



Podstawy obsługi komputera i urządzeń mobilnych z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju

Numer usługi 2026/02/17/17254/3341180

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

416,67 PLN brutto/h

416,67 PLN netto/h

209,80 PLN cena rynkowa ⓘ

Przemysław

Łaszczyk

Przedsiębiorstwo

Handlowo

Usługowo

Szkoleniowe ATUT

★★★★★ 4,8 / 5

356 ocen

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 12 h

📅 24.04.2026 do 27.04.2026

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	12
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 przygotowuje do samodzielnej obsługi komputera i urządzeń mobilnych oraz korzystania z podstawowych narzędzi cyfrowych w pracy i życiu codziennym z uwzględnieniem zasad zrównoważonego rozwoju. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie przygotowany do konfigurowania urządzeń i systemów operacyjnych w sposób ograniczający zużycie energii, tworzenia dokumentacji elektronicznej zmniejszającej zużycie papieru, korzystania z Internetu i komunikacji cyfrowej w sposób odpowiedzialny środowiskowo.

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, uwzględniając aspekty energooszczędne i ekologiczne.	Wskazuje części komputerów, smartfonów i tabletów, opisuje ich funkcje oraz zasady odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych.	Test teoretyczny
Uczestnik nawigując w systemach Windows i Android stosuje ustawienia oszczędzania energii i minimalizuje zużycie zasobów cyfrowych.	Poprawnie ustawia system w trybach oszczędzania energii i organizuje pliki w sposób ekologiczny. Podłącza urządzenia, identyfikuje problemy techniczne i stosuje rozwiązania ekologiczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik podłącza i konfiguruje urządzenia zewnętrzne, stosując zasady odpowiedzialnej utylizacji sprzętu i ograniczenia e-odpadów.	Podłącza urządzenia, identyfikuje problemy techniczne i stosuje rozwiązania ekologiczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik tworzy i formatuje dokumenty tekstowe, tabele i grafiki, stosując dokumentację elektroniczną i ustawienia minimalizujące zużycie papieru i energii.	Poprawne przygotowanie dokumentu do druku, zastosowanie elektronicznej dokumentacji.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik korzysta z Internetu i poczty e-mail w sposób świadomy i energooszczędny, pobiera i zapisuje pliki cyfrowo.	Poprawne korzystanie z przeglądarki i poczty, ograniczanie zużycia papieru i energii.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik wykonuje połączenia, wysyła SMS, zarządza kontaktami i instaluje aplikacje w sposób energooszczędny i świadomy ekologicznie. Uczestnik wdraża w pracy z technologiami cyfrowymi rozwiązania ograniczające wpływ działalności zawodowej na środowisko	Poprawne korzystanie z funkcji smartfona, wybór ustawień i aplikacji minimalizujących zużycie energii	Obserwacja w warunkach symulowanych
	analizuje ustawienia systemowe wpływające na zużycie energii urządzeń,	Test teoretyczny
	przygotowuje dokument elektroniczny zgodny z zasadą ograniczenia zużycia papieru,	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	opracowuje podstawowe zasady ekologicznego korzystania z technologii cyfrowych w pracy.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik analizuje wpływ korzystania z technologii cyfrowych na środowisko i identyfikuje działania ograniczające zużycie energii i zasobów	identyfikuje źródła zużycia energii podczas pracy z komputerem	Test teoretyczny
	wskazuje działania ograniczające zużycie energii i papieru. Proponuje rozwiązania zmniejszające ilość odpadów elektronicznych	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik stosuje zasady odpowiedzialnego i świadomego korzystania z technologii cyfrowych oraz współpracuje z innymi użytkownikami w sposób zgodny z zasadami komunikacji cyfrowej i zrównoważonego rozwoju.	stosuje zasady bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych,	Test teoretyczny
	współpracuje z innymi uczestnikami podczas wykonywania ćwiczeń praktycznych z wykorzystaniem urządzeń cyfrowych.	Wywiad swobodny
	przestrzega zasad kultury komunikacji podczas korzystania z poczty elektronicznej i komunikacji internetowej,	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	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.
- Omówienie cyklu życia sprzętu elektronicznego oraz zasad ograniczania zużycia energii i zasobów w pracy biurowej.
- Wprowadzenie do koncepcji **gospodarki o obiegu zamkniętym w sektorze IT** (ponowne wykorzystanie sprzętu, ograniczanie e-odpadów).
- 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.
- Zarządzanie plikami i folderami przy zastosowaniu metod zmniejszających potrzebę drukowania i nadmiarowego przechowywania danych.

