



Nowe technologie bez stresu – podstawy AI, social mediów i cyberbezpieczeństwa dla osób 50+

Numer usługi 2025/12/08/5097/3198017

2 250,00 PLN brutto
1 829,27 PLN netto
93,75 PLN brutto/h
76,22 PLN netto/h

Polskie
Towarzystwo
Ekonomiczne
Oddział w Gdańsku

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 5,0 / 5

🕒 24 h

1 ocena

📅 20.05.2026 do 22.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Grupa docelowa usługi	<ul style="list-style-type: none">Osoby powyżej 50. roku życiaOsoby powracające na rynek pracy lub chcące się przekwalifikowaćKażdy, kto chce nauczyć się bezpiecznego korzystania z nowych technologii
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	18-05-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
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

Usługa przygotowuje do samodzielnego i świadomego korzystania z podstawowych narzędzi cyfrowych, w tym sztucznej inteligencji, mediów społecznościowych i rozwiązań z zakresu cyberbezpieczeństwa. Uczestnicy zostaną przygotowani do bezpiecznego poruszania się w środowisku cyfrowym oraz wykorzystania nowych technologii w życiu codziennym i kontaktach społecznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Charakteryzuje podstawowe zastosowania AI</p> <p>Obsługuje podstawowe funkcje mediów społecznościowych i komunikatorów</p>	<p>Wyjaśnia, czym jest sztuczna inteligencja i jak może wspierać codzienne życie.</p> <p>Samodzielnie uruchamia i obsługuje ChatGPT.</p> <p>Formułuje zrozumiałe zapytania (prompty), osiągając zamierzony efekt.</p> <p>Rozpoznaje sytuacje, w których pomoc AI może być przydatna.</p> <p>Zakłada konto i loguje się do wybranego medium społecznościowego.</p> <p>Wysyła wiadomości i tworzy proste posty.</p> <p>Korzysta z komunikatorów do komunikacji tekstowej i głosowej.</p> <p>Ustawia podstawowe opcje prywatności.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Stosuje podstawowe zasady bezpiecznego korzystania z internetu</p>	<p>Wymienia przykładowe zagrożenia w internecie.</p> <p>Tworzy silne hasło i wskazuje sposób jego bezpiecznego przechowywania.</p> <p>Rozpoznaje podejrzaną stronę internetową lub wiadomość.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Korzysta z podstawowych usług publicznych online</p> <p>Podjękuje samodzielne działania w środowisku cyfrowym i zna ścieżki dalszego rozwoju</p>	<p>Loguje się na platformę ePUAP, mObywatel.</p> <p>Wyszukuje podstawowe informacje urzędowe.</p> <p>Wypełnia prosty formularz online.</p> <p>Samodzielnie korzysta z poznanych narzędzi i podejmuje inicjatywy.</p> <p>Wskazuje możliwości dalszego rozwoju i wykorzystania technologii w życiu codziennym.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p> <p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

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

Grupa docelowa

Szkolenie skierowane jest do osób w wieku 50+, które nie posiadają wykształcenia ani doświadczenia w zakresie nowoczesnych technologii cyfrowych, a chcą zdobyć praktyczne umiejętności w bezpiecznym i samodzielnym korzystaniu z narzędzi takich jak sztuczna inteligencja (AI), media społecznościowe, komunikatory oraz usługi publiczne online.

Uczestnicy to osoby, które potrzebują wzmocnienia kompetencji cyfrowych w życiu codziennym – zarówno w zakresie komunikacji, wyszukiwania informacji, jak i ochrony przed zagrożeniami internetowymi. Szkolenie jest przeznaczone dla początkujących użytkowników, którzy nie czują się pewnie w środowisku cyfrowym i potrzebują wsparcia krok po kroku.

Forma realizacji

Szkolenie realizowane jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym, na platformie MS Teams.

Grupa liczy od 8 do 10 osób. Każdy uczestnik pracuje indywidualnie z wykorzystaniem własnego komputera, mając dostęp do udostępnianych na ekranie narzędzi oraz materiałów.

Organizacja zajęć

Zajęcia realizowane są w trybie godzin zegarowych. Każdego dnia przewidziane są 4 przerwy po 15 minut – wliczone w czas usługi.

Metody pracy:

Zajęcia odbywają się online w czasie rzeczywistym i prowadzone są z wykorzystaniem rozmowy na żywo z trenerem, współdzielenia ekranu, czatu oraz bieżących interakcji z uczestnikami. Szkolenie ma charakter praktyczny – każdy uczestnik pracuje indywidualnie na własnym stanowisku komputerowym, wykonując zadania z wykorzystaniem narzędzi AI. Program obejmuje demonstracje narzędzi, analizę przykładów, ćwiczenia praktyczne oraz miniwarsztaty umożliwiające zastosowanie zdobytej wiedzy w praktyce.

Walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się jest wliczona w czas trwania szkolenia i przeprowadzana w formie testu online na zakończenie szkolenia. Warunek rozdzielenia funkcji zostaje zachowany.

