



BIURO
RACHUNKOWE
BIUREX SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,7 / 5

951 ocen

Cyberbezpieczeństwo i ochrona danych osobistych w przedsiębiorstwie.

Numer usługi 2025/10/16/16236/3082502

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🎓 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 14.01.2026 do 15.01.2026

2 880,00 PLN brutto

2 880,00 PLN netto

180,00 PLN brutto/h

180,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone dla przedsiębiorców i ich pracowników, którzy chcą poznać zasady ochrony przed cyberprzestępczością, oraz z uwagi na fakt zarządzania danymi osobowymi, ochrony tych danych przed atakami hackerów. Szkolenie dedykowane dla kadry zarządzającej, menagerów, księgowych, kancelarii prawnych.

Szkolenie jest dostępne dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzymy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników

22

Data zakończenia rekrutacji

13-01-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

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

Usługa „ Cyberbezpieczeństwo i ochrona danych osobistych w przedsiębiorstwie.”

Przygotowuje uczestników do nabycia wiedzy oraz umiejętności praktycznych dotyczących ochrony przed atakami cyberprzestępców, wirusami, złośliwym oprogramowaniem.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
W ZAKRESIE WIEDZY: Posiada wiedzę z zakresu zagrożeń cyberbezpieczeństwa i metod ochrony danych osobistych.	• rozróżnia rodzaje zagrożeń w cyberprzestrzeni (np. phishing, malware, ransomware, spyware), • charakteryzuje sposoby ataków na systemy operacyjne i sieci komputerowe, • omawia zasady bezpiecznego korzystania z Internetu, poczty e-mail, chmury i mediów społecznościowych, • wskazuje narzędzia i technologie stosowane do ochrony danych (np. fi rewall, programy antywirusowe, VPN), • opisuje zasady działania metod socjotechnicznych i ich wpływ na bezpieczeństwo informacji	Test teoretyczny
W ZAKRESIE UMIEJĘTNOŚCI Monitoruje i stosuje zasadybezpiecznegokorzystania z zasobów sieciowych oraz chroni dane osobowe w praktyce.	• konfiguruje przeglądarkę w trybie prywatnym/incognito i usuwa ślady aktywności w sieci, • tworzy i przywraca kopie zapasowe danych, • identyfikuje sytuacje zwiększonegoryzyka wycieku danych osobowych, • stosuje metody bezpiecznegologowania i uwierzytelniania użytkowników, • posługuje się narzędziami do szyfrowania i zabezpieczania plików oraz folderów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
W ZAKRESIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH : Stosuje zasady odpowiedzialnego i świadomego zachowania w środowisku cyfrowym.	• rozpoznaje próby wyludzenia danych i fałszywe komunikaty (np. fałszywe e-maile, linki, aplikacje), • odróżnia legalne działania od nieetycznych praktyk w sieci, • definiuje i omawia pojęcia związane z cyberbezpieczeństwem (np. VPN, trojan, malware, szyfrowanie, incydent bezpieczeństwa), • wykazuje postawę odpowiedzialności za ochronę danych w środowisku pracy, • komunikuje zagrożenia cyfrowe współpracownikom i wspiera ich w stosowaniu zasad bezpieczeństwa.	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

1 – Część teoretyczna:

- Jak dbać o swoją tożsamość cyfrową. Wirusy, szpiegowanie, rodzaje, sposoby hakowania. Tryb bezpieczny, monitorowanie zachowań w sieci. Rodzaje oraz narzędzia wykorzystywane do ataków hakerskich.
- Zarządzanie i ochrona danych w przedsiębiorstwie e- szyfrowanie danych – kopie bezpieczeństwa - ochrona danych osobowych klientów - po ataku - studium przypadków -incydenty bezpieczeństwa.

2 – Część praktyczna:

- Jak dbać o swoją tożsamość cyfrową. Wirusy, szpiegowanie, rodzaje, sposoby hakowania. Tryb bezpieczny, monitorowanie zachowań w sieci. Rodzaje oraz narzędzia wykorzystywane do ataków hakerskich.
- Zarządzanie i ochrona danych w przedsiębiorstwie e- szyfrowanie danych – kopie bezpieczeństwa - ochrona danych osobowych klientów - po ataku - studium przypadków -incydenty bezpieczeństwa.
- Walidacja

Szkolenie kierowane jest : dla wszystkich zainteresowanych - bez względu na poziom doświadczenia w danej dziedzinie. Wierzmy, że każdy uczestnik będzie miał okazję pogłębić swoją wiedzę.

