym,
- pracują na stanowiskach, na których wymagane są umiejętności cyfrowe,
- używają Internetu w codziennych obowiązkach zarówno zawodowych jak i prywatnych,
- obawiają się paść ofiarą oszustw internetowych,
- chcą zwiększyć swoje cyfrowe umiejętności i nabyć umiejętności efektywnego identyfikowania potencjalnych zagrożeń,
- pracują w warunkach administracyjno-biurowych,
- chcą nabyć umiejętności tworzenia prostych treści i materiałów graficznych w sieci,
- są nauczycielami, dyrektorami i pracownikami administracji.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

17-11-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

16

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

Uczestnik po zakończeniu usługi szkoleniowej będzie przygotowany do bezpiecznego i samodzielnego korzystania z Internetu oraz aplikacji charakterystycznych dla pracy administracyjno-biurowej. Uczestnik będzie samodzielnie tworzył treści graficzne przy pomocy wybranego programu. Będzie samodzielnie identyfikować zagrożenia online i chronić dane osobowe oraz tworzyć bezpieczne treści, hasła, dokonywać zakupów online, jak również w bezpieczny sposób korzystać z bankowości elektronicznej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje poszczególne zagrożenia cyfrowe (np. phishing, fake news, pretexting)	Identyfikuje zagrożenia cyfrowe (np. phishing, fake news, pretexting)	Test teoretyczny
	Efektywnie rozpoznaje fałszywe informacje i podaje trafne przykłady fake newsów	Test teoretyczny
Zna zasady ochrony danych osobowych	Wskazuje jakie dane powinny być szczególnie chronione (dane wrażliwe).	Test teoretyczny
	Trafnie określa jakie są skutki publikowania w sieci danych osobowych.	Test teoretyczny
Tworzy silne hasła i ocenia ich znaczenie dla bezpieczeństwa w sieci.	Trafnie ocenia hasło pod kątem bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
	Trafnie wyjaśnia dlaczego nie stosuje się tych samych haseł do różnych kont.	Test teoretyczny
Bezpiecznie obsługuje e-mail, przeglądarki internetowe, aplikacje z komunikatorami	Loguje się do kont z zachowaniem zasad bezpieczeństwa, np. nie korzysta z publicznego WiFi i nie włącza automatycznego zapamiętywania haseł	Test teoretyczny
Kontroluje zasady bezpiecznego korzystania z telefonu i komputera	Efektywnie identyfikuje aplikacje stanowiące zagrożenie dla urządzenia	Test teoretyczny
	Zna narzędzia zabezpieczające telefon i komputer (np. system antywirusowy oraz blokadę ekranu)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dokonuje charakterystyki i zna zasady bezpiecznego korzystania z bankowości elektronicznej oraz zakupów online	Zna i stosuje zasady bezpiecznego logowania się do bankowości elektronicznej (np. podwójne uwierzytelnienie)	Test teoretyczny
	Efektywnie rozpoznaje próbę oszustwa lub wyłudzenia.	Test teoretyczny
	Zna i stosuje sposoby reakcji na próby wyłudzenia i oszustwa	Test teoretyczny
Bezpiecznie obsługuje konta w portalach społecznościowych	Bezpiecznie ustawia i modyfikuje zakres prywatności na portalach społecznościowych	Test teoretyczny
	Wskazuje ryzyko publikowania takich informacji jak lokalizacja, dane osobowe (np. pesel, rok urodzenia) oraz zdjęć, które prezentują dane wrażliwe.	Test teoretyczny
Bezpiecznie tworzy treści graficzne przy wykorzystaniu prostego programu	Tworzy proste treści graficzne dla wybranego dla siebie tematu	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	XXX
Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	XXX

Program

Szkolenie zostało opracowane zgodnie z zasadą dostępności osób w różnym wieku, które korzystają z Internetu i aplikacji w sieci, ale obawiają się zagrożeń i czują się niepewnie w cyfrowym świecie. Szkolenie jest również dedykowane osobom, które chcą być bardziej aktywne w sieci i tworzyć treści graficzne przy użyciu nieskomplikowanych wybranych programów. Program obejmuje zarówno wiedzę teoretyczną i praktyczną. Część praktyczna jest realizowana w formie aktywizujących grupę ćwiczeń i pracy w grupie. Całkowity czas trwania usługi wynosi 16 godzin zegarowych (1 dzień - 8 godzin i 2 dzień - 8 godzin), z uwzględnieniem przerw kawowych i obiadowych. Szkolenie realizowane jest w formie stacjonarnej, w warunkach sprzyjających skupieniu, bezpieczeństwu i komfortowi uczestników oraz prowadzących.

