



FUNDACJA IDEA -
STREFA BIZNESU I
EDUKACJI

★★★★★ 4,9 / 5

110 ocen

Szkolenie z obsługi komputerów i urządzeń IT według zasad zrównoważonego rozwoju – dla początkujących - szkolenie zakończone egzaminem

Numer usługi 2026/01/08/181843/3246173

📍 Zabrze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 11 h

📅 14.03.2026 do 14.03.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

454,55 PLN brutto/h

454,55 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych o niskich lub zerowych kompetencjach cyfrowych, które chcą rozpocząć świadome i samodzielne korzystanie z komputera oraz urządzeń IT w codziennym życiu i pracy, z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju (Green IT).

Adresatami usługi są w szczególności:

- osoby zagrożone wykluczeniem cyfrowym lub społecznym,
- osoby pracujące w zawodach niezwiązanych z technologiami cyfrowymi, które chcą zdobyć podstawowe kompetencje informatyczne w celu zwiększenia mobilności zawodowej,
- osoby z niskim wykształceniem lub nieposiadające wcześniejszego doświadczenia w pracy z komputerem,
- osoby, które chcą nauczyć się korzystania z technologii zgodnie z zasadami ekologii i zrównoważonego rozwoju (Green IT),
- osoby zainteresowane poznaniem podstaw wykorzystania sztucznej inteligencji w życiu codziennym.

Szkolenie nie wymaga wcześniejszego przygotowania informatycznego ani doświadczenia w pracy z komputerem.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

25

Data zakończenia rekrutacji

13-03-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

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 „Szkolenie z obsługi komputerów i urządzeń IT według zasad zrównoważonego rozwoju – dla początkujących” przygotowuje uczestników do samodzielnego i świadomego korzystania z podstawowych zasobów informatycznych w duchu Green IT oraz elementów sztucznej inteligencji.

Uczestnicy rozwiną postawy odpowiedzialnego i ekologicznego użytkowania technologii, nauczą się ograniczać zużycie energii i ilość e-odpadów, a także wdrażać zasady cyfrowej cykularności i ponownego wykorzystania zasobów IT

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Instaluje system operacyjny z włączonym profilem eco oraz rozumie jego znaczenie dla środowiska	– aktywuje profil „oszczędzanie energii”, – eksportuje ustawienia do pliku konfiguracyjnego, – weryfikuje aktywność profilu po restarcie, – porównuje zużycie energii przed i po instalacji, – wskazuje, jak konfiguracja systemu wpływa na efektywność energetyczną i emisję CO₂.	Test teoretyczny
Podłącza i konfiguruje urządzenia peryferyjne w trybach energooszczędnych	– wybiera tryb Eco/Low Power na drukarce, skanerze i monitorze, – zapisuje konfigurację do pliku, – sprawdza działanie urządzeń po restarcie, – analizuje wpływ konfiguracji sprzętu na ograniczenie zużycia energii.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Konfiguruje aplikacje biurowe i przeglądarkę pod kątem minimalizacji zużycia zasobów	– włącza tryb „lekki interfejs” w pakiecie biurowym, – wyłącza zbędne dodatki, – instaluje i aktywuje blokery skryptów w przeglądarce, – porównuje zużycie pamięci i CPU przed i po optymalizacji, – wskazuje zależność między efektywnością cyfrową a ekologiczną.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Wdraża narzędzie AI do automatyzacji rutynowych zadań zgodnie z zasadami Green AI	– generuje szablon dokumentu na podstawie promptu, – zapisuje i przedstawia wynik w formie pliku tekstowego, – opisuje, jak zastosowanie AI może wpływać na oszczędność czasu i zasobów komputerowych.	Test teoretyczny
Monitoruje zużycie zasobów sprzętowych i raportuje rekomendacje w duchu Green IT	– uruchamia narzędzie monitorujące CPU, RAM i energię, – zbiera pomiary przez min. 5 minut, – sporządza raport z danymi i formułuje trzy rekomendacje optymalizacyjne, – interpretuje wyniki w kontekście zrównoważonego użytkowania sprzętu.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Opracowuje plan selektywnej zbiórki i recyklingu e-odpadów z uwzględnieniem cyfrowej cyrkularności	– definiuje harmonogram min. 3 etapów zbiórki, – wskazuje co najmniej dwa punkty recyklingu z adresami, – opisuje procedury przygotowania sprzętu do przekazania, – odnosi się do zasad ponownego wykorzystania i ograniczania elektroodpadów.	Test teoretyczny

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	ICVC CERTYFIKACJA SP. Z O.O.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC CERTYFIKACJA SP. Z O.O.