Warunki organizacyjne: każdy uczestnik pracuje indywidualnie przy samodzielnym stanowisku komputerowym.

W harmonogramie uwzględniono godziny zegarowe, natomiast kurs opiera się na 45-minutowych godzinach lekcyjnych- stąd rozbieżność pomiędzy liczbą godzin w harmonogramie a ogólną liczbą godzin kursu.

1 godzina= 45 minut (godzina szkoleniowa)

Szkolenie obejmuje łącznie 16 godzin dydaktycznych, co przekłada się na 12 godzin zegarowych. Szkolenie obejmuje 1:30 przerwy. 12 godzin dydaktycznych to część teoretyczna zaś 4 godziny dydaktyczne obejmuje część praktyczna.

Podczas ostatnich 30 minut szkolenia zostanie przeprowadzona walidacja.

Przerwy nie są wliczane w czas szkolenia.

Szkolenie będzie realizowane w formie zdalnej za pomocą platformy ClickMeeting.

Całość nagrania zostanie zarchiwizowana i umieszczona na dysku zewnętrznym w celu kontroli i audytu.

1. Prezentacja powerpoint celem utrwalenia informacji przekazanych w trakcie szkolenia drogą mailową.

2. E-materiały w formacie PDF.

Szkolenie w formie zdalnej będzie odbywało się w czasie rzeczywistym. W zależności od czasu potrzeb będą wykorzystywane różne elementy : ćwiczenia, testy, ankiety, udostępnianie ekranu i inne. Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Mechanizm stresu i jego czynniki oraz możliwości wpływania na stres w erze cyfrowej. Ćwiczenia/rozmowa na żywo	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Sposoby i style radzenia sobie ze stresem. Rozpoznawanie własnych zasobów radzenia sobie ze stresem w erze cyfrowej. Rozmowa na żywo.	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	12:15	12:30	00:15
5 z 15 Objawy stresu i rodzaje stresu, autodiagnoza poziomu stresu. Ćwiczenie	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	12:30	14:00	01:30
6 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	14:00	14:15	00:15
7 z 15 Strategie motywacyjne dostosowane do środowiska cyfrowego. Nowoczesne narzędzia sprzedażowe w erze cyfrowej. Ćwiczenie/ podsumowanie dnia	Rafał Tomaszewski	14-01-2026	14:15	15:45	01:30
8 z 15 Wykład, stres wywołany niewłaściwą komunikacją interpersonalną. Rozmowa	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	10:30	10:45	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Dlaczego inni nas stresują? - rozpoznawanie różnych typów osobowości. Rozmowa	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	12:15	12:30	00:15
12 z 15 Wyzwania związane ze stresem w erze cyfrowej. Ćwiczenie	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	12:30	14:00	01:30
13 z 15 przerwa	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	14:00	14:15	00:15
14 z 15 Różnica między lękiem a strachem, kiedy mówimy o lęku, a kiedy o panice. Ćwiczenie/podsumowanie dnia	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	14:15	15:15	01:00
15 z 15 Walidacja	Rafał Tomaszewski	15-01-2026	15:15	15:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 880,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	2 880,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	180,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Rafał Tomaszewski

Rafał Tomaszewski to doświadczony trener, który od lat specjalizuje się w wspieraniu przedsiębiorców w prowadzeniu działalności gospodarczej. Jego wszechstronne wykształcenie oraz bogate doświadczenie zawodowe stanowią solidną podstawę dla oferowanych przez niego usług. Posiadając wykształcenie wyższe ekonomiczne, ze specjalnością w rachunkowości, Rafał Tomaszewski rozpoczął swoją karierę zawodową w 2010 roku. Od tego czasu aktywnie wykorzystuje swoją wiedzę i umiejętności w obszarze zarządzania finansami oraz prowadzenia rachunkowości w firmach. Aktualnie, jest certyfikowanym Audytorem Wiodącym Systemu Zarządzania Bezpieczeństwem Informacji zgodnie z normą ISO 27001, co świadczy o jego zaawansowanych umiejętnościach w zakresie zarządzania ryzykiem i ochrony informacji w firmach. Ponadto, jest absolwentem studiów podyplomowych z zakresu Zarządzania Cyberbezpieczeństwem, co dodatkowo podkreśla jego specjalizację w obszarze bezpieczeństwa IT. Rafał Tomaszewski wyróżnia się profesjonalizmem, zaangażowaniem oraz umiejętnością dostosowywania się do zmieniających się warunków rynkowych i technologicznych. Jego głównym celem jest pomaganie przedsiębiorcom w osiągnięciu sukcesu poprzez efektywne zarządzanie finansami, procesami oraz bezpieczeństwem informacji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają nagranie ze szkolenia oraz prezentację Power Point przygotowane przez Trenera wysłane na adres e-mail.

