

**POLMIND**

Twoje budźcie - Twoje sukcesy. Nasze wsparcie.

POLMIND SP. Z O.O.

Brak ocen dla tego dostawcy

## Szkolenie -Podstawy obsługi komputera i Internetu – zielone kompetencje. Kwalifikacja

Numer usługi 2026/02/19/198197/3347794

📍 Zabrze / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 17 h

📅 18.04.2026 do 19.04.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

294,12 PLN brutto/h

294,12 PLN netto/h

209,80 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych rozpoczynających pracę z komputerem,
- osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym,
- osób chcących podnieść podstawowe kompetencje cyfrowe,
- seniorów,
- osób powracających na rynek pracy.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie komputerowe.

### Minimalna liczba uczestników

3

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

17-04-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Liczba godzin usługi

17

### 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 uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z komputera, Internetu oraz podstawowych narzędzi cyfrowych (Google, e-usługi, AI). Uczestnik rozwija umiejętność obsługi poczty elektronicznej, wyszukiwania informacji, korzystania z bankowości elektronicznej oraz rozpoznawania zagrożeń w sieci, a także stosuje cyfrowe rozwiązania wspierające zielone kompetencje i ograniczające zużycie zasobów.

**Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji**

| Efekty uczenia się                                                                     | Kryteria weryfikacji                                                         | Metoda walidacji |
|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Rozróżnia podstawowe elementy interfejsu komputera oraz funkcje urządzeń peryferyjnych | wskazuje elementy pulpitu i paska zadań                                      | Test teoretyczny |
|                                                                                        | rozdziela funkcje kliknięcia, dwukliku i przeciągania                        | Test teoretyczny |
|                                                                                        | wskazuje prawidłową sekwencję uruchamiania i wyłączania komputera            | Test teoretyczny |
|                                                                                        | wskazuje cechy silnego hasła                                                 | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje zasady tworzenia i ochrony bezpiecznych haseł                           | rozdziela bezpieczne i niebezpieczne praktyki przechowywania haseł           | Test teoretyczny |
|                                                                                        | identyfikuje przykłady zagrożeń związanych z udostępnianiem danych logowania | Test teoretyczny |
| Rozróżnia funkcje podstawowych narzędzi Google i poczty elektronicznej                 | wskazuje funkcje Gmail (wysyłanie, odbieranie, załącznik, spam)              | Test teoretyczny |
|                                                                                        | rozdziela zastosowanie Map Google, Google Keep i Google Photos               | Test teoretyczny |
|                                                                                        | identyfikuje poprawne zastosowanie wyszukiwarki internetowej                 | Test teoretyczny |
| Identyfikuje zagrożenia cyfrowe oraz zasady bezpiecznego korzystania z Internetu       | rozpoznaje cechy wiadomości phishingowej                                     | Test teoretyczny |
|                                                                                        | wskazuje zasady bezpiecznych zakupów online                                  | Test teoretyczny |
|                                                                                        | identyfikuje bezpieczne zachowania w bankowości elektronicznej               | Test teoretyczny |
|                                                                                        | wskazuje przykłady zastosowania AI w życiu codziennym                        | Test teoretyczny |
|                                                                                        | identyfikuje ograniczenia i ryzyka korzystania z narzędzi AI                 | Test teoretyczny |
| Charakteryzuje podstawowe zastosowania narzędzi sztucznej inteligencji                 |                                                                              |                  |

| Efekty uczenia się                                           | Kryteria weryfikacji                                                 | Metoda walidacji |
|--------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------|
| Wskazuje cyfrowe rozwiązania wspierające zielone kompetencje | identyfikuje przykłady ograniczania zużycia papieru poprzez e-usługi | Test teoretyczny |
|                                                              | rozdziela formy przechowywania dokumentów (papierowe vs. cyfrowe)    | Test teoretyczny |
|                                                              | wskazuje wpływ cyfryzacji na ograniczenie zużycia zasobów            | 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               | Fundacja My Personality Skills                                                              |
| Nazwa Podmiotu certyfikującego                      | Fundacja My Personality Skills                                                              |

# Program

Szkolenie ma charakter praktyczny i warsztatowy. Każdy moduł rozpoczyna się krótkim wprowadzeniem teoretycznym, po którym uczestnicy wykonują ćwiczenia pod nadzorem trenera.

Program obejmuje podstawy obsługi komputera, komunikację elektroniczną, wyszukiwanie informacji, bezpieczeństwo cyfrowe, korzystanie z e-usług oraz wykorzystanie narzędzi sztucznej inteligencji w codziennym życiu.

