



Maritime Consulting

Poland Dariusz

Kowalski

★★★★★ 4,8 / 5

1 627 ocen

Podstawy obsługi komputera i cyberbezpieczeństwa, czyli bezpieczny i świadomy senior w świecie cyfrowym.

Numer usługi 2026/02/18/21381/3343163

📍 Wrocław / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 13.04.2026 do 13.05.2026

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

103,13 PLN brutto/h

103,13 PLN netto/h

209,80 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
Grupa docelowa usługi	Kurs skierowany jest do osób, które chcą nabyć praktyczne umiejętności obsługi komputera oraz pakietu MS Office, a także zwiększyć swoją wiedzę w zakresie cyberbezpieczeństwa i korzystania z aplikacji cyfrowych.
Minimalna liczba uczestników	20
Maksymalna liczba uczestników	40
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	48
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 usługi jest nabycie przez uczestników podstawowych kompetencji cyfrowych w zakresie obsługi komputera, korzystania z internetu oraz stosowania zasad cyberbezpieczeństwa. Uczestnicy zdobędą wiedzę i praktyczne umiejętności umożliwiające samodzielne, bezpieczne i świadome funkcjonowanie w środowisku cyfrowym, w tym pracę z dokumentami, komunikację elektroniczną oraz ochronę danych osobowych i reagowanie na zagrożenia w sieci.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik charakteryzuje podstawowe elementy budowy komputera oraz zasady jego działania.	- wymienia podstawowe elementy zestawu komputerowego - rozróżnia sprzęt i oprogramowanie - opisuje funkcje systemu operacyjnego	Debata swobodna
Uczestnik samodzielnie obsługuje komputer w podstawowym zakresie.	uruchamia i zamyka system - tworzy, zapisuje i porządkuje pliki oraz foldery - korzysta z podstawowych ustawień	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Uczestnik bezpiecznie korzysta z internetu i poczty elektronicznej.	wyszukuje informacje - wysyła i odbiera wiadomości e-mail - rozpoznaje podejrzane wiadomości i linki	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Czas trwania: 12 dni × 4 godziny dydaktyczne = 48h Szkolenie prowadzone jest w trybie godzin zegarowych.

Dzień 1 – Wprowadzenie do obsługi komputera i internetu

- podstawy obsługi komputera i systemu operacyjnego
- sprzęt i oprogramowanie
- podstawowe funkcje internetu

Dzień 2 – Internet i cyberbezpieczeństwo

- zagrożenia w sieci (phishing, wirusy, oszustwa)
- bezpieczne hasła i uwierzytelnianie
- ochrona danych i aktualizacje

Dzień 3 – Poczta elektroniczna

- zakładanie konta e-mail
- wysyłanie i odbieranie wiadomości
- załączniki i bezpieczeństwo komunikacji

Dzień 4 – Komunikatory online

- WhatsApp i Messenger – wiadomości, zdjęcia, rozmowy
- podstawowe ustawienia i bezpieczeństwo

Dzień 5 – Wideorozmowy

- Zoom – dołączanie do spotkań, wideorozmowy
- Microsoft Teams – podstawy obsługi

Dzień 6 – Media społecznościowe

- Facebook – zakładanie konta, ustawienia prywatności
- bezpieczeństwo i rozpoznawanie zagrożeń

Dzień 7 – Ogłoszenia i zakupy online

- Allegro, OLX – bezpieczne płatności
- rozpoznawanie fałszywych ofert

Dzień 8 – Bankowość elektroniczna i e-administracja

- logowanie i bezpieczeństwo transakcji
- ePUAP, IKP, e-recepta – podstawowe funkcje

Dzień 9 – Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.1)

- mObywatel, JakDojadę, Google Translate, InPost
- instalacja i podstawowa obsługa

Dzień 10 – Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.2)

- Mapy Google, WhatsApp – funkcje rozszerzone
- praktyczne zastosowanie w codziennym życiu

Dzień 11 – Sztuczna inteligencja i ChatGPT

- czym jest AI i jak wspiera codzienne zadania
- praktyczne zastosowanie ChatGPT
- bezpieczeństwo korzystania z narzędzi AI

Dzień 12 – Konsultacje indywidualne i podsumowanie

- powtórzenie materiału
- konsultacje indywidualne z trenerem
- egzamin teoretyczny i praktyczny
- podsumowanie szkolenia i wręczenie zaświadczeń

