



CENTRUM
KOMPETENCJI I
ROZWOJU SPÓŁKA
Z OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

190 ocen

Zielone kompetencje i cyfrowe włączenie osób starszych – podnoszenie świadomości ekologicznej, kształtowanie proekologicznych zachowań w życiu codziennym oraz włączenie i bezpieczeństwo cyfrowe

Numer usługi 2026/01/05/188472/3239454

📍 Tczew

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 45:00 h

📅 08.06.2026 do 19.06.2026

10 000,00 PLN brutto
10 000,00 PLN netto
222,22 PLN brutto/h
222,22 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 wdrożyć proekologiczne zachowania w życiu codziennym,
- 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

9

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

07-06-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

45

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
Stosuje recykling użytkowy.	Realizuje proste formy recyklingu użytkowego, w tym w ramach twórczości plastycznej.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Program szkolenia:

TYDZIEŃ I

Moduł I – Cyberwłączenie (11 godzin)

Dzień 1 – 6 godzin

- Podstawy obsługi komputera i/lub urządzeń mobilnych
- Korzystanie z systemu operacyjnego
- Praca z myszą i klawiaturą
- Wprowadzenie do przeglądarki internetowej
- Zakładanie i obsługa skrzynki e-mail
- Ćwiczenia praktyczne

Dzień 2 – 5 godzin

- Wyszukiwanie informacji w internecie
- Korzystanie z e-usług publicznych (np. gov.pl, ePUAP)
- Komunikacja online (e-mail, komunikatory)
- Wprowadzenie do pracy z dokumentami online
- Ćwiczenia indywidualne

Moduł II – Ogólne zagadnienia ekologiczne - ekologia w praktyce (12 godzin)

Dzień 3 – 6 godzin

- Podstawowe pojęcia ekologiczne
- Zmiany klimatu i ich przyczyny
- Ślad węglowy
- Wpływ codziennych wyborów na środowisko

Dzień 4 – 6 godzin

- Zrównoważony rozwój
- Odpowiedzialna konsumpcja
- Oszczędzanie energii i wody w gospodarstwie domowym
- Proekologiczne postawy i zachowania
- Dyskusja moderowana i praca w grupach

TYDZIEŃ II

Moduł III – Recykling użytkowy (10 godzin)

Dzień 5 – 5 godzin

- Zasady segregacji odpadów
- Gospodarka obiegu zamkniętego
- Wprowadzenie do upcyklingu
- Warsztaty praktyczne – przygotowanie materiałów

Dzień 6 – 5 godzin

- Tworzenie przedmiotów z materiałów wtórnych
- Projekt zespołowy
- Prezentacja efektów pracy
- Omówienie praktycznych zastosowań recyklingu użytkowego

Moduł IV – Cyberbezpieczeństwo (11 godzin)

Dzień 7 – 6 godzin

- Zagrożenia w środowisku cyfrowym
- Phishing, oszustwa internetowe i SMS
- Tworzenie bezpiecznych haseł
- Ochrona danych osobowych
- Ćwiczenia praktyczne

Dzień 8 – 5 godzin

- Bezpieczne logowanie do usług cyfrowych
- Oprogramowanie zabezpieczające
- Bezpieczne korzystanie z bankowości internetowej
- Podsumowanie modułu

Walidacja - 1 godzin

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: 45 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. 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.

Szkolenie prowadzone jest w ramach godzin zegarowych, jedna godz. szkolenia to 60 minut, przerwy wliczają się w czas szkolenia.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	10 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	222,22 PLN
Koszt osobogodziny netto	222,22 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

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 (prezentacja projektu, wywiad swobodny).

Po zrealizowanym szkoleniu uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Walidacja prowadzona jest przez osobę nieprowadzącą szkolenia.

Walidacja odbywa się po zakończeniu części dydaktycznej.

Proces walidacji jest odrębny od procesu kształcenia.

Adres

ul. Obrońców Westerplatte 6

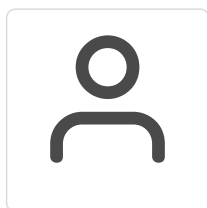
83-110 Tczew

woj. pomorskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



Marta Urbańska

E-mail cenkompetencjigd@gmail.com

Telefon (+48) 667 498 940