Warunki organizacyjne realizacji usługi szkoleniowej:

- Część teoretyczna - uczestnicy zapoznają się z podstawowymi pojęciami oraz elementami szeroko pojętego świata cyfrowego, w tym zasad bezpieczeństwa i potencjalnych zagrożeń.
- Część praktyczna - uczestnicy wykonują zadania praktyczne na laptopach/komputerach/urządzeniach mobilnych, rozwiązując wskazane przez trenera zadania problemowe/sytuacyjne (bezpieczna obsługa przeglądarki, skrzynek poczty e-mail, kont w mediach społecznościowych, bankowości elektronicznej oraz sklepów internetowych)
- Walidacja - końcowa część usługi szkoleniowej obejmuje test teoretyczny wiedzy oraz zadanie praktyczne dotyczące modelowania bezpiecznych zachowań w sieci. Pozytywny wynik oznacza ukończenie szkolenia poparte Certyfikatem.

Dzień 1 - Bezpieczna aktywność w sieci - podstawowe kroki

1. Podstawowe pojęcia i definicje związane z szeroko pojętym światem wirtualnym
2. Charakterystyka elementów tworzących świat cyfrowy
3. Charakterystyka i identyfikacja zagrożeń w sieci - podstawa skutecznej prewencji
4. Bezpieczne media społecznościowe - fakty i mity
5. Aktywnie i bezpiecznie w sieci - tworzenie prostych treści i materiałów graficznych przy wykorzystaniu wybranego programu

Dzień 2 - Dane osobowe pod kontrolą oraz bezpieczeństwo w samodzielnej aktywności w sieci

1. Jak bezpiecznie korzystać z poczty elektronicznej? - step by step
2. Ochrona wrażliwych danych w sieci - podstawy prawne i praktyczne zastosowania
3. Jak bezpiecznie korzystać z bankowości elektronicznej? - step by step
4. Technologia cyfrowa pod kontrolą - zasady i wytyczne bezpiecznego użytkowania urządzeń tj. komputera, telefonu.
5. Bezpieczne zakupy online - jak rozpoznać sklepy-widma?
6. Powtórzenie wiadomości oraz test i podsumowujące zadania praktyczne
7. Podsumowanie szkolenia i wręczenie Certyfikatów przez Organizatora

