



Podstawy obsługi komputera i urządzeń mobilnych z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2026/02/17/17254/3339687

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

209,80 PLN cena rynkowa ⓘ

Przemysław

Łaszczyk

Przedsiębiorstwo

Handlowo

Usługowo

Szkoleniowe ATUT

★★★★★ 4,8 / 5

340 ocen

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 24.04.2026 do 26.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych, mieszkańców województwa śląskiego, które chcą nabyć kwalifikacje z zakresu podstawowej obsługi komputera i urządzeń mobilnych oraz rozwijać kompetencje cyfrowe z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju i odpowiedzialnego korzystania z technologii.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	13
Data zakończenia rekrutacji	23-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
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

Celem szkolenia jest nabycie podstawowej wiedzy i kwalifikacji w obsłudze komputera i urządzeń mobilnych, umożliwiających samodzielne korzystanie z technologii cyfrowych w życiu codziennym i zawodowym, z zasadami zrównoważonego rozwoju. Usługa przygotowuje uczestników do świadomego, odpowiedzialnego korzystania ze sprzętu IT oraz wdrażania prostych praktyk ekologicznych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia podstawowe elementy komputerów i urządzeń mobilnych oraz wskazuje ich funkcje, stosując zasady odpowiedzialnego i ekologicznego korzystania z technologii oraz praktycznie wdrażając proste rozwiązania ograniczające wpływ urządzeń na środowisko.	Uczestnik •wskazuje części komputera, smartfona i tabletu,	Test teoretyczny
	opisuje ich funkcje oraz zasady bezpiecznego, energooszczędnego i odpowiedzialnego użytkowania,	Wywiad swobodny
	wykazuje świadomość wpływu technologii na środowisko poprzez praktyczne działania, np. ograniczenie zużycia energii i papieru,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik nawigując w systemach Windows i Android organizuje pracę w środowisku cyfrowym, stosując ustawienia oszczędzania energii, zasady racjonalnego korzystania z zasobów cyfrowych oraz proste praktyki ekologiczne w codziennej pracy.	Uczestnik ustawia tryby oszczędzania energii,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	organizuje pliki i foldery w sposób uporządkowany,	Wywiad swobodny
Uczestnik podłącza i konfiguruje urządzenia zewnętrzne oraz rozwiązuje podstawowe problemy techniczne, stosując zasady odpowiedzialnego użytkowania i ekologicznej utylizacji sprzętu.	Uczestnik • podłącza urządzenia,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	identyfikuje problemy techniczne i proponuje rozwiązania,	Debata swobodna
Uczestnik tworzy i formatuje dokumenty tekstowe oraz tabele, wykorzystując funkcje edytora tekstu w sposób wspierający efektywną, odpowiedzialną i ekologiczną pracę z dokumentacją cyfrową.	wykazuje odpowiedzialną postawę w zakresie użytkowania sprzętu, ograniczania e-odpadów i praktycznego wdrażania prostych rozwiązań środowiskowych.	Test teoretyczny
	Uczestnik • przygotowuje dokument tekstowy zawierający tekst, listy i tabele,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	• stosuje odpowiednie formatowanie i narzędzia ograniczające zużycie papieru i energii,	Analiza dowodów i deklaracji
	• wykazuje dbałość o racjonalne korzystanie z zasobów i kulturę pracy w zespole.	Wywiad swobodny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik korzysta z Internetu i poczty e-mail w sposób świadomy, bezpieczny i odpowiedzialny, praktycznie wdrażając zasady kultury komunikacji elektronicznej oraz minimalizacji wpływu na środowisko (np. ograniczenie niepotrzebnego pobierania i drukowania dokumentów).	Uczestnik wyszukuje informacje w Internecie,	Obserwacja w warunkach symulowanych
	zakłada i obsługuje konto e-mail,	Wywiad swobodny
	wysyła i odbiera wiadomości oraz załączniki, stosuje zasady bezpiecznej i kulturalnej komunikacji cyfrowej, z uwzględnieniem praktycznych rozwiązań ekologicznych.	Analiza dowodów i deklaracji
Uczestnik korzysta z podstawowych funkcji smartfona oraz aplikacji mobilnych, wykazując samodzielność, odpowiedzialność i świadomość ekologiczną.	Uczestnik • wykonuje połączenia telefoniczne i wysyła SMS, • zarządza kontaktami w telefonie, • instaluje i korzysta z aplikacji mobilnych, • świadomie ustawia urządzenie w celu oszczędzania energii i zasobów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
		Deбата swobodna

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	Przemysław Łaszczyk Przedsiębiorstwo Handlowo Usługowo Szkoleniowe "ATUT"
Nazwa Podmiotu certyfikującego	SCIENCE SZKOLENIA I DORADZTWO Grzegorz Kawa

Program

1. Podstawowe informacje o komputerze i urządzeniach mobilnych (2 h – teoria)

- Budowa i funkcje komputera, smartfona i tabletu, ze zwróceniem uwagi na energooszczędne i ekologiczne technologie oraz wydłużanie cyklu życia sprzętu.
- Podstawowe pojęcia informatyczne w kontekście efektywnego i odpowiedzialnego korzystania z technologii w duchu zrównoważonego rozwoju.
- Zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń cyfrowych, w tym minimalizacja śladu środowiskowego i świadome ograniczanie zużycia energii.

