



WOJCIECH  
KOSTECKI  
LANDER'S  
education &  
services

★★★★★ 4,5 / 5  
258 ocen

## Praktyczna obsługa MacBook (macOS) oraz iPhone/iPad (iOS) – szkolenie indywidualne 55+ (1:1)

Numer usługi 2025/12/22/5406/3226143

📍 Tychy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 09.02.2026 do 16.02.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

312,50 PLN brutto/h

312,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową usługi są:

- osoby **55+**
- osoby z podstawową umiejętnością obsługi komputera w środowisku **Windows**
- osoby rozpoczynające pracę na **MacBooku** oraz/lub korzystające z **iPhone/iPad**

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

08-02-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

16

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie indywidualne 1:1 ma na celu praktyczne przygotowanie uczestnika do samodzielnej obsługi komputera MacBook (macOS) oraz podstawowych funkcji i integracji z urządzeniami iOS (iPhone/iPad). Program jest skierowany do osób 55+ posiadających podstawowe kompetencje komputerowe w systemie Windows i chcących bez stresu wejść w środowisko Apple.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

| Efekty uczenia się                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                               | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik identyfikuje elementy interfejsu macOS oraz zasady organizacji pracy w systemie.                   | wskazuje Dock, pasek menu, Spotlight i ustawienia systemowe na ekranie,                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | opisuje prawidłowy sposób organizacji plików i folderów w Finderze.                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik interpretuje podstawowe zasady funkcjonowania Apple ID, iCloud oraz bezpieczeństwa urządzeń Apple. | wyjaśnia zależność między Apple ID, iCloud i synchronizacją danych,                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | wskazuje podstawowe praktyki bezpieczeństwa (uwierzytelnianie, hasła, prywatność).                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje podstawowe ustawienia i funkcje systemu macOS podczas pracy na urządzeniu.                 | konfiguruje ustawienia systemu: język, klawiaturę, gładzik, dostępność,                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | instaluje, usuwa aplikacje i wykonuje aktualizacje systemu.                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik organizuje dane i wykorzystuje aplikacje systemowe do pracy z plikami, pocztą i Internetem.        | tworzy, przenosi, porządkuje i wyszukuje pliki oraz foldery,                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | wysyła i odbiera wiadomości e-mail z załącznikami,                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wykorzystuje rozwiązania ekosystemu Apple do transferu danych i zabezpieczenia urządzeń.           | Uczestnik wykorzystuje rozwiązania ekosystemu Apple do transferu danych i zabezpieczenia urządzeń. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | lokalizuje urządzenie w aplikacji „Gdzie jest?” i wskazuje dostępne opcje zabezpieczeń.            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wykazuje postawę samodzielnego i odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych.                | wykonuje zadania bez konieczności ciągłego instruktazu,                                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | stosuje zasady bezpieczeństwa danych (ostrożność online, ochrona haseł, prywatność).               | Obserwacja w warunkach symulowanych |

| Efekty uczenia się                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                           | Metoda walidacji                    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik komunikuje potrzeby i trudności techniczne w sposób jasny i adekwatny do sytuacji. | Uczestnik komunikuje potrzeby i trudności techniczne w sposób jasny i adekwatny do sytuacji.   | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                              | korzysta z dostępnych zasobów wsparcia (instrukcje, pomoc systemowa, pytania do prowadzącego). | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Inne kwalifikacje

### Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

### Informacje

|                                                        |                                                                                             |
|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów    | uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa |
| Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację                  | SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa                                                 |
| Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR | Tak                                                                                         |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                         | SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa                                                 |
| Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR        | Tak                                                                                         |

# Program

### Spotkanie 1 (4h)

#### Start z macOS + Touchpad + Skróty

- podstawy obsługi macOS: okna, Dock, pasek menu
- Mission Control, Spotlight, ułatwienia widoczności
- gesty touchpada, najważniejsze skróty klawiaturowe
- zamykanie i przełączanie aplikacji
- **ćwiczenia:** poruszanie się po systemie, codzienne operacje

## Spotkanie 2 (4h)

### Finder + Internet + Bezpieczeństwo

- organizacja plików i folderów, kopiowanie, tagi, wyszukiwanie
- praca z pendrive/dyskami
- obsługa Safari/Chrome: karty, zakładki, pobieranie plików
- podstawy bezpieczeństwa: phishing, bezpieczne strony
- **ćwiczenia:** pobieranie i zapis dokumentów, porządkowanie plików