Program:

Dzień 1 – Wprowadzenie do nowych technologii i podstawy AI:

1. Przegląd nowoczesnych narzędzi i trendów cyfrowych – co warto znać?
2. Czym jest sztuczna inteligencja? – przykłady z życia, zastosowania

3. Narzędzia AI – jak rozmawiać z AI, czego można oczekiwać?
4. Codzienne wsparcie z AI – jak usprawnić pracę, organizację, hobby
5. Miniwarsztat

Dzień 2 – Social media i komunikacja cyfrowa:

1. Media społecznościowe – Facebook, Instagram, LinkedIn: do czego służą?
2. Tworzenie kont, publikowanie postów, ustawienia prywatności
3. Jak budować swój profil i sieć kontaktów – bez stresu i presji
4. Komunikacja online – e-mail, Messenger, komentarze i reakcje
5. Miniwarsztat

Dzień 3 – Cyberbezpieczeństwo i usługi publiczne online:

1. Bezpieczeństwo w sieci – hasła, logowanie, dwuskładnikowa autoryzacja
2. Jak rozpoznać fake newsy, oszustwa i niebezpieczne linki?
3. Cyfrowe usługi publiczne
4. Praktyczne wskazówki na co dzień – higiena cyfrowa i dobre nawyki
5. Miniwarsztat

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

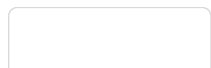
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	2 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 829,27 PLN
Koszt osobogodziny brutto	93,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	76,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2



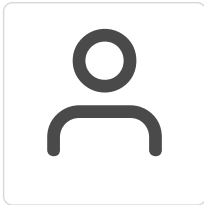
Imię i nazwisko

Prezes VISERA PROSTA SPÓŁKA AKCYJNA, ekspert, szkoleniowiec z zakresu cyberbezpieczeństwa i AI.

Fullstack developer, posiadający ponad 20-letnie doświadczenie w tworzeniu aplikacji webowych i mobilnych. Specjalista w dziedzinie cyberbezpieczeństwa aplikacji z wykorzystaniem technologii.

Jego praca w tym obszarze obejmuje rozwój rozwiązań, które wykorzystują integrację sztucznej inteligencji w celu zwiększenia bezpieczeństwa i efektywności aplikacji internetowych.

Osoba prowadząca usługę. Spełnia warunek: doświadczenie zawodowe w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.



2 z 2

Imię i Nazwisko

Certyfikowana trenerka biznesu, doświadczona managerka marketingu i PR, ekspertka wizerunkowa, wykładowca akademicki, a także mentorka z ponad 25-letnim doświadczeniem w zarządzaniu usługami, sprzedaży, marketingu i public relations.

Jako ekspertka w dziedzinie budowania marek oraz zarządzania ich wizerunkiem, współpracuje najczęściej z zarządami firm i instytucji, jak również z zespołami komunikacji, marketingu, PR, sprzedaży i HR.

Specjalizuje się w tworzeniu marketingu marek i firm z sektora MŚP (w tym firm rodzinnych i startupów) oraz w personal branding. Jej wiedza i praktyczne doświadczenie przyczyniły się do rozwoju wielu znaczących projektów – od kształtowania produktów i usług, poprzez strategie marketingowe i komunikacyjne, aż po efektywne wdrożenia działań marketingowych i PR dla znanych marek obecnych dziś na polskim rynku.

Entuzjastka nowych technologii i ich zastosowania w szeroko pojętym obszarze budowania marek, w szczególności zaś rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji. Prowadzi szkolenia i warsztaty, podczas których uczy, jak efektywnie wykorzystywać AI w pracy codziennej i osiągać wymierne rezultaty.

Osoba prowadząca usługę. Spełnia warunek: doświadczenie zawodowe w zakresie powierzonych zadań zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w formie prezentacji w wersji elektronicznej.

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

Szkolenie realizowane w formie usługi zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy MS Teams - uczestnicy szkolenia otrzymają link do spotkania przed rozpoczęciem zajęć.

W przypadku finansowania w co najmniej 70% ze środków publicznych przysługuje zwolnienie z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29c ustawy o podatku od towarów i usług.

Uczestnicy mają obowiązek uczestniczenia w minimum 80% zajęć, aby osiągnąć założone efekty uczenia się.

Z przyczyn niezależnych od Wykonawcy (np. pogodowych lub losowych) harmonogram szkolenia może zostać nieznacznie zmieniony. W takim przypadku Wykonawca niezwłocznie poinformuje o zaistniałej zmianie Operatora oraz Uczestników.

W przypadku zaistnienia zdarzeń losowych, niezależnych od Dostawcy Usług, możliwa jest zmiana osoby prowadzącej. Osoba zastępująca będzie spełniać wymagania określone w Regulaminie BUR (odpowiednie doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed publikacją usługi). Zmiana zostanie wp

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane w formie usługi zdalnej w czasie rzeczywistym za pośrednictwem platformy MS Teams - uczestnicy szkolenia otrzymają link do spotkania przed rozpoczęciem zajęć.

- Łącze: minimum 20Mb
- Oprogramowanie: Microsoft Windows 10 lub 11,
- Przeglądarka: Google Chrome (aktualna wersja)

Kontakt



Ewelina Wysiecka

E-mail e.wysiecka@gdansk.pte.pl

Telefon (+48) 606 443 484