



Podstawowa obsługa komputera i Internetu z elementami zielonej gospodarki

Numer usługi 2025/11/14/165646/3146874

4 320,00 PLN brutto
4 320,00 PLN netto
240,00 PLN brutto/h
240,00 PLN netto/h

BAR MOBILNY
Grzegorz Miąc

★★★★★ 4,9 / 5

72 oceny

📍 Liszki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 05.12.2025 do 07.12.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do wszystkich, którzy z własnej inicjatywy pragną poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera, Internetu, pojęcia zielonej gospodarki, oraz praktycznego wykorzystanie ChatGPT w życiu codziennym i biznesie.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	20
Data zakończenia rekrutacji	04-12-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat VCC Akademia Edukacyjna

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnej i bezpiecznej obsługi komputera oraz urządzeń mobilnych. Uczestnicy nauczą się korzystania z aplikacji użytkowych, poczty elektronicznej, komunikatorów internetowych, a także zgłębią pojęcie zielonej gospodarki.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe pojęcia oraz funkcje komputerów i urządzeń mobilnych.	Uczestnik identyfikuje i opisuje elementy komputerów i urządzeń mobilnych oraz wyjaśnia ich podstawowe funkcje.	Test teoretyczny
Obsługuje komputer i urządzenia peryferyjne	Poprawne uruchamia komputer, tworzy i porządkuje pliki, korzysta z pendrive'a i drukarki	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wykonuje operacje na plikach i folderach oraz zarządza prostymi aplikacjami	Wyjaśnia hierarchiczny schemat organizacji dysków, folderów i plików przez system operacyjnych. Identyfikuje popularne rodzaje plików, wyświetla właściwości plików i folderów, prawidłowo odczytuje rozmiary plików i folderów. Wyszukuje pliki według podanych kryteriów, sortuje pliki według podanych kryteriów, tworzy foldery, kopiuje, przenosi pliki i foldery pomiędzy folderami i dyskami	Obserwacja w warunkach symulowanych
Rozróżnia podstawowe zasady bezpieczeństwa online oraz ochrony danych osobowych i finansowych	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
Dostosowuje edytor tekstu do własnych preferencji	Ustawia podstawowe opcje/preferencje dla aplikacji oraz edytowanego dokumentu. Tworzy przy pomocy edytora tekstu dokument, zapisuje go na dysku z odpowiednią nazwą. Porusza się pomiędzy otwartymi dokumentami oraz modyfikuje wyświetlanie dokumentu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Wstawia i formatuje tabele, wykresy	Formatuje tabelę, zmienia układ tabeli. Wstawia dane do tabeli	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Efektywnie korzysta z narzędzi AI, takich jak ChatGPT /Copilot w codziennych zadaniach	Tworzy efektywne zapytania do ChatGPT, uzyskując odpowiedzi adekwatne do potrzeb zawodowych i osobistych. Wykorzystuje AI do generowania treści, harmonogramów oraz optymalizacji procesów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Charakteryzuje możliwości wykorzystania narzędzi cyfrowych, takich jak Canva i AI, w tworzeniu materiałów graficznych. Projektuje proste materiały wizualne z wykorzystaniem Canvy.	Omawia i tworzy autorskie grafiki (np. posty, ulotki, infografiki) w Canvie z użyciem dostępnych zasobów i funkcji AI.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Zdobywa wiedzę i umiejętności pozwalające świadomie wykorzystywać technologie oraz zasoby w sposób wspierający zrównoważony rozwój i minimalizujący wpływ na środowisko.	Potrafi zastosować zdobytą wiedzę w praktyce, świadomie dobierając rozwiązania sprzyjające zrównoważonemu rozwojowi i ograniczaniu negatywnego wpływu na środowisko.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Usługa prowadzona jest w trybie godzin dydaktycznych, tj. 1 godzina = 45 minut.

Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej

1 – Podstawy obsługi komputera i Internetu (8h)

- Budowa i podstawowe pojęcia: sprzęt, oprogramowanie, system operacyjny.
- Obsługa pulpitu, menu, plików i folderów.
- Organizacja i porządkowanie danych.
- Podstawy korzystania z Internetu: przeglądarki, wyszukiwanie informacji, pobieranie plików.
- Obsługa poczty elektronicznej: zakładanie konta, wysyłka, odbiór, załączniki, etykieta mailowa.
- Ćwiczenia praktyczne: zarządzanie plikami, wysyłanie maili, wyszukiwanie informacji.

2 – Dokumenty biurowe i bezpieczeństwo cyfrowe (8h)

- Edytor tekstu (Word / LibreOffice Writer): tworzenie i formatowanie dokumentu,

tabele, obrazy.

- Arkusz kalkulacyjny (Excel / Calc): wprowadzanie danych, podstawowe formuły, proste wykresy.
- Prezentacje (PowerPoint / Impress): podstawy tworzenia slajdów, układy, elementy graficzne.
- Współpraca online (Google Drive, OneDrive, wideokonferencje).
- Bezpieczeństwo cyfrowe: hasła, ochrona przed wirusami, phishing, prywatność danych.
- Ćwiczenia praktyczne: dokument + arkusz kalkulacyjny + mini-prezentacja + symulacja zagrożeń.

3. AI w pracy biurowej (5h)

- Wprowadzenie do AI: czym jest, jak działa, przykłady zastosowań.
- AI w praktyce:
- ChatGPT/Copilot – generowanie tekstów, streszczeń, planów,
- DeepL – tłumaczenia,
- Canva AI – proste grafiki, materiały promocyjne.
- Zastosowanie AI w administracji i codziennej pracy biurowej.

