



Obsługa komputera i internetu: bezpieczeństwo, e-usługi i AI - sztuczna inteligencja/

Numer usługi 2025/10/29/30963/3113121

5 200,00 PLN brutto
5 200,00 PLN netto
130,00 PLN brutto/h
130,00 PLN netto/h

OŚRODEK
SZKOLENIA
DOKSZTAŁCANIA I
DOSKONALENIA
KADR KURSÓR
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,6 / 5

469 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 16.01.2026 do 06.02.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

Grupa docelowa usługi

- osoby dorosłe, pracujące i niepracujące, chcące zwiększyć swoją samodzielność cyfrową,
- przedsiębiorców i pracowników biurowych, którzy chcą efektywnie korzystać z e-usług i AI,
- nauczycieli, pragnących podnieść swoje kompetencje technologiczne,
- seniorów, którzy chcą bezpiecznie korzystać z internetu,
- każdego, kto chce korzystać z narzędzi internetowych, e-usług publicznych oraz AI (ChatGPT, GitHub Copilot),
- osoby, które chcą chronić dane osobowe i finansowe w sieci,
- rodziców i opiekunów, zarządzających informacjami i komunikacją cyfrową w domu.

Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.

Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń

- Usługi rozwojowe województwa śląskiego

- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,

- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

2

Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	15-01-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z internetu oraz narzędzi cyfrowych. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą umieli efektywnie używać e-usług publicznych, zabezpieczać swoje dane osobowe, stosować technologie AI w praktyce, a także identyfikować i unikać zagrożeń online.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe zasady bezpieczeństwa online oraz ochrony danych osobowych i finansowych	Uczestnik rozróżnia podstawowe zagrożenia internetowe, takie jak phishing, malware, ataki hakerskie. Definiuje zasady ochrony danych osobowych i finansowych w sieci, w tym zarządzanie ustawieniami prywatności w przeglądarkach. Charakteryzuje mechanizmy zabezpieczające, takie jak dwuetapowa weryfikacja, szyfrowanie danych oraz zarządzanie hasłami.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
korzysta z e-usług publicznych i bankowych w sposób bezpieczny i efektywny	Uczestnik obsługuje Profil Zaufany oraz platformy ePUAP do składania wniosków i deklaracji online. Korzysta z e-bankowości do realizowania płatności, zarządzania finansami oraz uzyskiwania e-recept. Stosuje zasady bezpiecznego użytkowania e-usług, takie jak weryfikacja stron internetowych oraz monitorowanie bezpieczeństwa danych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
efektywnie korzysta z narzędzi AI, takich jak ChatGPT i GitHub Copilot, w codziennych zadaniach	Uczestnik tworzy efektywne zapytania do ChatGPT, uzyskując odpowiedzi adekwatne do potrzeb zawodowych i osobistych. Automatyzuje proste zadania programistyczne i biurowe za pomocą narzędzia GitHub Copilot. Wykorzystuje AI do generowania treści, harmonogramów oraz optymalizacji procesów.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
identyfikuje i reaguje na zagrożenia online, takie jak phishing i oszustwa internetowe	Uczestnik rozpoznaje próby wyłudzeń i phishingu, stosując zasady weryfikacji stron internetowych i wiadomości e-mail. Reaguje na zagrożenia poprzez zgłaszanie podejrzanych aktywności oraz blokowanie niebezpiecznych treści. Monitoruje bezpieczeństwo swoich danych online, stosując narzędzia do ochrony prywatności i zapobiegania atakom.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Komunikuje się efektywnie w środowisku cyfrowym, wykorzystując narzędzia internetowe	Uczestnik używa komunikatorów internetowych oraz platform pracy zespołowej do efektywnej współpracy online. Przestrzega zasad etykiety internetowej oraz respektuje prywatność i bezpieczeństwo danych podczas komunikacji cyfrowej. Monitoruje etyczne aspekty korzystania z technologii AI, dbając o prywatność danych i odpowiedzialność za wykorzystanie treści generowanych przez AI.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

Interaktywna forma zdalna:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

Godziny realizacji szkolenia:

- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć edukacyjnych tj. 30 godzin zegarowych.
- walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

Przerwy:

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

Harmonogram szkolenia:

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia.