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 37

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 37 Wprowadzenie do obsługi komputera i internetu: sprzęt, oprogramowanie, system operacyjny, podstawowe funkcje internetu	DARIUSZ KOWALSKI	13-04-2026	14:00	16:00	02:00
2 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	13-04-2026	16:00	16:15	00:15
3 z 37 Wprowadzenie do obsługi komputera i internetu: sprzęt, oprogramowanie, system operacyjny, podstawowe funkcje internetu	DARIUSZ KOWALSKI	13-04-2026	16:15	18:00	01:45
4 z 37 Internet i cyberbezpieczeństwo: zagrożenia w sieci, bezpieczne hasła, aktualizacje, ochrona danych	DARIUSZ KOWALSKI	15-04-2026	14:00	16:00	02:00
5 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	15-04-2026	16:00	16:15	00:15
6 z 37 Internet i cyberbezpieczeństwo: zagrożenia w sieci, bezpieczne hasła, aktualizacje, ochrona danych	DARIUSZ KOWALSKI	15-04-2026	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 37 Poczta elektroniczna: zakładanie konta, wysyłanie i odbieranie wiadomości, załączniki, bezpieczeństwo komunikacji	DARIUSZ KOWALSKI	17-04-2026	14:00	16:00	02:00
8 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	17-04-2026	16:00	16:15	00:15
9 z 37 Poczta elektroniczna: zakładanie konta, wysyłanie i odbieranie wiadomości, załączniki, bezpieczeństwo komunikacji	DARIUSZ KOWALSKI	17-04-2026	16:15	18:00	01:45
10 z 37 Komunikatory online: WhatsApp i Messenger – wysyłanie wiadomości, zdjęć, rozmowy głosowe	DARIUSZ KOWALSKI	20-04-2026	14:00	16:00	02:00
11 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	20-04-2026	16:00	16:15	00:15
12 z 37 Komunikatory online: WhatsApp i Messenger – wysyłanie wiadomości, zdjęć, rozmowy głosowe	DARIUSZ KOWALSKI	20-04-2026	16:15	18:00	01:45
13 z 37 Wideorozmowy: Zoom i Microsoft Teams – dołączanie do spotkań, rozmowy wideo	DARIUSZ KOWALSKI	22-04-2026	14:00	16:00	02:00
14 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	22-04-2026	16:00	16:15	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 37 Wideorozmowy: Zoom i Microsoft Teams – dołączanie do spotkań, rozmowy wideo	DARIUSZ KOWALSKI	22-04-2026	16:15	18:00	01:45
16 z 37 Media społecznościowe : Facebook – zakładanie konta, ustawienia prywatności, bezpieczeństwo danych	DARIUSZ KOWALSKI	24-04-2026	14:00	16:00	02:00
17 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	24-04-2026	16:00	16:15	00:15
18 z 37 Media społecznościowe : Facebook – zakładanie konta, ustawienia prywatności, bezpieczeństwo danych	DARIUSZ KOWALSKI	24-04-2026	16:15	18:00	01:45
19 z 37 Ogłoszenia i zakupy online: Allegro, OLX – bezpieczne płatności, rozpoznawanie fałszywych ofert	DARIUSZ KOWALSKI	27-04-2026	14:00	16:00	02:00
20 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	27-04-2026	16:00	16:15	00:15
21 z 37 Ogłoszenia i zakupy online: Allegro, OLX – bezpieczne płatności, rozpoznawanie fałszywych ofert	DARIUSZ KOWALSKI	27-04-2026	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 37 Bankowość elektroniczna i e-administracja: logowanie, bezpieczeństwo transakcji, ePUAP, IKP, e-recepta	DARIUSZ KOWALSKI	29-04-2026	14:00	16:00	02:00
23 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	29-04-2026	16:00	16:15	00:15
24 z 37 Bankowość elektroniczna i e-administracja: logowanie, bezpieczeństwo transakcji, ePUAP, IKP, e-recepta	DARIUSZ KOWALSKI	29-04-2026	16:15	18:00	01:45
25 z 37 Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.1): mObywatel, JakDojadę, Google Translate, InPost – instalacja i obsługa	DARIUSZ KOWALSKI	05-05-2026	14:00	16:00	02:00
26 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	05-05-2026	16:00	16:15	00:15
27 z 37 Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.1): mObywatel, JakDojadę, Google Translate, InPost – instalacja i obsługa	DARIUSZ KOWALSKI	05-05-2026	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
28 z 37 Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.2): Mapy Google, WhatsApp – funkcje rozszerzone, praktyczne zastosowanie	DARIUSZ KOWALSKI	07-05-2026	14:00	16:00	02:00
29 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	07-05-2026	16:00	16:15	00:15
30 z 37 Aplikacje mobilne przydatne seniorom (cz.2): Mapy Google, WhatsApp – funkcje rozszerzone, praktyczne zastosowanie	DARIUSZ KOWALSKI	07-05-2026	16:15	18:00	01:45
31 z 37 Sztuczna inteligencja i ChatGPT: czym jest AI, zastosowanie w życiu codziennym, bezpieczeństwo korzystania	DARIUSZ KOWALSKI	11-05-2026	14:00	16:00	02:00
32 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	11-05-2026	16:00	16:15	00:15
33 z 37 Sztuczna inteligencja i ChatGPT: czym jest AI, zastosowanie w życiu codziennym, bezpieczeństwo korzystania	DARIUSZ KOWALSKI	11-05-2026	16:15	18:00	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
34 z 37 Konsultacje indywidualne, powtórzenie materiału, egzamin teoretyczny i praktyczny, podsumowanie szkolenia, wręczenie zaświadczeń	DARIUSZ KOWALSKI	13-05-2026	14:00	16:00	02:00
35 z 37 Przerwa	DARIUSZ KOWALSKI	13-05-2026	16:00	16:15	00:15
36 z 37 Konsultacje indywidualne, powtórzenie materiału, egzamin teoretyczny i praktyczny, podsumowanie szkolenia, wręczenie zaświadczeń	DARIUSZ KOWALSKI	13-05-2026	16:15	17:00	00:45
37 z 37 Walidacja	-	13-05-2026	17:00	18:00	01:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	103,13 PLN
Koszt osobogodziny netto	103,13 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