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 26

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 26 Przywitanie się, przedstawienie się uczestników oraz trenera, przedstawienie agendy	Marek Kopiec	22-11-2025	09:00	09:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 26 Podstawowe pojęcia i definicje związane z szeroko pojętym światem wirtualnym	Marek Kopiec	22-11-2025	09:30	10:30	01:00
3 z 26 Poznajemy podstawowe elementy świata cyfrowego - ćwiczenia praktyczne	Marek Kopiec	22-11-2025	10:30	11:00	00:30
4 z 26 Przerwa	Marek Kopiec	22-11-2025	11:00	11:15	00:15
5 z 26 Charakterystyka zagrożeń w sieci	Marek Kopiec	22-11-2025	11:15	12:15	01:00
6 z 26 Identyfikacja zagrożeń w sieci- podstawa skutecznej prewencji (ćwiczenia praktyczne)	Marek Kopiec	22-11-2025	12:15	13:15	01:00
7 z 26 Przerwa	Marek Kopiec	22-11-2025	13:15	13:30	00:15
8 z 26 Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych - fakty i mity	Marek Kopiec	22-11-2025	13:30	14:30	01:00
9 z 26 Przerwa obiadowa	Marek Kopiec	22-11-2025	14:30	15:00	00:30
10 z 26 Programy wspierające tworzenie treści i materiałów graficznych w sieci - prosto i bezpiecznie (Canva)	Marek Kopiec	22-11-2025	15:00	15:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 26 Programy wspierające tworzenie treści i materiałów graficznych w sieci - prosto i bezpiecznie (ćwiczenia praktyczne)	Marek Kopiec	22-11-2025	15:30	16:30	01:00
12 z 26 Przerwa	Marek Kopiec	22-11-2025	16:30	16:45	00:15
13 z 26 Podsumowanie dnia szkolenia - pytania i odpowiedzi	Marek Kopiec	22-11-2025	16:45	17:00	00:15
14 z 26 Bezpieczna skrzynka - jak chronić pocztę i prywatność online?	Marek Kopiec	23-11-2025	09:00	10:00	01:00
15 z 26 Jak chronić pocztę elektroniczną i prywatność online - ćwiczenia praktyczne	Marek Kopiec	23-11-2025	10:00	10:45	00:45
16 z 26 Przerwa	Marek Kopiec	23-11-2025	10:45	11:00	00:15
17 z 26 Od RODO do codzienności - praktyczna ochrona danych osobowych w życiu zawodowym i prywatnym	Marek Kopiec	23-11-2025	11:00	12:00	01:00
18 z 26 Ochrona danych osobowych w życiu zawodowym i prywatnym - ćwiczenia praktyczne	Marek Kopiec	23-11-2025	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 26 Bankowość bez ryzyka - jak chronić finanse online?	Marek Kopiec	23-11-2025	12:30	13:15	00:45
20 z 26 Jak chronić swoje finanse online? - ćwiczenia praktyczne	Marek Kopiec	23-11-2025	13:15	13:45	00:30
21 z 26 Przerwa obiadowa	Marek Kopiec	23-11-2025	13:45	14:15	00:30
22 z 26 Technologia cyfrowa pod kontrolą - jak chronić urządzenia w pracy i w domu?	Marek Kopiec	23-11-2025	14:15	15:00	00:45
23 z 26 Jak bezpiecznie kupować w sieci? - ćwiczenia praktyczne	Marek Kopiec	23-11-2025	15:00	15:30	00:30
24 z 26 Powtórzenie wiadomości	Marek Kopiec	23-11-2025	15:30	15:45	00:15
25 z 26 Egzamin - test	Marek Kopiec	23-11-2025	15:45	16:45	01:00
26 z 26 Podsumowanie szkolenia i wręczenie certyfikatów przez Organizatorów	Marek Kopiec	23-11-2025	16:45	17:00	00:15

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	312,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	312,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marek Kopiec

Specjalista, który od ponad piętnastu lat zajmuje się tematyką związaną z cyberbezpieczeństwem. Uczestnik wielu międzynarodowych konferencji naukowych np. „Techniczne Aspekty Przestępczości Teleinformatycznej”, „Przestępczość Teleinformatyczna XXI”, „Safe E-commerce Conference (SEC)”, oraz w wielu konferencjach, prelekcjach o zasięgu krajowym i lokalnym występując często w roli prelegenta. Trener szkoleń organizowanych przez np. NASK, Niebezpiecznik, E-dedektywi, Securitum. Doświadczenie zdobyte m.in. w służbie w Policji (lata 2003-2023), a zwłaszcza w pracy w Wydziale d/w z Przestępczością Gospodarczą Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie, gdzie głównie zajmował się przestępczością komputerową, wykorzystuje w pracy szkoleniowca. Przez lata zajmował się również ściganiem wszelkich przestępstw gospodarczych, dotyczących ochrony gatunków zagrożonych z katalogu CITES, przestępstw farmaceutycznych, korupcyjnych i innych. Od roku 2015 pełnił również funkcję Koordynatora ds. Cyberprzestępczości z ramienia Komendy Miejskiej Policji w Częstochowie. Pracownik Uczelni Wyższej, w której prowadzi zajęcia oraz szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik szkolenia otrzyma materiały szkoleniowe w wersji papierowej (skrypt), w której znajdą się opracowane przez Organizatorów autorskie materiały teoretyczne i praktyczne. Uczestnik otrzyma również certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983).

Adres

Częstochowa

Częstochowa

woj. śląskie

Kontakt



Marta Niciejewska

E-mail sedun@onet.eu

Telefon (+48) 691 051 396