2. System operacyjny i personalizacja ustawień (2 h – praktyka)

- Nawigacja w systemie Windows i Android z uwzględnieniem opcji oszczędzania energii, trybów ciemnych i hibernacji dla zmniejszenia zużycia prądu.
- Dostosowanie ustawień systemu do własnych potrzeb w sposób optymalizujący efektywność energetyczną.
- Zarządzanie plikami i folderami przy zastosowaniu metod zmniejszających potrzebę drukowania i nadmiarowego przechowywania danych.

3. Obsługa urządzeń zewnętrznych (1 h – praktyka)

- Podłączanie drukarki, pendrive'a i innych urządzeń z uwzględnieniem minimalizowania ich zużycia energii.
- Rozwiązywanie prostych problemów technicznych w sposób wydłużający żywotność sprzętu i ograniczający e-odpady.

4. Edytor tekstów (4 h – praktyka)

- Interfejs programu i wprowadzanie tekstu z wykorzystaniem funkcji pozwalających ograniczyć zużycie papieru (podgląd wydruku, dokumenty cyfrowe).
- Formatowanie tekstu, list i tabel w sposób optymalny, pozwalający ograniczyć nadmiarowy druk i zasoby energetyczne.
- Wstawianie grafiki i przygotowywanie dokumentów do druku przy uwzględnieniu zasad ekologicznych (minimalizacja zużycia tuszu i papieru).
- Ustawienia strony i drukowanie z uwzględnieniem energooszczędnych trybów drukarek.

5. Internet i komunikacja elektroniczna (1 h – praktyka)

- Przeglądanie stron internetowych z uwzględnieniem świadomego zużycia energii i ograniczenia transferu danych.
- Zakładanie i obsługa poczty e-mail w sposób minimalizujący nadmiarowe przechowywanie danych i emisję CO₂.
- Pobieranie i zapisywanie plików w formatach cyfrowych, ograniczając potrzebę drukowania i przechowywania w formie papierowej.

6. Podstawy obsługi smartfona (1 h – praktyka)

- Połączenia, SMS, kontakty – z naciskiem na racjonalne korzystanie z baterii i minimalizowanie niepotrzebnych funkcji działających w tle.
- Internet mobilny i Wi-Fi – z uwzględnieniem ograniczania nadmiernego zużycia danych i energii.
- Instalowanie aplikacji ze Sklepu Play w sposób świadomy, wybierając wersje energooszczędne i unikając nadmiarowych instalacji.

7. Walidacja/egzamin (1 h)

- Sprawdzian praktyczny obejmujący wszystkie moduły z uwzględnieniem oceny stosowania zasad ekologicznych w codziennej pracy z technologią: oszczędzanie energii, ograniczanie papieru, odpowiedzialne korzystanie z urządzeń cyfrowych.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Podstawowe informacje o komputerze i urządzeniach mobilnych	Joanna Łaszczyk	24-04-2026	12:00	13:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Przerwa	Joanna Łaszczyk	24-04-2026	13:30	14:00	00:30
3 z 18 System operacyjny i personalizacja ustawień	Joanna Łaszczyk	24-04-2026	14:00	15:00	01:00
4 z 18 System operacyjny i personalizacja ustawień	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	10:00	10:45	00:45
5 z 18 Przerwa	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	10:45	11:00	00:15
6 z 18 Obsługa urządzeń zewnętrznych	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	11:00	11:45	00:45
7 z 18 Przerwa	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	11:45	12:00	00:15
8 z 18 Internet i komunikacja elektroniczna	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	12:00	12:45	00:45
9 z 18 Przerwa	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	12:45	13:00	00:15
10 z 18 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	13:00	14:00	01:00
11 z 18 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	14:00	14:30	00:30
12 z 18 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	14:30	15:00	00:30
13 z 18 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	26-04-2026	10:00	10:45	00:45
14 z 18 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	26-04-2026	10:45	11:00	00:15
15 z 18 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	26-04-2026	11:00	11:45	00:45
16 z 18 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	26-04-2026	11:45	12:00	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
17 z 18 Podstawy obsługi smartfona	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	26-04-2026	12:00	13:00	01:00
18 z 18 Walidacja/egzamin	-	26-04-2026	13:00	14:00	01:00

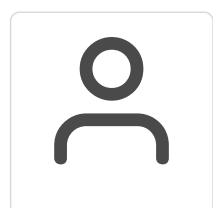
Cennik

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	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN
W tym koszt walidacji brutto	50,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	50,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	25,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	25,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

