



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

49 ocen

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

Numer usługi 2025/11/28/188472/3178601

📍 Rawicz / stacjonarna

👤 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 13.01.2026 do 20.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

208,33 PLN brutto/h

208,33 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

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

24

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, jedna godz. szkolenia to 60 minut. 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.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 30 Wprowadzenie do cyfrowego włączenia. Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych	Dominika Rzepecka	13-01-2026	14:00	16:00	02:00
2 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	13-01-2026	16:00	16:15	00:15
3 z 30 Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta e-mail, ePUAP)	Dominika Rzepecka	13-01-2026	16:15	17:15	01:00
4 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	13-01-2026	17:15	17:30	00:15
5 z 30 Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom straszym.	Dominika Rzepecka	13-01-2026	17:30	18:30	01:00
6 z 30 Tworzenie haseł, rozpoznawanie oszustw (phishing, SMS-y)	Dominika Rzepecka	14-01-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 30 Tworzenie silnych haseł i zarządzanie nimi	Dominika Rzepecka	14-01-2026	14:00	15:00	01:00
8 z 30 Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych	Dominika Rzepecka	14-01-2026	15:00	16:00	01:00
9 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	14-01-2026	16:00	16:15	00:15
10 z 30 Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta e-mail, ePUAP)	Dominika Rzepecka	14-01-2026	16:15	17:15	01:00
11 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	14-01-2026	17:15	17:30	00:15
12 z 30 Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom straszym	Dominika Rzepecka	14-01-2026	17:30	18:30	01:00
13 z 30 Instalacja programów zabezpieczających	Dominika Rzepecka	15-01-2026	14:00	15:30	01:30
14 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	15-01-2026	15:30	15:45	00:15
15 z 30 Ćwiczenia: Instalacja przykładowego programu antywirusowego	Dominika Rzepecka	15-01-2026	15:45	16:45	01:00
16 z 30 Przerwa	Dominika Rzepecka	15-01-2026	16:45	17:00	00:15
17 z 30 Symulacja bezpiecznego logowania	Dominika Rzepecka	15-01-2026	17:00	18:00	01:00
18 z 30 Ćwiczenia: symulacje praktyczne	Dominika Rzepecka	15-01-2026	18:00	19:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 30 Wprowadzenie do ekologii i świadomości ekologicznej	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	14:00	15:00	01:00
20 z 30 Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska.	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	15:00	16:30	01:30
21 z 30 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	16:30	16:45	00:15
22 z 30 Wpływ codziennych wyborów na środowisko	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	16:45	17:45	01:00
23 z 30 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	17:45	18:00	00:15
24 z 30 Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych.	Mikołaj Rzepecki	16-01-2026	18:00	19:00	01:00
25 z 30 Ekologiczne zakupy i certyfikaty żywności	Mikołaj Rzepecki	20-01-2026	14:00	15:00	01:00
26 z 30 Dieta a wpływ na środowisko (mięso vs. rośliny)	Mikołaj Rzepecki	20-01-2026	15:00	16:00	01:00
27 z 30 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	20-01-2026	16:00	16:15	00:15
28 z 30 Oszczędzanie zasobów w gospodarstwie domowym (woda, energia)	Mikołaj Rzepecki	20-01-2026	16:15	17:15	01:00
29 z 30 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	20-01-2026	17:15	17:30	00:15
30 z 30 Walidacja	-	20-01-2026	17:30	18:00	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	208,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	208,33 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Dominika Rzepecka

Ukończone studia ekonomiczne (Państwowa Wyższa Szkoła Zawodowa w Lesznie 2018); Studia podyplomowe: Ochrona danych osobowych (Wyższa Szkoła Kształcenia Zawodowego we Wrocławiu 2025). Pracowała jako Specjalista ds. kadr i płac w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, gdzie zdobyła praktyczne doświadczenie w zakresie przetwarzania danych osobowych w instytucji publicznej. Od 2023 zatrudniona jako Specjalista ds. ochrony danych osobowych w ODO-BHP Sp. z o.o. Zajmuje się przygotowywaniem i realizacją szkoleń z zakresu ochrony danych osobowych oraz cyberbezpieczeństwa; przygotowywaniem i aktualizacją dokumentacji zgodnej z wymogami RODO; doradztwem oraz wsparciem klientów w zakresie wdrażania przepisów o ochronie danych; rozwiązywaniem problemów związanych z bezpieczeństwem informacji. Skutecznie łączy wiedzę teoretyczną z praktycznym podejściem, ucząc, jak bezpiecznie i świadomie korzystać z technologii cyfrowych. Ceni sobie rozwój kompetencji cyfrowych wśród różnych grup wiekowych i z zaangażowaniem wspiera uczestników szkoleń w budowaniu cyfrowej pewności siebie. Posiada ukończony kurs trenerski, kurs IOD oraz pierwszej pomocy przedmedycznej. W ciągu ostatnich 5-ciu lat przeprowadziła ponad 400 godzin szkoleń o tematyce analogicznej do niniejszego kursu.



2 z 2

Mikołaj Rzepecki

Inżynier Technologii drewna, absolwent Uniwersytetu Przyrodniczego w Poznaniu, (2018–2022). Ukończył także Zespół Szkół Rolniczo-Budowlanych w Lesznie, uzyskując tytuł Technika budownictwa. Doświadczenie zawodowe zdobywał w branży stolarsko-ciesielskiej, przez ponad dziesięć lat pracując w Zakładzie Ciesielskim (2013–2024), gdzie zajmował się obróbką i konstrukcją elementów drewnianych, a także wdrażaniem rozwiązań sprzyjających efektywnemu wykorzystaniu materiałów naturalnych. Obecnie pracuje jako Technolog Konstruktor w ASKOR Fabryka Mebli Sp. z o.o. w Lesznie, gdzie odpowiada za projektowanie, dobór surowców i optymalizację procesów produkcji zgodnie z zasadami zrównoważonego rozwoju. Znajomość: CAD, Inventor, SketchUp, AutoCAD, woodWop, iMOS, Cutrite. Ukończony kurs trenerski oraz kurs pierwszej

pomocy przedmedycznej. Podczas szkoleń promuje postawy proekologiczne, ucząc praktycznych sposobów ograniczania śladu węglowego, oszczędzania zasobów, ekologicznego odżywiania oraz świadomych wyborów konsumenckich. Przekazuje uczestnikom wiedzę o wpływie indywidualnych wyborów na klimat, zanieczyszczenia i ślad węglowy. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 400 godzin szkoleń o tematyce analogicznej i zbliżonej do niniejszego kursu.

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 (obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny).

Informacje dodatkowe

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. Wszystkie informacje dostępne w jednostce szkolącej zostaną przekazane Operatorowi.

Adres

ul. Wały Jarosława Dąbrowskiego 29A
63-900 Rawicz
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940