DARIUSZ KOWALSKI

Wykształcenie:

Wyższa Szkoła Bankowa - Psycholog Biznesu, Studia Podyplomowe - Manager Zarządzania Zasobami Ludzkimi, Politechnika Koszalińska - Spec. ds. Marketingu, Przedsiębiorca od 1991r, Właściciel Maritime Consulting Poland od 2015r.

Uprawnienia:

Kapitan Jachtowy, Kapitan Motorowodny, Voditielj Brodice - Chorwacki Kpt jachtowy, Instruktor sportów wodnych, Operator morskiego radia SRC

Mam za sobą lata doświadczeń przy realizacji projektów szkoleniowych w ramach Programów operacyjnych POKL, PO Ryby, czy POWER. Moje doświadczenie w działalności żeglarskiej i szkoleniowej zdobyte podczas wielu przebytych mil morskich oraz mojej pracy w Akademii Morskiej w Szczecinie pozwoliło mi na:

- 1/ Organizację szkoleń żeglarskich m.in. na zlecenie Zarządu Portu w Kołobrzegu dla 120 uczniów ,
 - 2/ Realizację autorskiego projektu w AM Szczecin w ramach POKL 8.1.1 „Promowanie świadomości ekologicznej poprzez ekoturystykę żeglarską” program szkoleń żeglarski łącznie dla 116 osób,
 - 3/ Organizację zajęć i przeszkolenie młodzieży w ramach obozów i kolonii tematycznych z zakresu sportów wodnych dla 86 osób na zlecenie Ministerstwa Obrony Narodowej,
 - 4/ Organizację rejsów stażowo – szkoleniowych pod żaglami na morzach i oceanach dla 196 osób,
 - 5/ Usługi Skippera na jachtach żaglowych dla 168 osób,
 - 6/ Łącznie przebyte pod żaglami 14879 mil morskich w wymiarze 14 458h.
- Przeprowadzonych samodzielnie w latach 2015-2025 liczne szkolenia i doradztwa w zakresie kompetencji i kwalifikacji zawodowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zapewniamy laptopy do celów szkoleniowych oraz niezbędne materiały dydaktyczne. Szkolenie obejmuje podstawy obsługi komputera oraz zasady bezpiecznego i świadomego korzystania z technologii cyfrowych

Adres

ul. Szybowcowa 23
54-130 Wrocław
woj. dolnośląskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

Kontakt



DARIUSZ KOWALSKI

E-mail biuro@doszkolimy.pl

Telefon (+48) 603 101 595