



Bezpieczny senior w świecie cyfrowym – komunikacja i sprawy urzędowe w Internecie (kwalifikacja)

Numer usługi 2026/02/26/12578/3365227

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
262,50 PLN brutto/h
262,50 PLN netto/h
175,00 PLN cena rynkowa ⓘ

BROADWAY
BEAUTY ŻANETA
GORTAT-
STANISŁAWSKA

★★★★★ 4,8 / 5

3 219 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

📄 Usługa szkoleniowa

🕒 20 h

📅 16.05.2026 do 17.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- osób w wieku 55+,
- seniorów posiadających podstawowe umiejętności korzystania z komputera lub smartfona,
- osób zainteresowanych nowymi technologiami,

Nie jest wymagana wiedza techniczna ani wcześniejsze doświadczenie z AI.

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

10

Data zakończenia rekrutacji

11-05-2026

Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

Liczba godzin usługi

20

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Celem kursu jest zapoznanie uczestników z podstawami sztucznej inteligencji (AI) oraz nabycie praktycznych umiejętności wykorzystania narzędzi takich jak ChatGPT w codziennym życiu – w sposób bezpieczny, świadomy i dostosowany do potrzeb osób starszych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozpoznaje zasady bezpiecznego i ekologicznego korzystania z technologii.	Wskazuje zagrożenia cyfrowe oraz min. 2 sposoby ograniczania zużycia papieru/energii.	Test teoretyczny
Korzysta z e-usług i komunikacji cyfrowej w sposób bezpieczny i ograniczający zużycie zasobów.	Wysyła e-mail z załącznikiem; wykonuje symulację e-usługi; wskazuje korzyść środowiskową.	Analiza dowodów i deklaracji
Rozpoznaje zasady bezpiecznej bankowości i świadomych zakupów online.	Rozpoznaje cechy bezpiecznej strony; wskazuje zasady odpowiedzialnych zakupów.	Test teoretyczny
Wykorzystuje narzędzia cyfrowe, w tym AI, do weryfikacji informacji i planowania działań.	Korzysta z AI do sprawdzenia informacji lub zaplanowania zakupów; uzasadnia wybór.	Analiza dowodów i deklaracji
Wykazuje odpowiedzialność cyfrową i świadomość wpływu technologii na środowisko.	Deklaruje stosowanie zasad bezpieczeństwa i racjonalnego korzystania z zasobów.	Analiza dowodów i deklaracji

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://icvc.eu>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	ICVC Sp. z o.o.
Nazwa Podmiotu certyfikującego	ICVC Sp. z o.o.

Program

Moduł 1: Wpływ technologii cyfrowych na środowisko

- ślad środowiskowy technologii (energia, CO₂, woda, surowce)
- wpływ centrów danych, Internetu i AI na środowisko
- cykl życia sprzętu elektronicznego
- elektroodpady i gospodarka obiegu zamkniętego
- rola sektora cyfrowego w zmianach klimatycznych

Moduł 2: Efektywne i energooszczędne korzystanie z urządzeń

- zużycie energii przez urządzenia cyfrowe
- optymalizacja ustawień systemów i aplikacji
- wydłużanie życia sprzętu (naprawa, ponowne użycie, recykling)
- wybór energooszczędnych urządzeń
- dobre praktyki ograniczające zużycie energii

Moduł 3: Zielona komunikacja cyfrowa i zarządzanie danymi

- wpływ przesyłu danych i przechowywania informacji na środowisko
- ograniczanie nadmiaru danych i optymalizacja zasobów cyfrowych
- komunikacja elektroniczna zamiast papierowej
- odpowiedzialne korzystanie z chmury
- minimalizacja zużycia zasobów w komunikacji

Moduł 4: E-usługi i cyfryzacja w zielonej transformacji

- korzystanie z e-usług publicznych (Profil Zaufany, IKP, e-recepty)
- cyfrowy obieg dokumentów
- ograniczanie emisji dzięki usługom online
- bezpieczne przesyłanie danych
- znaczenie cyfryzacji w transformacji gospodarczej i energetycznej

Moduł 5: Odpowiedzialna konsumpcja i decyzje cyfrowe

- wpływ zakupów internetowych na środowisko
- planowanie zakupów i ograniczanie marnowania zasobów
- rozpoznawanie greenwashingu i nieuczciwych praktyk
- bankowość elektroniczna jako alternatywa dla papieru
- wykorzystanie narzędzi cyfrowych i AI do świadomych decyzji

Moduł 6: Technologie i AI w działaniach proekologicznych

- wykorzystanie AI w optymalizacji zużycia energii i zasobów
- analiza informacji środowiskowych z użyciem narzędzi cyfrowych
- planowanie działań ograniczających zużycie energii
- identyfikacja wiarygodnych źródeł informacji
- odpowiedzialne korzystanie z AI

Moduł 7: Bezpieczeństwo cyfrowe i odpowiedzialne zarządzanie zasobami

- zagrożenia w Internecie (phishing, wyludzenia danych)
- bezpieczne hasła i ochrona danych
- aktualizacje i ochrona urządzeń
- wpływ bezpieczeństwa na stabilność i efektywność systemów
- odpowiedzialne zarządzanie danymi i zasobami cyfrowymi

Moduł 8: Walidacja - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji.

- PRT 4.5.1 – Technologie ochrony prywatności danych (RODO i bezpieczeństwo informacji w social mediach),
- PRT 4.5.3 – Technologie bezpieczeństwa informacji,
- PRT 4.7 – AI i automatyzacja w marketingu cyfrowym.