MAGDALENA GAŁGAŃSKA

Trener z doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń i warsztatów wspierających rozwój kompetencji cyfrowych i ekologicznych uczestników. Posiada umiejętność skutecznej komunikacji, rozwiązywania problemów oraz angażowania uczestników w naukę. Przygotowuje i prowadzi zajęcia z obsługi komputerów, urządzeń mobilnych i technologii ICT, uwzględniając zasady energooszczędnego i ekologicznego korzystania z technologii, ograniczanie papieru, e-odpady oraz

tryby oszczędzania energii w systemach Windows i Android. Wdraża w praktyce elementy zrównoważonego rozwoju i ekologicznych nawyków cyfrowych, promując świadomość wpływu technologii na środowisko i zdrowie. Aktywnie szkolący od 2018, przeprowadził 5 walidacji szkoleń. Posiada wykształcenie wyższe w zakresie marketingu i zarządzania oraz certyfikat ECDL, kursy rejestracji medycznej z elementami ekologii, szkolenia z Zarządzania Projektami, Zrównoważonego Rozwoju MŚP oraz studia podyplomowe z Psychologii Społecznej i Doradztwa Zawodowego. Posiada kompetencje w kształtowaniu proekologicznych postaw cyfrowych, racjonalnym korzystaniu z energii i papieru, odpowiedzialnej utylizacji sprzętu elektronicznego oraz promowaniu zrównoważonego podejścia do pracy z technologią.



2 z 2

Joanna Łaszczyk

Wykładowca z doświadczeniem akademickim i praktycznym w prowadzeniu zajęć teoretycznych i praktycznych, stawiający na aktywne zdobywanie umiejętności obsługi komputera, smartfona i tabletu oraz korzystania z internetu i aplikacji użytkowych, przy jednoczesnym promowaniu racjonalnego korzystania z energii, ograniczania zużycia papieru, odpowiedzialnej utylizacji sprzętu elektronicznego i minimalizacji śladu węglowego technologii cyfrowych.

Wykładowca nie tylko uczy obsługi technologii, ale również kształtuje ekologiczne nawyki cyfrowe w pracy i codziennym życiu.

Posiada wykształcenie wyższe oraz stopień naukowy dr inż. nauk technicznych w dyscyplinie budowa i eksploatacja maszyn. Ukończyła studia magisterskie w zakresie Inżynierii Środowiska na Wydziale Inżynierii Środowiska i Energetyki Politechniki Śląskiej, a także studiowała na Technical University of Denmark, zdobywając wiedzę m.in. z ekologii, ochrony powietrza i efektywnego wykorzystania energii.

Aktualnie pracuje jako data scientist, wykorzystując technologie cyfrowe w sposób efektywny i zrównoważony. Kompetencje trenerskie i doświadczenie w prowadzeniu szkoleń oraz walidacji nabyte nie wcześniej niż 5 lat

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały i środki dydaktyczne

- sala szkoleniowa wyposażona w komputer, projektor i dostęp do internetu,
- indywidualne stanowisko komputerowe dla każdego uczestnika,
- materiały szkoleniowe w formie drukowanej,
- zeszyt, długopis.

Zaleca się, aby uczestnicy posiadali własny smartfon, który będzie wykorzystywany podczas zajęć praktycznych.

Uczestnicy otrzymują materiały szkoleniowe przygotowane przez wykładowcę w formie skryptu. Materiały zostały opracowane z uwzględnieniem aktualnych wytycznych, praktyk oraz wymagań związanych z tematyką szkolenia

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej z naciskiem na ćwiczenia praktyczne. Godzina szkoleniowa obejmuje 45 minut zajęć dydaktycznych oraz 15 minut przerwy, która jest wliczona w czas trwania usługi.

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat,

Informacje dodatkowe

Świadczenie usług zwolnione na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 26 ppkt a, ustawy o VAT. W koszt kursu wliczony jest koszt walidacji i egzaminu.

Godzina zegarowa to 45 min zajęć + 15 min przerwy.

Zajęcia prowadzone są w sali wyposażonej w ekran, projektor, komputer przenośny i stanowiska komputerowe z oprogramowaniem i dostępem do internetu.

Zapewniamy rozdzielność szkolenia i walidacji; walidator oddelegowany przez firmę.

Szkolenie rozwija kompetencje cyfrowe w obszarze ICT (PRT 4.1 i 4.2), w tym obsługę systemów Windows/Android, aplikacji biurowych i komunikacji elektronicznej. Wspiera RIS: cyfrową gospodarkę oraz zieloną gospodarkę w aspekcie użytkowym – praktyczne działania ekologiczne, ograniczanie energii i papieru, odpowiedzialna utylizacja sprzętu.

Dane kontaktowe: www.phus-atut.pl

Adres

ul. Szpitalna 88
43-450 Ustroń
woj. śląskie

Szkolenie, walidacja i certyfikacja odbędzie w salach dydaktycznych na terenie Hotelu Nat ul. Szpitalna 88, 43-450 Ustroń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- brak

Kontakt



MARIOLA GRABOWSKA

E-mail mariola_dubiel@interia.pl

Telefon (+48) 530 562 958