Program

Moduł 1: Green IT i ochrona prywatności

Czas: 1 godzina dydaktyczna

1. Wprowadzenie do Green IT:

- czym jest Green IT i dlaczego oszczędzanie energii to nie tylko niższe rachunki, lecz także mniejsza emisja CO₂,
- przykłady prostych zmian: wyłączanie komputera na noc, używanie trybów oszczędzania energii,
- czym są elektroodpady i jak dzięki właściwemu użytkowaniu sprzętu zmniejszyć ich ilość,
- świadome korzystanie z technologii w duchu cyfrowej cyrkularności (Digital Circularity) – wydłużanie życia urządzeń, ograniczanie zbędnych danych i odpowiedzialne użytkowanie sprzętu.

2. Podstawy anonimizacji i prywatności w sieci:

- różnica między anonimizacją a pseudonimizacją (dlaczego to ważne przy wysyłaniu dokumentów),
- jak działa VPN – instalacja, wybór serwera, uruchomienie,
- szyfrowanie wiadomości – prosty wstęp i zastosowanie w praktyce.

3. Ochrona danych osobowych (RODO) w praktyce:

- prawa użytkownika do prywatności i świadomego przetwarzania danych,
- bezpieczne przechowywanie dokumentów elektronicznych (hasła, zaszyfrowane foldery, zaszyfrowane dyski),
- aspekt środowiskowy przechowywania danych – jak ograniczyć zbędne kopie i emisję energii w chmurze.

Moduł 2: Podstawy AI i obsługa aplikacji biurowych oraz poczty e-mail

Czas: 1 godzina dydaktyczna

1. Podstawy sztucznej inteligencji (AI):

- co to jest AI – przykłady „uczonych” programów (asystent tekstowy, tłumacz online),
- zasady Green AI – jak korzystać z narzędzi sztucznej inteligencji w sposób oszczędny i odpowiedzialny środowiskowo.

2. Obsługa aplikacji biurowych:

- tworzenie i edycja dokumentów (MS Word / LibreOffice Writer),
- arkusze kalkulacyjne (Excel / Calc) – wprowadzanie danych, formuły SUMA i ŚREDNIA,
- tryb „lekki” aplikacji i redukcja zużycia energii – jak ustawić aplikacje, by pracowały wydajnie i ekologicznie.

3. Zarządzanie pocztą e-mail:

- konfiguracja kont w Outlook/Thunderbird lub przez przeglądarkę (Gmail, Outlook Web),
- tworzenie folderów, reguł automatyzujących porządkowanie przychodzących wiadomości,
- archiwizacja starych e-maili – jak zmniejszyć objętość skrzynki (usuwanie niepotrzebnych załączników, eksportowanie do pliku)
- podstawy szyfrowania wiadomości i cyfrowych podpisów

Moduł 3: Montaż i konfiguracja sprzętu komputerowego w trybie eco

Czas: 2 godziny dydaktyczne

1. Rozpoznawanie komponentów:

- omówienie najważniejszych części: płyta główna, procesor (CPU), pamięć RAM, dysk twardy/SSD, zasilacz,
- bezpieczne obchodzenie się z podzespołami (antystatyka, odłączanie zasilania).

2. Ergonomia i ustawienia fizyczne:

- ustawienie monitora, klawiatury, myszki i oświetlenia dla zdrowia i efektywności,

3. Ustawienia BIOS/UEFI pod oszczędzanie energii:

- wejście do BIOS, funkcje „Power Management”, optymalizacja zużycia prądu.

4. Czyszczenie i diagnostyka:

- jak dbać o sprzęt, aby wydłużyć jego żywotność,
- analiza wpływu produkcji, użytkowania i utylizacji sprzętu na środowisko

Moduł 4: Instalacja systemu operacyjnego i plany zasilania

Czas: 2 godziny dydaktyczne

1. Przygotowanie nośnika instalacyjnego:

- tworzenie pendrive’a instalacyjnego Windows/Linux.

2. Proces instalacji:

- krok po kroku: partycjonowanie dysku, wybór systemu plików, ustawienia użytkownika.

3. Konfiguracja planów zasilania:

- tryb zrównoważony, oszczędzanie energii, wysoka wydajność,
- ustawienie uśpienia, hibernacji i automatycznego wyłączania.

4. Eksport/Import profilu oszczędzania energii:

- jak zapisać i przenieść plan na inne urządzenie.

5. Pomiar zużycia energii:

- proste narzędzia software'owe (np. Powercfg dla Windows, PowerTOP dla Linux) i interpretacja wyników
- analiza wyników – interpretacja i plan redukcji zużycia energii

Moduł 5: Optymalizacja aplikacji biurowych i przeglądarki – praktyka Green IT

Czas: 2 godziny dydaktyczne

1. Ustawienia pakietu biurowego:

- tryb „oszczędzania zasobów” w MS Office / LibreOffice,
- wyłączanie nieużywanych dodatków.