Szkolenie wzmacnia kompetencje cyfrowe i zielone, przygotowując uczestników do świadomego, bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii.

Szkolenie przygotowuje uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z komputera, Internetu oraz wybranych narzędzi cyfrowych (Google, e-usługi, narzędzia AI) w życiu prywatnym i zawodowym.

Uczestnik nabywa umiejętność obsługi podstawowych funkcji systemu operacyjnego, zakładania i obsługi poczty elektronicznej, wyszukiwania informacji, korzystania z e-usług i bankowości elektronicznej oraz rozpoznawania zagrożeń cyfrowych.

Szkolenie rozwija również zielone kompetencje poprzez promowanie cyfrowych rozwiązań ograniczających zużycie papieru, racjonalne korzystanie z zasobów oraz świadome i odpowiedzialne użytkowanie technologii.

Szkolenie skierowane jest do:

- osób dorosłych rozpoczynających pracę z komputerem,
- osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym,
- osób chcących podnieść podstawowe kompetencje cyfrowe,
- seniorów,
- osób powracających na rynek pracy.

Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie komputerowe.

Warunki Organizacyjne:

- komputer lub laptop z dostępem do Internetu,
- smartfon z dostępem do Internetu,
- podstawowa umiejętność czytania i pisania.

Program Szkolenia:

## DZIEŃ 1

### 1. Podstawy obsługi urządzenia

- uruchamianie i wyłączanie komputera,
- obsługa myszki i gładzika (klikanie, przewijanie, przeciąganie),
- elementy interfejsu (pulpit, pasek zadań, okna),
- dostosowanie podstawowych ustawień.

### 2. Konto Google i poczta e-mail

- zakładanie konta Gmail krok po kroku,
- zasady tworzenia bezpiecznych haseł,
- wysyłanie i odbieranie wiadomości,
- dodawanie załączników,
- folder Spam i podstawy bezpieczeństwa.

### 3. Narzędzia Google w praktyce

- Mapy Google (wyszukiwanie adresów, planowanie trasy, Street View),
- Google Zdjęcia (przechowywanie i porządkowanie),
- Google Keep (notatki i listy zadań).

### 4. Wyszukiwanie informacji i wideo

- skuteczne wyszukiwanie informacji w Google,
- podstawy korzystania z YouTube,
- obsługa linków do spotkań online.

## DZIEŃ 2

### 5. Bezpieczeństwo w sieci

- rozpoznawanie phishingu (e-mail, SMS),
- bezpieczne zakupy online i bankowość elektroniczna (w tym BLIK),
- ochrona danych osobowych w sieci.

### 6. Wykorzystanie sztucznej inteligencji

- czym jest czat AI i jak działa,
- zasady formułowania zapytań,
- praktyczne zastosowania (redagowanie tekstów, planowanie, wyjaśnianie pojęć).

### 7. Narzędzia mobilne i zakończenie szkolenia

- Obiektyw Google (Lens),
- weryfikacja informacji (fake news),
- podsumowanie i powtórzenie kluczowych zagadnień.

## 8. Zielone kompetencje w praktyce cyfrowej

- e-usługi jako alternatywa dla dokumentów papierowych,
- cyfrowe przechowywanie dokumentów,
- wpływ cyfryzacji na ograniczenie zużycia zasobów,
- odpowiedzialne korzystanie z technologii.

### Walidacja efektów uczenia się (test teoretyczny) –

- test jednokrotnego wyboru obejmujący zagadnienia z całego szkolenia, potrwa 45 minut

Program rozwija także **zielone kompetencje (ESG)**: uczy ograniczania śladu cyfrowego, odpowiedzialnej komunikacji o ekologii oraz ponownego wykorzystania materiałów cyfrowych.

Przerwy nie są liczone do godzin ogółem.

Usługa jest realizowana w godzinach dydaktycznych, łącznie 17 godzin

Godziny Teoretyczne: 6 h

Godziny Praktyczne: 10 h

Walidacja: 1h

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 11

| Przedmiot / temat zajęć                               | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 11</b> Dzień 1:<br>Podstawy obsługi urządzenia | Łukasz Hucz | 18-04-2026            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <b>2 z 11</b> Konto Google i poczta e-mail            | Łukasz Hucz | 18-04-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>3 z 11</b> Przerwa                                 | Łukasz Hucz | 18-04-2026            | 11:00               | 11:30               | 00:30         |
| <b>4 z 11</b> Narzędzia Google w praktyce             | Łukasz Hucz | 18-04-2026            | 11:30               | 13:00               | 01:30         |
| <b>5 z 11</b> Wyszukiwanie informacji i wideo         | Łukasz Hucz | 18-04-2026            | 13:00               | 14:30               | 01:30         |