4. Pojęcie zielonej gospodarki

- Technologie informatyczne wspierające zieloną gospodarkę
- Cyfryzacja i zrównoważony rozwój organizacji
- Warsztaty praktyczne: narzędzia IT dla zielonej gospodarki
- Cyberbezpieczeństwo i efektywność zasobów
- Projekty i kierunki rozwoju zielonych technologii

5. Walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 20 Budowa i podstawowe pojęcia: sprzęt, oprogramowanie, system operacyjny	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	08:00	08:45	00:45
2 z 20 Obsługa pulpitu, menu, plików i folderów	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	08:45	09:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 20 Organizacja i porządkowanie danych	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	09:30	10:30	01:00
4 z 20 Przerwa	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	10:30	10:45	00:15
5 z 20 Podstawy korzystania z Internetu: przeglądarki, wyszukiwanie informacji	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	10:45	12:15	01:30
6 z 20 Poczta elektroniczna	Krzysztof Kotowicz	05-12-2025	12:15	13:00	00:45
7 z 20 Edytor tekstu – Word/Writer	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	08:00	09:15	01:15
8 z 20 Arkusz kalkulacyjny – Excel/Calc	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	09:15	11:00	01:45
9 z 20 Przerwa	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	11:00	11:15	00:15
10 z 20 Prezentacje – PowerPoint/Impress	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	11:15	12:00	00:45
11 z 20 Współpraca online – Google Drive, OneDrive	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	12:00	13:00	01:00
12 z 20 Bezpieczeństwo cyfrowe	Krzysztof Kotowicz	06-12-2025	13:00	14:15	01:15
13 z 20 Wprowadzenie do AI: czym jest, jak działa, przykłady zastosowań	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	08:00	09:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 20 AI w praktyce – ChatGPT/Copilot	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	09:00	10:00	01:00
15 z 20 DeepL – tłumaczenia	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	10:00	11:00	01:00
16 z 20 Przerwa	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	11:00	11:15	00:15
17 z 20 Wprowadzenie do zielonej gospodarki, definicja, IT wspierające ekologię	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	11:15	12:15	01:00
18 z 20 Warsztaty praktyczne: dashboardy, dane środowiskowe, QGIS, open-data	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	12:15	13:15	01:00
19 z 20 Cyberbezpieczeństwo, green coding, projekty i trendy, podsumowanie	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	13:15	14:00	00:45
20 z 20 Walidacja	Krzysztof Kotowicz	07-12-2025	14:00	14:45	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 320,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 320,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	240,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	240,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Krzysztof Kotowicz

Krzysztof Kotowicz, posiada wykształcenie wyższe ekonomiczne zdobyte w SGPiS w Warszawie (obecnie SGH) oraz ukończone studia podyplomowe z zakresu informatyki, matematyki i oligofrenopedagogiki. Jest nauczycielem dyplomowanym z ponad 40-letnim doświadczeniem w pracy dydaktycznej, w tym przez 10 lat pełnił funkcję dyrektora szkoły. Od wielu lat prowadzi szkolenia z zakresu podstawowej i średniozaawansowanej obsługi komputera, Internetu oraz wykorzystania nowoczesnych technologii edukacyjnych, w tym elementów sztucznej inteligencji, co potwierdza jego ponad 5-letnie doświadczenie w tym obszarze. Jest założycielem i obecnym prezesem Stowarzyszenia Przyjaciół Szkoły w Jabłonninie Lackiej, w ramach którego zrealizował liczne projekty edukacyjne i społeczne finansowane m.in. przez Ministerstwo Sportu i Turystyki, Urząd Marszałkowski Województwa Podlaskiego i Mazowieckiego oraz we współpracy z Fundacją Rozwoju Demokracji Lokalnej. Projekty te, o łącznej wartości kilkuset tysięcy złotych, obejmowały zarówno działania skierowane do dzieci i młodzieży, jak i przedsięwzięcia integracyjne dla społeczności lokalnej. Prowadzone szkolenia i projekty potwierdzają praktyczne doświadczenie trenera w zakresie wdrażania nowoczesnych technologii informatycznych i edukacyjnych. Jako trener wyróżnia się rzetelnością, umiejętnością dostosowania metod pracy do różnych grup odbiorców oraz bogatą praktyką w zakresie wykorzystania komputera, Internetu i narzędzi sztucznej inteligencji w edukacji itp.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa będzie realizowana w formie interaktywnej prezentacji oraz praktycznych ćwiczeń na komputerach. Każdy uczestnik pracuje przy swoim stanowisku.

Materiały szkoleniowe zawierają podsumowanie treści szkolenia. Ponadto materiały każdorazowo są dostosowane do poziomu wiedzy uczestników. Każdy uczestnik otrzyma materiały biurowe (teczka, notes, długopis, skrypt szkoleniowy)

Informacje dodatkowe

Wymagana frekwencja 80% potwierdzona podpisami na liście obecności zajęć zgodnie z harmonogramem.

Usługi szkoleniowe finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych są zwolnione z podatku od towarów i usług (VAT) na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r.

Adres

Liszki 69

08-307 Liszki

woj. mazowieckie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja

- Wi-fi

Kontakt



Grzegorz Miąc

E-mail grzegorzmiac@gmail.com

Telefon (+48) 500 099 261