Zakres kompetencji jest zgodny z zielonymi umiejętnościami ESCO, takimi jak:

- Stosowanie zasad zrównoważonego rozwoju w działalności zawodowej,
- Tworzenie treści cyfrowych przy użyciu narzędzi AI,
- Minimalizowanie zużycia zasobów i energii w działaniach online,
- Bezpieczne zarządzanie danymi w środowisku cyfrowym.

Szkolenie odbywa się w godzinach dydaktycznych (20h dydaktycznych). Przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Wpływ technologii na środowisko - wykład, prezentacja + współdzielenie ekranu, dyskusja	Monika Wądrzyk	16-05-2026	08:30	09:45	01:15
2 z 15 Ślad środowiskowy, AI, cykl życia sprzętu - wykład, prezentacja + współdzielenie ekranu, pytania na czacie	Monika Wądrzyk	16-05-2026	09:45	11:00	01:15
3 z 15 Analiza działań cyfrowych - ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, omówienie na żywo, czat	Monika Wądrzyk	16-05-2026	11:00	11:45	00:45
4 z 15 Przerwa	Monika Wądrzyk	16-05-2026	11:45	12:00	00:15
5 z 15 Efektywność energetyczna - wykład, pokaz (udostępnianie ekranu), pytania na czacie	Monika Wądrzyk	16-05-2026	12:00	13:15	01:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
6 z 15 Optymalizacja ustawień - ćwiczenia praktyczne, instruktaż, współdzielenie ekranu	Monika Wądrzyk	16-05-2026	13:15	14:45	01:30
7 z 15 Zarządzanie danymi - ćwiczenia praktyczne, konsultacja na żywo i czacie	Monika Wądrzyk	16-05-2026	14:45	16:15	01:30
8 z 15 E-usługi i transformacja - wykład, dyskusja, prezentacja na udostępnianym ekranie	Monika Wądrzyk	17-05-2026	08:30	09:45	01:15
9 z 15 E-usługi w praktyce -: ćwiczenia, symulacja, współdzielenie ekranu	Monika Wądrzyk	17-05-2026	09:45	10:45	01:00
10 z 15 Konsumpcja i decyzje - wykład, dyskusja na żywo	Monika Wądrzyk	17-05-2026	10:45	11:45	01:00
11 z 15 Przerwa	Monika Wądrzyk	17-05-2026	11:45	12:00	00:15
12 z 15 Planowanie zakupów (AI) - ćwiczenia praktyczne, praca z narzędziami online na udostępnianym ekranie, czat	Monika Wądrzyk	17-05-2026	12:00	13:00	01:00
13 z 15 AI i bezpieczeństwo - wykład, prezentacja, analiza przykładów, czat	Monika Wądrzyk	17-05-2026	13:00	13:45	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
14 z 15 Plan ograniczenia zużycia - ćwiczenia, praca indywidualna, dyskusja	Monika Wądrzyk	17-05-2026	13:45	15:15	01:30
15 z 15 Walidacja - test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji	-	17-05-2026	15:15	16:15	01:00

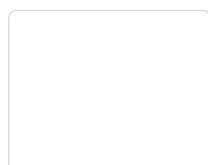
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	262,50 PLN
Koszt osobogodziny netto	262,50 PLN
W tym koszt walidacji brutto	500,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	500,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	175,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	175,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Monika Wądrzyk



Trenerka i specjalistka ds. szkoleń z doświadczeniem w projektowaniu i realizacji szkoleń. Posiada wieloletnie doświadczenie w organizacji i prowadzeniu szkoleń stacjonarnych oraz online, a także w zarządzaniu platformami e-learningowymi (m.in. Schoox, Campus AI). W pracy szkoleniowej łączy wiedzę z zakresu edukacji dorosłych, komunikacji oraz nowych technologii, wspierając uczestników szkoleń w efektywnym wdrażaniu narzędzi cyfrowych i automatyzacji codziennych procesów.

Współpracowała z przedsiębiorcami oraz zespołami sprzedaży, odpowiadając za projektowanie ścieżek rozwojowych, wdrożenia onboardingowe oraz koordynację projektów edukacyjnych na poziomie regionalnym i ogólnopolskim.

Ukończyła szkolenia z zakresu gospodarki obiegu zamkniętego, ekoprojektowania i odpowiedzialnego tworzenia treści. Doświadczenie zdobyte w przeciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Dostawca usługi zapewnia kursantom materiały dydaktyczne w formie skryptu po zakończonym szkoleniu. Skrypt jest wysyłany w wersji cyfrowej.

Informacje dodatkowe

Zapraszamy do zapoznania się z ofertą www.broadwaybeauty.pl <3

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art. 43 ust.1 pkt.26 lit. a ustawy o Vat

Podstawa prawna zwolnienia z Vat: art. §3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U.z2020r.,poz.1983)

Celem rezerwacji terminu na szkolenie prosimy o kontakt z placówką Broadway Beauty.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane będzie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym (online) z wykorzystaniem platformy **Zoom**.

Do udziału w szkoleniu wymagane jest:

Sprzęt:

- komputer, laptop, tablet lub smartfon wyposażony w kamerę, mikrofon oraz głośnik lub słuchawki

Połączenie internetowe:

- stabilne łącze internetowe o minimalnej przepustowości:
 - min. 5 Mb/s (pobieranie)**
 - min. 2 Mb/s (wysyłanie)**
- rekomendowane połączenie Wi-Fi lub przewodowe

Oprogramowanie:

- zainstalowana aplikacja **Zoom** (zalecana) lub dostęp przez przeglądarkę internetową (np. Chrome, Edge, Firefox, Safari)
- aktualna wersja systemu operacyjnego (Windows, macOS, Android, iOS)

Kontakt



Agnieszka Wójcik

E-mail dofinansowanie@broadwaybeauty.pl

Telefon (+48) 510 746 484