



KINKO WIOLETTA
KOŁODZIEJCZYK

★★★★★ 5,0 / 5

2 oceny

Szkolenie: "Animator Bezpieczeństwa Seniora w Świecie Cyfrowym i Codziennym. Cyberbezpieczeństwo oraz ergonomia życia Seniora."

Numer usługi 2026/01/14/200047/3257575

📍 Tychy / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 24 h

📅 07.04.2026 do 14.04.2026

4 500,00 PLN brutto

4 500,00 PLN netto

187,50 PLN brutto/h

187,50 PLN netto/h

196,00 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT
Grupa docelowa usługi	• Osoby w wieku senioralnym (60+). • Opiekunowie osób starszych i w potrzebie. • Opiekunowie społeczni oraz osoby przygotowujące się do tego zawodu.
Minimalna liczba uczestników	6
Maksymalna liczba uczestników	16
Data zakończenia rekrutacji	06-04-2026
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 uczestników do samodzielnego rozpoznawania oszustw cyfrowych wobec seniorów i zasad higieny cyfrowej, bezpiecznego rozpoznawania różnic pokoleniowych w komunikacji oraz barier międzypokoleniowych oraz wskazywania błędów ergonomicznych i analizowania ergonomicznych modyfikacji domu dla bezpieczeństwa seniora.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje i charakteryzuje najczęstsze zagrożenia cyfrowe skierowane do osób starszych oraz zasady higieny cyfrowej, w tym mechanizmy inżynierii społecznej, psychologiczne bariery oraz rolę narzędzi AI w ochronie.	- rozróżnia podstawowe formy oszustw cyfrowych skierowanych do seniorów (m.in. „na wnuczka”, „na policjanta/pracownika banku”, phishing, smishing, vishing, fałszywe inwestycje, romanse internetowe, dopłata do paczki/przesyłki) - charakteryzuje mechanizmy inżynierii społecznej wykorzystywane w oszustwach na seniorów oraz związane z nimi psychologiczne i emocjonalne bariery (lęk przed błędem, presja czasu, zaufanie do autorytetów, obawa przed oceną) - wskazuje kluczowe zasady higieny cyfrowej w codziennym korzystaniu z internetu i urządzeń (tworzenie silnych haseł, włączanie uwierzytelniania dwuskładowego 2FA, ochrona danych osobowych, bezpieczne ustawienia prywatności, regularne aktualizacje oprogramowania i urządzeń)	Test teoretyczny
Charakteryzuje różnice pokoleniowe w stylach komunikacji oraz techniki empatycznej i bezpiecznej komunikacji międzypokoleniowej, w tym bariery, frustracje oraz sposoby budowania mostów międzypokoleniowych jako ochrony przed izolacją społeczną i wykluczeniem.	- rozróżnia kluczowe cechy stylu komunikacji charakterystyczne dla pokolenia Z w porównaniu z pokoleniem seniorów (m.in. preferencja komunikacji cyfrowej, szybkie tempo, użycie slangu i emoji) - charakteryzuje najczęstsze bariery i źródła frustracji w kontaktach międzypokoleniowych seniorów z młodszymi osobami w codziennych sytuacjach - wskazuje podstawowe techniki empatycznej komunikacji międzypokoleniowej (aktywne słuchanie, zadawanie pytań otwartych, deeskalacja konfliktów, unikanie oceniania i stereotypów)	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zmiany fizjologiczne i biomechaniczne związane ze starzeniem się oraz zasady ergonomii życia codziennego seniora, a także wskazuje holistyczne strategie bezpieczeństwa integrujące cyberbezpieczeństwo, komunikację międzypokoleniową i ergonomię w celu profilaktyki wykluczenia społecznego i zdrowotnego.	- rozróżnia podstawowe zmiany fizjologiczne i biomechaniczne towarzyszące procesowi starzenia się, które wpływają na codzienne funkcjonowanie - rozróżnia najczęstsze błędy ergonomiczne popełniane przez seniorów w domu oraz ich potencjalne konsekwencje - wskazuje kluczowe zasady ergonomii stosowane w aranżacji przestrzeni domowej seniora (wysokość blatów i umywalek, dobór mebli z podłokietnikami, oświetlenie i kontrasty kolorystyczne, antypoślizgowe maty, minimalizacja schylania i wspinania się)	Test teoretyczny
Uzasadnia znaczenie integracji wiedzy z cyberbezpieczeństwa, komunikacji międzypokoleniowej i ergonomii w celu promowania holistycznego bezpieczeństwa seniorów, w tym przeciwdziałania izolacji społecznej, budowania relacji międzypokoleniowych oraz wzmacniania sprawczości i aktywnego uczestnictwa w społeczeństwie cyfrowym.	- charakteryzuje korzyści społeczne płynące z edukacji cyfrowej seniorów - wskazuje sposoby budowania mostów międzypokoleniowych jako ochronę przed wykluczeniem społecznym i cyfrowym - wskazuje holistyczne strategie bezpieczeństwa społecznego integrujące moduły szkolenia (promowanie sprawczości poprzez samodzielne radzenie sobie z zagrożeniami cyfrowymi, ergonomiczną organizacją życia i relacjami międzypokoleniowymi w profilaktyce zdrowotnej i społecznej)	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	My Personality Skills.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	My Personality Skills

Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji: Animator cyberbezpieczeństwa

Miejsce realizacji: Uniwersytet Trzeciego Wieku – Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Tychach, ul. Ciasna 3, 43-100 Tychy

Prowadzące szkolenie:

1. Moduł cyberbezpieczeństwo – Marlena Bonczyk – właścicielka Arteia Studio, trenerka, specjalistka ds. marketingu oraz coach biznesowy i life coach.
2. Moduł komunikacja międzypokoleniowa – Joanna Bonczyk – psycholog, psychotraumatolog, coach ICF, trenerka kompetencji psychospołecznych. Prezes zarządu i współwłaścicielka Automotywa sp. z o.o. (od 2023 r.) – firmy specjalizującej się w szkoleniach rozwojowych, coachingu i wsparciu psychologicznym dla osób i organizacji.
3. Moduł ergonomia życia codziennego – Agnieszka Bociek – magister fizjoterapii, specjalizująca się w wadach postawy, terapii manualnej oraz pracy z dziećmi, dorosłymi i seniorami.

Czas trwania szkolenia: 24,0 godziny dydaktyczne (przerwy wliczone są w czas trwania usługi szkoleniowej) Część teoretyczna (wykłady): 16,0 godziny dydaktyczne Część koncepcyjna (praca koncepcyjna, dyskusje, wspólne analizy materiału): 4,0 godziny dydaktyczne Czas przeznaczony na walidację (egzamin): 1,0 godzina dydaktyczna. Łączny czas przerw: 3,0 godziny dydaktyczne (przerwy są wliczone w czas trwania szkolenia)

Forma prowadzenia szkolenia: Szkolenie stacjonarne, realizowane w formie teoretyczno-koncepcyjnej (wykłady, analizy przypadków, dyskusje grupowe, praca koncepcyjna bez elementów praktycznych manualnych).

Program szkolenia Dzień 1 (8 godzin dydaktycznych) – Moduł: Cyberbezpieczeństwo seniora. Część teoretyczna 5,5 godzin dydaktycznych: wprowadzenie do zagrożeń cyfrowych skierowanych do osób starszych, omówienie najczęstszych oszustw („na wnuczka”, „na policjanta”, phishing, smishing, vishing, fałszywe inwestycje, romanse internetowe). Mechanizmy inżynierii społecznej i psychologiczne bariery seniorów. Zasady higieny cyfrowej (hasła, 2FA, ochrona danych, ustawienia prywatności, aktualizacje). Rola AI w ochronie (chatboty, asystenci). Analiza przykładów komunikatów i stron. Część praktyczna i koncepcyjna 1,5 godziny dydaktycznej: dyskusja, trening procedur reakcji na oszustwa. Przerwy 1 godzina dydaktyczna.

Dzień 2 (8 godzin dydaktycznych) – Moduł: Komunikacja międzypokoleniowa. Część teoretyczna 5,5 godzin dydaktycznych: różnice pokoleniowe w komunikacji (specyfika pokolenia Z: slang, tempo, komunikacja cyfrowa). Bariery i frustracje w kontaktach (rodzina, urzędy, przychodnie, sklepy, banki). Techniki empatycznej komunikacji (aktywne słuchanie, deeskalacja konfliktów, unikanie manipulacji, łączenie komunikacji tradycyjnej z cyfrową). Część praktyczna i koncepcyjna 1,5 godziny dydaktycznej: analiza przykładów z życia codziennego, dyskusja koncepcyjna: budowanie mostów międzypokoleniowych jako ochrona przed izolacją i wykluczeniem. Przerwy 1 godzina dydaktyczna.