2. Przeglądarka internetowa:

- instalacja rozszerzeń blokujących niepotrzebne skrypty,
- wyłączanie automatycznego ładowania multimediów,
- ograniczanie śladu energetycznego surfowania w sieci.

3. Pomiar obciążenia:

- wykorzystanie Menedżera zadań / Monitora systemu do analizy RAM i CPU.

4. Porządki w dokumentach:

- wyszukiwanie dużych plików i archiwizacja,
- zasady „cyfrowego minimalizmu” – mniej danych, mniejsze zużycie energii.

Moduł 6: Narzędzia AI w praktyce, monitoring zasobów i recykling + walidacja

Czas: 2 godziny dydaktyczne

1. Automatyzacja zadań biurowych:

- generowanie szablonów dokumentów, automatyczny spis treści, formatowanie,
- Green AI w praktyce – wykorzystanie inteligentnych narzędzi

2. Monitoring zasobów:

- pomiar CPU, RAM i zużycia energii w czasie rzeczywistym,
- analiza wyników i plan optymalizacji pracy urządzenia.

3. Plan selektywnej zbiórki i recyklingu:

- tworzenie formularza recyklingowego: lista komponentów, etapy demontażu,
- adresy punktów zbiórki i sposoby przygotowania sprzętu,
- opracowanie mini-planu cyfrowej cyrkularności – jak uczestnik może wdrożyć zasady ponownego użycia, naprawy i przekazania sprzętu.

4. Walidacja – egzamin końcowy:

- test teoretyczny (80% próg zaliczenia),
- obserwacja w warunkach rzeczywistych (sprawdzenie poprawności wykonania praktycznych zadań).

Lokalizacja i infrastruktura

Szkolenie odbywa się w nowocześnie wyposażonej sali multimedialnej, zapewniającej komfortowe warunki pracy i nauki. W pomieszczeniu znajduje się 25 osobnych stanowisk komputerowych, każde z wydajnym komputerem stacjonarnym, monitorem, klawiaturą i myszą. Do dyspozycji grupy jest rzutnik, służący do wyświetlania prezentacji i demonstracji krok po kroku. Całość wspiera szybkie łącze internetowe (minimum 50 Mb/s) oraz sieć Wi-Fi o wysokiej przepustowości, umożliwiające płynną pracę z narzędziami online i serwisami AI.

Warunki organizacyjne:

1. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma własne stanowisko komputerowe.
2. Z uwagi na charakter zajęć, połączenie teorii z praktyką, uczestnik naprzemiennie będzie praktykował na swoim stanowisku komputerowym nabyte umiejętności
3. Usługa prowadzona w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 min)

- 4. Program szkolenia obejmuje: 8 godzin dydaktycznych teorii, 2 godziny dydaktyczne praktyki oraz 1 godzinę dydaktyczną przerwy.
- 5. Przerwy wliczone są w czas usługi (1 przerwa kawowa 15 min, 1 przerwa obiadowa 30 min= łącznie 1 godzina dydaktyczna)
- 6. Forma zajęć teoretyczno warsztatowa, gdzie uczestnicy poza przyswojeniem teorii będą samodzielnie praktykować nabytą wiedzę.
- 7. Walidacja efektów uczenia odbędzie się w formie egzaminu – testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 11 Wprowadzenie do Green IT	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	08:00	08:45	00:45
2 z 11 Podstawy AI i obsługa aplikacji biurowych oraz poczty e-mail	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	08:45	09:30	00:45
3 z 11 Montaż i konfiguracja sprzętu komputerowego w trybie eco cz. 1	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	09:30	10:15	00:45
4 z 11 Przerwa kawowa	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	10:15	10:30	00:15
5 z 11 Montaż i konfiguracja sprzętu komputerowego w trybie eco cz. 2	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	10:30	11:15	00:45
6 z 11 Instalacja systemu operacyjnego i plany zasilania	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	11:15	12:45	01:30
7 z 11 Optymalizacja aplikacji biurowych i przeglądarki – praktyka Green IT cz. 1	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	12:45	13:30	00:45
8 z 11 Przerwa obiadowa	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	13:30	14:00	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 11 Optymalizacja aplikacji biurowych i przeglądarki – praktyka Green IT cz. 2	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	14:00	14:45	00:45
10 z 11 Narzędzia AI w praktyce, monitoring zasobów i recykling	Tomasz Leszczyński	14-03-2026	14:45	16:00	01:15
11 z 11 Walidacja-egzamin końcowy (test teoretyczny)	-	14-03-2026	16:00	16:15	00:15

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	454,55 PLN
Koszt osobogodziny netto	454,55 PLN
W tym koszt walidacji brutto	0,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	0,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	170,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	170,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Tomasz Leszczyński