| Przedmiot / temat zajęć                                | Prowadzący  | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|--------------------------------------------------------|-------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>6 z 11</b> Dzień 2:<br>Bezpieczeństwo w sieci       | Łukasz Hucz | 19-04-2026            | 08:00               | 09:30               | 01:30         |
| <b>7 z 11</b><br>Wykorzystanie sztucznej inteligencji  | Łukasz Hucz | 19-04-2026            | 09:30               | 11:00               | 01:30         |
| <b>8 z 11</b> Przerwa                                  | Łukasz Hucz | 19-04-2026            | 11:00               | 12:00               | 01:00         |
| <b>9 z 11</b> Narzędzia mobilne                        | Łukasz Hucz | 19-04-2026            | 12:00               | 13:30               | 01:30         |
| <b>10 z 11</b> Zielone kompetencje w praktyce cyfrowej | Łukasz Hucz | 19-04-2026            | 13:30               | 15:00               | 01:30         |
| <b>11 z 11</b> Walidacja - test teoretyczny            | -           | 19-04-2026            | 15:00               | 15:45               | 00:45         |

# 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                 | 294,12 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                  | 294,12 PLN   |
| W tym koszt walidacji brutto              | 240,00 PLN   |
| W tym koszt walidacji netto               | 240,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania brutto         | 160,00 PLN   |
| W tym koszt certyfikowania netto          | 160,00 PLN   |

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Łukasz Hucz

Doświadczenie branżowe

Senior Automation Tester z ponad 20-letnim doświadczeniem w branży IT, obejmującym obszary grafiki komputerowej, web developmentu, testowania oprogramowania oraz automatyzacji procesów. Od 2018 roku związany z obszarem Quality Assurance, w tym 7 lat w automatyzacji testów.

Obecnie zatrudniony jako Test Development Engineer w Sii Polska, gdzie odpowiada za wdrażanie testów automatycznych, tworzenie przypadków testowych oraz rozwój środowisk testowych w projektach dla branży kolejowej (Maintenance and Diagnostics Center).

Specjalizuje się w automatyzacji testów z wykorzystaniem Python, Robot Framework, JavaScript, Cucumber, a także w integracji procesów CI/CD (Jenkins, GitLab CI, Docker). Posiada również doświadczenie w narzędziach no-code i automatyzacji procesów biznesowych (Make.com, Airtable, Webflow).

Doświadczenie w zakresie szkoleń i weryfikacji umiejętności

W ostatnich latach realizuje działania szkoleniowe i mentoringowe w obszarze automatyzacji testów, QA oraz optymalizacji procesów IT. Wspiera zespoły projektowe w budowie frameworków testowych, dobrych praktyk CI/CD oraz dokumentacji testowej.

Weryfikuje efekty uczenia się poprzez:

- analizę poprawności tworzonych przypadków testowych,
- ocenę implementacji testów automatycznych,
- przegląd repozytoriów kodu i konfiguracji środowisk CI/CD,
- zadania praktyczne oparte na rzeczywistych scenariuszach projektowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują materiały w formie drukowanej i/lub elektronicznej (PDF), obejmujące:

- instrukcje krok po kroku z ilustracjami,
- zestaw zasad bezpieczeństwa w sieci,
- przykłady zagrożeń (phishing),
- podstawowe wskazówki dotyczące korzystania z AI,
- materiały dotyczące cyfrowych rozwiązań wspierających zielone kompetencje.

Materiały umożliwiają samodzielne utrwalenie wiedzy po zakończeniu szkolenia.

### Informacje dodatkowe

Informacje dodatkowe

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej 1 godzina rozliczeniowa = 45 minut przerwy nie wliczają się do czasu szkolenia.

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych

**Zapisując się na usługę wyrażasz zgodę na rejestrowanie/nagrywanie swojego wizerunku na potrzeby monitoringu, kontroli oraz w celu utrwalenia efektów uczenia się.**

Usługa może być zwolniona z VAT dla Uczestników, których poziom dofinansowania wynosi co najmniej 70% na podstawie § 3 ust. 1 pkt. 14 Rozporządzenia Ministrów Finansów z 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień

## Adres

ul. Zwrotnicza 13

41-804 Zabrze

woj. śląskie

SPOŁECZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 1

„NASZA SZKOŁA”

ZABRZAŃSKIEGO TOWARZYSTWA SZKOLNEGO

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**IWONA MATYJASIK**

**E-mail** kontakt@polmind-klimatyzacje.pl

**Telefon** (+48) 511 959 073