Dzień 3 (8 godzin dydaktycznych) – Moduł: Ergonomia życia codziennego + integracja wiedzy. Część teoretyczna 5,0 godzin dydaktycznych: zmiany fizjologiczne i biomechaniczne związane ze starzeniem się. Najczęstsze błędy ergonomiczne w domu (podnoszenie, siadanie, organizacja przestrzeni). Zasady ergonomii (aranżacja pomieszczeń, dobór mebli, oświetlenie, redukcja ryzyka upadków). Synteza modułów: holistyczne bezpieczeństwo seniora (cyber, komunikacja, ergonomia) w profilaktyce wykluczenia społecznego i zdrowotnego. Część koncepcyjna 1 godziny dydaktycznej: Część praktyczna i koncepcyjna: planowanie modyfikacji i strategii bezpieczeństwa. Podsumowanie postępów. Przerwy 1 godzina dydaktyczna, Walidacja 1 godzina dydaktyczna.

Walidacja (egzamin): Pisemny test teoretyczny przygotowany przez Fundację My Personality Skills na podstawie przekazanych wymaganych materiałów szkoleniowych oraz karty usługi szkoleniowej. Walidacja prowadzona przez podmiot zewnętrzny i jest oddzielona od procesu nauczania. Wyniki walidacji są dostępne dla kursantów w dniu egzaminu; certyfikaty wydawane przez Fundację do 5 dni roboczych po zakończeniu szkolenia.

Przedstawiony podział czasu na teorię, praktykę oraz przerwy ma charakter orientacyjny. Trenerzy prowadzący może dostosować proporcje oraz przebieg poszczególnych elementów szkolenia do potrzeb grupy, poziomu zaawansowania uczestników oraz dynamiki pracy pojawiającej się w trakcie realizacji usługi, dbając jednocześnie o zachowanie zakładanych celów edukacyjnych i efektów uczenia się. Trener na bieżąco monitoruje postęp uczestników poprzez pytania kontrolne, krótkie zadania koncepcyjne i aktywizację podczas modułów.