Informacje dodatkowe

Uwaga:

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Całe szkolenie jest rejestrowane w celach kontroli/audytu. Wykorzystanie nagrania w innym celu niż kontrola/audyt wymaga zgody Trenera i Uczestników.

Uczestnicy otrzymają zaświadczenie, potwierdzające że ukończyli szkolenie.

Forma świadczenia usługi :

Zdalna w czasie rzeczywistym - prowadzona na żywo.

Warunki techniczne

Warunki techniczne

Oto wymagania techniczne dotyczące uczestnictwa w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting:

1.

- Komputer o następujących parametrach:
- Procesor dwurdzeniowy 2 GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy).
- 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Aktualna wersja jednej z następujących przeglądarek: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.

2.

Kamera:

- ClickMeeting współpracuje z wbudowanymi kamerami w laptopach oraz większością kamer internetowych.
- Jeśli korzystasz z bardziej zaawansowanej lub profesjonalnej kamery, może być konieczne zainstalowanie dodatkowego oprogramowania lub sprzętu.

3.

Urządzenia mobilne:

- Jeśli korzystasz z urządzenia mobilnego, może być konieczne pobranie odpowiedniej aplikacji z iTunes App Store lub Google Play Store.
- Aby pełnić funkcje dźwięku i obrazu podczas konferencji, wymagane jest posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników podłączonych do urządzenia. Upewnij się, że są one rozpoznane przez Twoje urządzenie i nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.

4.

Dostęp do internetu:

- Minimalne wymagania dotyczące prędkości łącza internetowego:
- Dźwięk: 512 kbps.
- Dźwięk + obraz w jakości SD: 512 kbps + 1 Mbps.
- Dźwięk + obraz w jakości HD: 512 kbps + 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie LiteQ: 2 Mbps.
- Współdzielenie ekranu w trybie HighQ: 2-5 Mbps.
- Współdzielenie ekranu oparte na przeglądarce: 1-4 Mbps.
- Upewnij się, że masz zainstalowaną najnowszą wersję przeglądarki internetowej.

5.

Okres ważności linku:

- Link do szkolenia będzie ważny w dniach i godzinach określonych w harmonogramie usługi.
- Podczas szkolenia online możesz oczekiwać:
- Wygodnej formy szkolenia, gdzie wystarczy dostęp do urządzenia z internetem (komputer, tablet, telefon), słuchawki lub głośniki.
- Szkolenie odbywa się w wirtualnym pokoju konferencyjnym, w niewielkiej grupie uczestników.
- Uczestnictwa w pełnowartościowym szkoleniu, gdzie trener prowadzi zajęcia "na żywo", widzisz i słyszysz trenera.
- Na ekranie swojego komputera w czasie rzeczywistym będziesz widzieć prezentacje, ankiety i ćwiczenia, które będą pokazywane podczas szkolenia. Podsumowując, aby uczestniczyć w szkoleniu za pomocą platformy ClickMeeting, musisz spełnić następujące wymagania techniczne:
- Komputer z dwurdzeniowym procesorem 2 GHz lub lepszym (zalecany czterordzeniowy).
- Minimum 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej).
- System operacyjny: Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS.
- Najnowsza wersja przeglądarki internetowej: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge lub Opera.
- Kamera internetowa (wbudowana lub zewnętrzna).
- Głośniki lub słuchawki.
- Mikrofon (wbudowany lub zewnętrzny).
- Klawiatura (wbudowana lub zewnętrzna).
- Mysz lub touchpad.
- Dodatkowo, aby uzyskać pełny dostęp do funkcji dźwięku i obrazu podczas konferencji, zaleca się posiadanie zestawu słuchawkowego lub głośników, które nie są jednocześnie używane przez inne aplikacje.
- Upewnij się, że masz również stabilne połączenie internetowe, które spełnia minimalne wymagane prędkości dla różnych trybów transmisji audio-wideo.
- Szkolenie będzie prowadzone w formie zdalnej, w wirtualnym pokoju konferencyjnym, gdzie będziesz mógł aktywnie uczestniczyć, oglądając prezentacje i ćwiczenia oraz słuchając trenera.

"Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Kontakt



Jolanta Cadera

E-mail jolanta.cadera@biurex.pl

Telefon (+48) 887 689 878