



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

132 oceny

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

Numer usługi 2025/11/28/188472/3178645

📍 Rawicz / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 16.02.2026 do 20.02.2026

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
Data zakończenia rekrutacji	15-02-2026
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

Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych

Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta, ePUAP)

Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom starszym

II.

Cyberbezpieczeństwo

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

Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska

Wpływ codziennych wyborów na środowisko

Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych

IV.

Zielone kompetencje w praktyce – proekologiczne odżywianie

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: 28

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 28 Wprowadzenie do cyfrowego włączenia. Podstawy obsługi urządzeń cyfrowych	Dominika Rzepecka	16-02-2026	08:30	10:30	02:00
2 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	16-02-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 28 Praca z aplikacjami i e-usługami (poczta e-mail, ePUAP)	Dominika Rzepecka	16-02-2026	10:45	11:45	01:00
4 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	16-02-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 28 Przykłady narzędzi cyfrowych przydatnych osobom straszym.	Dominika Rzepecka	16-02-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 28 worzenie silnych haseł i zarządzanie nimi. Rozpoznawanie oszustw (phishing, SMS-y, fałszywe strony)	Dominika Rzepecka	17-02-2026	08:30	10:30	02:00
7 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	17-02-2026	10:30	10:45	00:15
8 z 28 Ochrona danych osobowych i prywatności w sieci	Dominika Rzepecka	17-02-2026	10:45	11:45	01:00
9 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	17-02-2026	11:45	12:00	00:15
10 z 28 Ćwiczenia: analiza podejrzanych wiadomości i ustawienia prywatności w przeglądarkach.	Dominika Rzepecka	17-02-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 28 Instalacja programów zabezpieczających	Dominika Rzepecka	18-02-2026	08:30	10:00	01:30
12 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	18-02-2026	10:00	10:15	00:15
13 z 28 Ćwiczenia: Instalacja przykładowego programu antywirusowego	Dominika Rzepecka	18-02-2026	10:15	11:15	01:00
14 z 28 Symulacja bezpiecznego logowania	Dominika Rzepecka	18-02-2026	11:15	12:15	01:00
15 z 28 Przerwa	Dominika Rzepecka	18-02-2026	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 28 Ćwiczenia: symulacje praktyczne	Dominika Rzepecka	18-02-2026	12:30	13:30	01:00
17 z 28 Wprowadzenie do ekologii i świadomości ekologicznej. Ślad węglowy, zmiany klimatu, zanieczyszczenia środowiska.	Mikołaj Rzepecki	19-02-2026	08:30	11:00	02:30
18 z 28 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	19-02-2026	11:00	11:15	00:15
19 z 28 Wpływ codziennych wyborów na środowisko	Mikołaj Rzepecki	19-02-2026	11:15	12:15	01:00
20 z 28 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	19-02-2026	12:15	12:30	00:15
21 z 28 Znaczenie indywidualnych postaw ekologicznych	Mikołaj Rzepecki	19-02-2026	12:30	13:30	01:00
22 z 28 Ekologiczne zakupy i certyfikaty żywności	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	08:30	10:00	01:30
23 z 28 Dieta a wpływ na środowisko (mięso vs. rośliny)	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	10:00	11:00	01:00
24 z 28 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	11:00	11:15	00:15
25 z 28 Oszczędzanie zasobów w gospodarstwie domowym (woda, energia)	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	11:15	12:15	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 28 Segregacja i ograniczanie odpadów spożywczych	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	12:15	12:45	00:30
27 z 28 Przerwa	Mikołaj Rzepecki	20-02-2026	12:45	13:00	00:15
28 z 28 Walidacja	-	20-02-2026	13:00	13:30	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.

Podstawa prawna zwolnienia z VAT: art.43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług (Dz. U. z 2011 r. Nr 177, poz. 1054, z późn. zm.) w zw. z § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 roku w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z dnia 31 grudnia 2013 r. Poz. 1722).

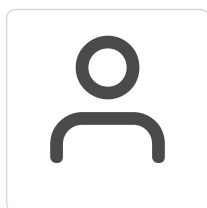
Adres

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