Uwagi do szkolenia

- 1. Przerwy są wliczone w całkowity czas trwania szkolenia.
- 2. Szkolenie odbywa się w formie stacjonarnej.
- 3. Walidacja jest przeprowadzana po zakończeniu szkolenia przez podmiot zewnętrzny.
- 4. Wyniki walidacji są dostępne dla kursantów w dniu przeprowadzonego egzaminu, następnie są przekazane Fundacji My Personality Skills, która do 5 dni roboczych wystawi odpowiednie Certyfikaty poświadczające walidację, będące częścią składową dokumentacji rozliczeniowej szkolenia.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Teoria: zagrożenia cyfrowe dla seniorów. Oszustwa: wnuczek, policjant, phishing, smishing, vishing, inwestycje, romanse. Inżynieria społeczna, higiena (hasła, 2FA), AI, przykłady, procedury	Marlena Bonczyk	07-04-2026	09:30	10:30	01:00
2 z 15 Teoria: dlaczego seniorzy są narażeni. Inżynieria społeczna, bariery psych. Oszustwa: wnuczek, policjant/ZUS/ba nk, romanse	Marlena Bonczyk	07-04-2026	10:30	12:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
3 z 15 Teoria: higiena cyfrowa: hasła, 2FA, dane, prywatność, aktualizacje. AI w ochronie i zagrożeniach (deepfake, AI-oszustwa).	Marlena Bonczyk	07-04-2026	12:00	13:30	01:30
4 z 15 Przerwa	Marlena Bonczyk	07-04-2026	13:30	14:15	00:45
5 z 15 Część praktyczna i koncepcyjna: rozpoznawanie oszustw, symulacje vishing/smishing, trening reakcji, lista 5 kroków na podejrzaną sytuację	Marlena Bonczyk	07-04-2026	14:15	15:30	01:15
6 z 15 Teoria: Charakterystyka pokolenia Z. Bariery: slang, emoji, tempo, uprzejmość. Psychologia komunikacji międzypokoleniowej	Joanna Bonczyk	08-04-2026	09:30	11:00	01:30
7 z 15 Teoria: Komunikacja cyfrowa: WhatsApp, Messenger. Aktywne słuchanie, pytania otwarte. Radzenie z konfliktami i frustracjami	Joanna Bonczyk	08-04-2026	11:00	12:30	01:30
8 z 15 Teoria: Tematy wspólne, humor, wstęp do planu komunikacji	Joanna Bonczyk	08-04-2026	12:30	13:30	01:00
9 z 15 Przerwa	Joanna Bonczyk	08-04-2026	13:30	14:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 15 Część praktyczna i koncepcyjna: scenki z wnukiem/urzędnikiem/sprzedawcą, dekodowanie slangu/emoji, symulacje rozmów, warsztaty dialogu	Joanna Bonczyk	08-04-2026	14:15	15:30	01:15
11 z 15 Teoria: Zmiany fizjologiczne: mięśnie, stawy, równowaga, kości, postawa. Zasady ergonomii geriatrycznej. Najczęstsze błędy i konsekwencje (upadki, bóle). Bezpieczna biomechanika ruchu	Agnieszka Bociek	14-04-2026	09:30	11:00	01:30
12 z 15 Teoria: Dostosowanie kuchni, łazienki, sypialni, salonu. Strefy zasięgu, kontrasty wizualne, redukcja ryzyka upadków.	Agnieszka Bociek	14-04-2026	11:00	13:15	02:15
13 z 15 Przerwa	Agnieszka Bociek	14-04-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Część praktyczna i koncepcyjna: Ćwiczenia: technika wstawania/siada nia, podnoszenia, przenoszenia. Bezpieczne czynności higieniczne. Korekta postawy. Analiza własnego mieszkania.	Agnieszka Bociek	14-04-2026	14:00	14:45	00:45
15 z 15 Walidacja - test sprawdzający wiedzę przygotowany przez fundację My Personality Skills	-	14-04-2026	14:45	15:30	00:45

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 500,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 500,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	187,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	187,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	153,75 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 3



1 z 3

Marlena Bonczyk

Marlena Bonczyk – właścicielka Arteia Studio, trenerka, specjalistka ds. marketingu oraz coach biznesowy i life coach.

Absolwentka doradztwa filozoficznego i coachingu oraz szkoły coachingu biznesowego i life coachingu. Łączy wiedzę coachingową z praktycznym doświadczeniem w marketingu cyfrowym i edukacji online, wspierając rozwój zarówno marek, jak i osób stojących za nimi.

W ciągu ostatnich 5 lat Marlena Bonczyk nabyła doświadczenie pracując z przedsiębiorcami w obszarze marketingu cyfrowego i strategicznego. Realizowała projekty obejmujące tworzenie i optymalizację stron internetowych, opracowywanie strategii marketingowych, budowanie spójnego wizerunku marek oraz wdrażanie kampanii reklamowych. Współpracowała z firmami z różnych branż, pomagając im zwiększać widoczność i osiągać konkretne rezultaty biznesowe.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadziła liczne warsztaty i szkolenia z zakresu marketingu, budowania marki osobistej i firmowej, komunikacji marketingowej oraz bezpiecznego korzystania z internetu, social mediów i cyberbezpieczeństwa. Specjalizuje się w praktycznym uczeniu przedsiębiorców, freelancerów i seniorów, jak bezpiecznie poruszać się w sieci, chronić dane osobowe, unikać oszustw online oraz świadomie i efektywnie korzystać z mediów społecznościowych. Prowadzi zajęcia w formie warsztatowej z dużą ilością ćwiczeń praktycznych, dzięki czemu uczestnicy mogą natychmiast wdrożyć zdobytą wiedzę w codziennym życiu i biznesie.



2 z 3

Joanna Bonczyk

Joanna Bonczyk – psycholog, psychotraumatolog, coach ICF, trenerka kompetencji psychospołecznych.

Prezes zarządu i współwłaścicielka Automotywa sp. z o.o. (od 2023 r.) – firmy specjalizującej się w szkoleniach rozwojowych, coachingu i wsparciu psychologicznym dla osób i organizacji.