## Spotkanie 3 (4h)

### Poczta + Załączniki + iCloud – podstawy

- konfiguracja e-mail, wysyłanie i odbieranie wiadomości
- załączniki, kompresja ZIP, porządkowanie skrzynki
- Apple ID, bezpieczeństwo konta
- iCloud Drive: zapis, synchronizacja, podstawowa praca w chmurze
- **ćwiczenia:** wysyłka/odbior plików, zapis załączników, synchronizacja

## Spotkanie 4 (4h)

### iCloud w praktyce + Integracja Apple + „Gdzie jest?” + mini-test

- iCloud Drive w praktyce, zdjęcia, kopie zapasowe
- AirDrop, Handoff, schowek między urządzeniami
- „Gdzie jest?": lokalizacja, tryb zgubienia
- mini-test praktyczny + podsumowanie i checklisty

### Metody dydaktyczne

- • instruktaż + ćwiczenia na urządzeniu (nauka przez działanie)
- praca na scenariuszach “z życia” uczestnika (poczta, zdjęcia, dokumenty)
- powtarzanie kluczowych czynności i utrwalanie na koniec każdego spotkania
- materiały “krok po kroku” (ściągi) do samodzielnej pracy po szkoleniu

### Materiały dla uczestnika

- • skrypt (PDF): macOS/iOS dla 55+ – instrukcje krok po kroku
- karta gestów touchpada i skrótów klawiaturowych
- checklisty: Finder, Poczta, iCloud, AirDrop, „Gdzie jest?”, bezpieczeństwo
- zestaw ćwiczeń utrwalających (opcjonalnie)

Uczestnik pracuje podczas szkolenia na **własnym MacBooku**, który stanowi jego indywidualne stanowisko pracy. Sala szkoleniowa jest wyposażona w **rzutnik multimedialny** oraz **tablicę interaktywną**, co umożliwia prezentację zagadnień, demonstrację kroków na żywo oraz bieżące śledzenie wykonywanych działań przez uczestnika.

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych - 1 zajęcia = 60min.

Ewentualne przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 5

| Przedmiot / temat zajęć                                           | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 5</b> Start z macOS + Touchpad + Skróty                    | Wojciech Kostecki | 09-02-2026            | 10:00               | 14:00               | 04:00         |
| <b>2 z 5</b> Poczta + Załączniki + iCloud – podstawy              | Wojciech Kostecki | 11-02-2026            | 10:00               | 14:00               | 04:00         |
| <b>3 z 5</b> Finder + Internet + Bezpieczeństwo                   | Wojciech Kostecki | 13-02-2026            | 10:00               | 14:00               | 04:00         |
| <b>4 z 5</b> iCloud w praktyce + Integracja Apple + „Gdzie jest?” | Wojciech Kostecki | 16-02-2026            | 10:00               | 13:00               | 03:00         |
| <b>5 z 5</b> Egzamin Końcowy - walidacja                          | -                 | 16-02-2026            | 13:00               | 14:00               | 01:00         |

# 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                 | 312,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 312,50 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 100,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 100,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 250,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 250,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Wojciech Kostecki

Od 2001 roku prowadzone są zajęcia językowe, a od 2013 roku również szkolenia biznesowe i warsztaty z zakresu umiejętności miękkich. Bogate doświadczenie w obu tych dziedzinach pozwala na skuteczne wspieranie rozwoju kompetencji językowych i interpersonalnych uczestników, przyczyniając się do ich sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

W roku 2023 prowadzenie Projektu „Smart-SENIOR w Beskidach” i prowadzenie od roku 2023 szkoleń związanych z obsługą komputera.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik kursu otrzyma komplet autorskich materiałów szkoleniowych LANDER'S education&services oraz pomocy dydaktycznych takich jak skrypty oraz ćwiczenia dodatkowe.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przystąpienie do Projektu realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (FE SL 2021-2027), Działanie FESL.06.06 Kształcenie osób dorosłych.

### Informacje dodatkowe

„Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. – kształcenie zawodowe finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.”

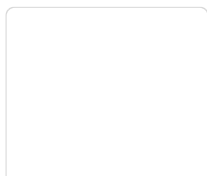
## Adres

ul. Sienkiewicza 7  
43-100 Tychy  
woj. śląskie

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



Wojciech Kostecki

E-mail [biuro@landers.pl](mailto:biuro@landers.pl)



**Telefon** (+48) 322 277 077