Ćwiczenie praktyczne

- konfiguracja trybów oszczędzania energii
- analiza ustawień systemowych wpływających na zużycie energii
- opracowanie **indywidualnej listy działań ograniczających zużycie energii w pracy z komputerem**

3. Obsługa urządzeń zewnętrznych (1 h – praktyka)

- Podłączanie i konfiguracja urządzeń zewnętrznych.

Ćwiczenie praktyczne:

- identyfikacja możliwości wydłużenia cyklu życia sprzętu
- analiza sposobów ograniczenia powstawania **e-odpadów**
- opracowanie **schematu postępowania z zużytym sprzętem elektronicznym**

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.

Ćwiczenie praktyczne:

- opracowanie **zasad ekologicznej komunikacji cyfrowej w pracy**
- zarządzanie plikami i danymi w celu ograniczenia zbędnego przechowywania danych

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.

Termin zakończenia usługi uwzględnia czas oczekiwania na wydanie dokumentu przez instytucje certyfikującą.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	24-04-2026	12:00	14:00	02:00
2 z 12 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	24-04-2026	14:00	14:30	00:30
3 z 12 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	24-04-2026	14:30	15:30	01:00
4 z 12 Edytor tekstów	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	11:00	12:00	01:00
5 z 12 Podstawy obsługi smartfona	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	12:00	13:00	01:00
6 z 12 Podstawowe informacje o komputerze i urządzeniach mobilnych	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	13:00	14:00	01:00
7 z 12 Przerwa	MAGDALENA GAŁGAŃSKA	25-04-2026	14:00	14:30	00:30
8 z 12 Podstawowe informacje o komputerze i urządzeniach mobilnych	Joanna Łaszczyk	25-04-2026	14:30	15:30	01:00
9 z 12 System operacyjny i personalizacja ustawień	Joanna Łaszczyk	26-04-2026	10:00	12:00	02:00
10 z 12 Obsługa urządzeń zewnętrznych	Joanna Łaszczyk	26-04-2026	12:00	13:00	01:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 12 Internet i komunikacja elektroniczna	Joanna Łaszczyk	26-04-2026	13:00	14:00	01:00
12 z 12 Walidacja/egzamin	-	26-04-2026	14:00	15:00	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	416,67 PLN
Koszt osobogodziny netto	416,67 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 w 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.

Usługi są liczone w godzinach zegarowych. Przerwy nie są wliczane w czas trwania szkolenia.

Warunki uczestnictwa

- ukończone 18 lat, predyspozycje zawodowe

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

Zajęcia dydaktyczne przeprowadzane są w odpowiednio wyposażonej sali dydaktycznej: ekran, projektor, komputer przenośny w celu prowadzenia prezentacji oraz na stanowiskach komputerowych. Na każdego uczestnika przypada jedno stanowisko komputerowe wraz z oprogramowaniem i dostępem do internetu.

Zapewniamy rozdzielność szkolenia z walidacją. Walidator jest zatrudniony w naszej firmie i oddelegowany do prowadzenia walidacji

Dane kontaktowe znajdują się : www.phus-atut.pl

Program zgodny z PRT - Obszar technologiczny - Technologie dla ochrony środowiska oraz Obszar Technologiczny: Technologie informacyjne i komunikacyjne.

- 3.3 Technologie gospodarowania odpadami,
- 3.4 Technologie zarządzania środowiskiem
- 4.1 Technologie telekomunikacyjne
- 4.2 Technologie informacyjne

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