W ciągu ostatnich 5 lat zdobyła certyfikat coacha International Coach Federation (ICF), specjalistyczną wiedzę z psychotraumatologii, ukończyła warsztaty Racjonalnej Terapii Zachowania, praktykę Access Bars oraz intensywnie szkoli się w terapii akceptacji i zaangażowania (ACT).

W ciągu ostatnich 5 lat Joanna Bonczyk prowadzi Automotywa sp. z o.o., realizując szkolenia, warsztaty i sesje coachingowe oraz terapeutyczne. Pracuje jako psycholog i psychotraumatolog w gabinetach w Tychach i Mikołowie oraz online – specjalizuje się w interwencji kryzysowej, regulacji emocji, pracy z traumą i budowaniu odporności psychicznej (resilience). Współpracuje m.in. z JASNO – Centrum wsparcia psychologicznego i neuroróżnorodności.

W ciągu ostatnich 5 lat prowadzi działalność szkoleniową i psychoedukacyjną – warsztaty otwarte i zamknięte, treningi kompetencji psychospołecznych oraz sesje grupowe skupione na radzeniu sobie z kryzysami, emocjami i blokadami. Uczestnicy oceniają ją najwyżej (średnia 5/5 na ZnanyLekarz.pl) za profesjonalizm, empatię i praktyczne podejście.

Łączy doświadczenie biznesowe (sprzedaż i marketing) z wiedzą psychologiczną, skutecznie wspierając rozwój osobisty i zawodowy uczestników szkoleń.



3 z 3

Agnieszka Bociek

Agnieszka Bociek ukończyła studia magisterskie z fizjoterapii na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach w 2023 roku. W ciągu ostatnich 5 lat zdobyła liczne certyfikaty i ukończyła kursy doskonalące, w tym: FITS – Funkcjonalna Indywidualna Terapia Skolizacji, Terapia Manualna – szkoła niemiecka (moduły OW1 i OW2), Koncepcja kształtowania motorycznego w treningu funkcjonalnym,

Suche igłowanie, FDM taping oraz Rozluźnianie mięśniowo-powięziowe.

Agnieszka Bociek w ciągu ostatnich 5 lat zdobyła doświadczenie zawodowe jako fizjoterapeutka w Król Centrum Fizjoterapii na Śląsku (od 2021 r.), gdzie zajmuje się diagnostyką narządu ruchu, terapią manualną, fizykoterapią, kinezyterapią, treningiem medycznym oraz terapią tkanek miękkich. Od listopada 2024 r. pracuje również w CTM Witold Sodel w Tychach jako fizjoterapeutka specjalizująca się w korekcjach wad postawy i terapii manualnej.

Ponadto w ciągu ostatnich 5 lat wykładała na uczelni jako nauczyciel akademicki na Śląskim Uniwersytecie Medycznym w Katowicach, prowadząc zajęcia z fizjoterapii, w tym diagnostyki i terapii narządu ruchu, metody FITS, treningu medycznego oraz ergonomii w kontekście codziennego funkcjonowania, w tym dla grup dorosłych i seniorów. Jej działalność dydaktyczna obejmuje konsultacje dla studentów i magistrantów z zakresu fizjoterapii klinicznej i rehabilitacji.

Specjalizuje się w ergonomii życia codziennego, co czyni ją idealną do prowadzenia szkoleń z tej dziedziny dla seniorów.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Certyfikat - 1 X osobę

Skrypt szkoleniowy - 1 X osobę

Notatnik - 1 X osobę

Długopis - 1 X osobę

Informacje dodatkowe

Zastosowano zwolnienie z podatku VAT dla Uczestników, których poziom donansowania wynosi co najmniej 70% (na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020 r., poz. 1983)

Adres

ul. Ciasna 3
43-100 Tychy
woj. śląskie

Szkolenie odbędzie się na terenie "Uniwersytet Trzeciego Wieku: Filia Krakowskiej Akademii im. Andrzeja Frycza Modrzewskiego w Tychach" na ul. Ciasnej 3

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- Klimatyzacja

Kontakt



WIOLETTA KOŁODZIEJCZYK



E-mail wk.kinko@wp.pl

Telefon (+48) 696 234 448