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- Dodatkowo, istnieje opcja organizacji zajęć w formie weekendowej, co sprawia, że szkolenie staje się bardziej elastyczne i dostosowane do różnych harmonogramów życia.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki

Metody pracy:

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami

- Wsparcie techniczne: Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- Sesje Q&A: sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy,
- co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności,
- takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

Doświadczeni prowadzący:

- Zajęcia prowadzi ekspert z wieloletnim doświadczeniem, który przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z ich wiedzy i doświadczeń.

Certyfikat ukończenia:

- Certyfikat ukończenia kursu - Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

Weryfikacja efektów uczenia się:

- Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

Program

Moduł I: Efektywne Wykorzystanie AI - ChatGPT i GitHub Copilot

- Podstawy Sztucznej Inteligencji i Narzędzi.
- Praktyczne przykłady wykorzystania AI w różnych środowiskach zawodowych i prywatnych.
- Nauka efektywnego formułowania zapytań do AI.
- Cyberbezpieczeństwo w sieci.

Moduł II: E-usługi Publiczne i Bezpieczeństwo Cyfrowe

- Wprowadzenie do Profilu Zaufanego i jego funkcji.
- Bezpieczne korzystanie z Profilu Zaufanego i e-bankowości.
- Składanie deklaracji i wniosków przez e-PUAP i inne platformy cyfrowe.
- Zasady bezpiecznego korzystania z internetu i ochrona danych osobowych.
- Identyfikowanie i reagowanie na próby wyłudzeń.
- Bezpieczne zakupy online i zarządzanie prywatnością w przeglądarkach.

Moduł III: Zarządzanie Informacjami i Komunikacją Cyfrową

- Cyfrowe zarządzanie dokumentacją osobistą i finansami.
- Nauka bezpiecznego i efektywnego korzystania z popularnych platform komunikacyjnych.
- Korzystanie z e-recept i e-zwolnień lekarskich, zrozumienie platform telemedycznych.
- Zrozumienie ustawień prywatności i ochrona danych osobowych na portalach społecznościowych.
- Wykorzystanie kursów online i platform edukacyjnych do nauki i rozwoju osobistego.

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	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	130,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały szkoleniowe w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

Warunki uczestnictwa

- **Podstawowa Wiedza:** Oczekiwana jest podstawowa umiejętność obsługi komputera i nawigacji w internecie.
- **Sprzęt:** Uczestnicy muszą posiadać dostęp do komputera lub laptopa z dostępem do internetu, który pozwoli na aktywne uczestnictwo w zajęciach online.

Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników.

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

Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój

„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu.

Ośrodek Szkolenia Doksztalcania i Doskonalenia Kadr Kursor Spółka z ograniczoną odpowiedzialnością świadczy usługi zwolnione z podatku od towarów i usług na podstawie Art. 43., ust. 1. Ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r.

Warunki techniczne

platforma zoom

Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:

1. Sprzęt komputerowy:

- Wymagany komputer PC lub Mac z dostępem do internetu.
- Zalecana kamera internetowa oraz mikrofon dla udziału w sesjach wideo.

2. Przeglądarka internetowa:

- Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
- Wymagane zaktualizowane wersje przeglądarek dla optymalnej wydajności.

3. Stabilne połączenie internetowe:

- Minimalna prędkość łącza: 2 Mbps dla udziału w sesjach wideo.
- Zalecane połączenie kablowe dla stabilności.

4. Platforma Zoom:

- Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
- Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).

5. System operacyjny:

- Kompatybilność z systemem Windows lub macOS.

6. Oprogramowanie dodatkowe:

- Zalecane zainstalowanie najnowszych wersji programów, takich jak przeglądarka, Java, Flash itp.

7. Dźwięk i słuchawki:

- Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
- Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.

8. Przygotowanie przed sesją:

- Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
- Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.

9. Wsparcie techniczne:

- Zapewnienie kontaktu z pomocą techniczną w razie problemów podczas sesji.

10. Zaplanowane przerwy:

- Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestników.

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikami.

Kontakt



Aleksandra Wróbel

E-mail a.wrobel@kursor.edu.pl

Telefon (+48) 535 170 007