Jestem doświadczonym Trenerem, audytorem oraz doradcą z 16 letnim zawodowym stażem w zakresie : zarządzania : przedsiębiorstwem, projektami, tworzenia biznes planów, obsługi MSP - inwestora strategicznego, HR, marketingu i promocji, negocjacji i kontraktacji, rozwoju i strategii, audytu i kontroli,analizy ryzyk, komercjalizacji i wdrażania nowych technologii, pozyskiwania dotacji UE, środowiska i gospodarki odpadami, nowoczesnych kanałów komunikacji, rozwijania kompetencji Prowadziłem audyty i kontrole. Mam 8 lat doświadczeń jako CEO i 20 lat doświadczeń managera. Jestem absolwentem studiów MBA / EY (2024r). Ukończyłem specjalistyczne kursy (Banku Światowego, FIDIC, KAIZEN, PMP). Posiadam wymagane co najmniej 120-godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich dwóch latach (24 miesiącach : 2023-2025) wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia. Firma : Akademia Eurokadry ponad 60h, Instytut Rachunkowości i Podatków ponad 60h, APEXnet ponad 60h Szkolenia to m.in : z zarządzania projektami w MSP, Kontrola, Audyt, HR ,AI, GOZ,PR i komunikacja, transformacja, sprzedaż, marketing, cyfryzacja, szkolenia sektorowe. Moje szkolenia oparte są na warsztatach i nowoczesnych przekazach wg potrzeb klienta. Dostarczają praktycznych narzędzi do osiągnięcia wyższej efektywności i satysfakcji zawodowej. Doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały edukacyjne zostaną przekazane uczestnikom w **formie elektronicznej- link do platformy z materiałami edukacyjnymi**.

1. Materiały w wersji elektronicznej, zawierające omówienie zagadnień teoretycznych, instrukcje krok po kroku i przykłady najlepszych praktyk.
2. Case studies, czyli gotowe scenariusze z życia organizacji, pokazujące wdrożenia Green IT i AI w praktyce.
3. Szablony projektowe, ułatwiające opracowanie planu recyklingu i raportów z monitoringu zasobów.
4. Materiały uzupełniające: po szkoleniu udostępnione zostaje forum online.

Warunki organizacyjne:

1. Każdy uczestnik szkolenia otrzyma własne stanowisko komputerowe.
2. Z uwagi na charakter zajęć, połączenie teorii z praktyką, uczestnik naprzemiennie będzie praktykował na swoim stanowisku komputerowym nabyte umiejętności
3. Usługa prowadzona w godzinach dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 min)
4. Program szkolenia obejmuje: 8 godzin dydaktycznych teorii, 2 godziny dydaktyczne praktyki oraz 1 godzinę dydaktyczną przerwy.
5. Przerwy wliczone są w czas usługi (1 przerwa kawowa 15 min, 1 przerwa obiadowa 30 min= łącznie 1 godzina dydaktyczna)
6. Forma zajęć teoretyczno warsztatowa, gdzie uczestnicy poza przyswojeniem teorii będą samodzielnie praktykować nabytą wiedzę.
7. Walidacja efektów uczenia odbędzie się w formie egzaminu – testu teoretycznego oraz obserwacji w warunkach rzeczywistych

Warunki uczestnictwa

1. W szkoleniu mogą brać udział osoby pełnoletnie.
2. Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na co najmniej 80% zajęć przewidzianych w programie.
3. Warunkiem uzyskania kwalifikacji jest pozytywne ukończenie egzaminu końcowego- testu teoretycznego prowadzonego przez podmiot walidujący.
4. Nie jest wymagane legitymowanie się wiedzą z omawianego zakresu tematycznego.

Informacje dodatkowe

1. W szkoleniu mogą brać udział osoby pełnoletnie.
2. Warunkiem ukończenia usługi jest obecność na co najmniej 80% zajęć przewidzianych w programie.
3. Warunkiem uzyskania kwalifikacji jest pozytywne ukończenie egzaminu końcowego- testu teoretycznego prowadzonego przez podmiot walidujący.
4. Nie jest wymagane legitymowanie się wiedzą z omawianego zakresy tematycznego.
5. W przypadku dofinansowania usługi ze środków publicznych poniżej 70% do ceny szkolenia zostanie doliczony podatek VAT 23%.
6. Zwolnienie z VAT usługi dofinansowanej powyżej 70% opiera się na zapisach paragrafu 3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dn. 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień.

Osoby biorące udział w usłudze robią to z własnej inicjatywy oraz w dniach i godzinach nie pozostawania w stosunku pracy (urlop, dzień wolny od pracy).

W załączeniu zamieszczone rekomendacje pracodawców oraz oświadczenie dotyczące ceny usługi.

Adres

pl. Plac Norberta Krocza 10
41-807 Zabrze
woj. śląskie

Kontakt



Mateusz Nawrocki

E-mail me@mateusznawrocki.com

Telefon (+48) 501 878 966