



## Cyberbezpieczeństwo oraz zdrowie psychiczne i fizyczne Seniora: warsztaty praktyczne

Numer usługi 2026/03/16/187259/3410285

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
312,50 PLN brutto/h  
312,50 PLN netto/h  
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Instytut Rozwoju  
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

110 ocen

📍 Tychy

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

🕒 16:00 h

📅 30.05.2026 do 31.05.2026

## Informacje podstawowe

**Kategoria**

Inne / Edukacja

**Grupa docelowa usługi**

Szkolenie skierowane jest do osób indywidualnych, które z własnej inicjatywy pragną podnieść swoje umiejętności oraz kompetencje umożliwiające rozwój w kierunku umiejętności cyfrowych, niezbędnych do pracy z seniorami, a także do Seniorów, którzy chcą utrzymać lub poprawić swoją kondycję fizyczną i psychiczną oraz dążą do jak najdłuższego zachowania niezależności. Do osób które rozumieją, że zdrowie fizyczne (dieta, ruch), zdrowie psychiczne i bezpieczeństwo cyfrowe są ze sobą powiązane w nowoczesnym świecie.

**Minimalna liczba uczestników**

1

**Maksymalna liczba uczestników**

5

**Data zakończenia rekrutacji**

29-05-2026

**Forma prowadzenia usługi**

stacjonarna

**Liczba godzin usługi**

16

**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 Cyberbezpieczeństwo oraz zdrowie psychiczne i fizyczne Seniora: warsztaty praktyczne potwierdza przygotowanie do samodzielnego i świadomego dbania o zdrowie fizyczne, psychiczne oraz bezpieczeństwo cyfrowe, poprzez rozwijanie umiejętności profilaktyki zdrowotnej, rozpoznawania zagrożeń, reagowania w sytuacjach awaryjnych oraz bezpiecznego korzystania z technologii i usług finansowych.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje kluczowe mechanizmy biochemiczne starzenia oraz wymienia nowoczesne metody oszustw cyfrowych	Definiuje pojęcie sarkopenia oraz wymienia 3 grupy pokarmów wspierających mikrobiotę jelitową.	Test teoretyczny
	Wymienia 4 sygnały ostrzegawcze fałszywych wiadomości e-mail/SMS oraz definiuje dwuetapową autentykację	Test teoretyczny
Wdraża skuteczną komunikację, prawidłowo identyfikuje i rozstrzyga dylematy. Analizuje ryzyko wypadków	Analizuje i wskazuje kluczowe błędy ergonomiczne	Test teoretyczny
	Definiuje pojęcie komunikacji interpersonalnej oraz asertywności	Test teoretyczny
Stosuje techniki wspierające postawy aktywnego zarządzania swoim zdrowiem i bezpieczeństwem oraz prezentuje asertywne zachowania w kontakcie z potencjalnym oszustem.	Opisuje w symulacji stanowczą, lecz uprzejmą asertywność cyfrową wobec fałszywego "znajomego" proszącego o pożyczkę.	Test teoretyczny
	Wymienia konieczność regularnej aktywności fizycznej i zdrowego odżywiania jako elementu odpowiedzialności za własne zdrowie.	Test teoretyczny
	Wymienia krok po kroku procedurę bezpiecznego logowania do banku i ocenia poprawność działania menadżera haseł.	Test teoretyczny

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

Szkolenie prowadzi do nabycia kompetencji

Usługa rozwojowa trwa łącznie 12 godzin zegarowych co daje 16 godzin lekcyjnych, dodatkowo 2 x przerwy 15 minutowe każdego dnia. Przerwy nie są wliczone w czas usługi rozwojowej.

Szkolenie jest prowadzone w godzinach lekcyjnych [ 45 min]

Liczba godzin teoretycznych : 7 godzin; liczba godzin praktycznych : 8 godzin; liczba godzin : walidacja : 1

### Dzień 1 (8 h)

#### 1. Żywność i zdrowie osób starszych – teoria i elementy praktyczne

- biochemia starzenia,
- mikrobiota jelitowa,
- zasady bezpiecznej suplementacji.

#### 2. Aktywność fizyczna i ergonomia – praktyka

- trening równowagi i siły,
- analiza ergonomii domowej.

#### 3. Bezpieczeństwo funkcjonalne – praktyka

- symulacje z użyciem manekinów: upadek, zadławienie, RKO.

#### 4. Równowaga psychiczna i trening mózgu – teoria i praktyka

- techniki pamięci,
- mindfulness i redukcja stresu.

### Dzień 2 (8 h)

#### 1. Od wirusa do wyłudzenia – jak zapobiegać – teoria i praktyka

- analiza metod oszustw,
- warsztat weryfikacji wiadomości i linków.

#### 2. Finanse online bez ryzyka – praktyka

- logowanie 2FA,
- menadżery haseł,
- bezpieczne zakupy.

#### 3. Social media z rozważą – teoria i praktyka

- fake news,
- asertywność cyfrowa.

#### 4. Scenariusze awaryjne i plan działania – praktyka

- procedury po włamaniu,
- tworzenie indywidualnej karty ratunkowej.

#### 5. Walidacja.

Walidacja w tej usłudze będzie miała formę pisemnego testu teoretycznego, przeprowadzonego po zakończeniu części szkoleniowej. Uczestnicy wypełnią test obejmujący wszystkie efekty uczenia się opisane w karcie usługi, a pytania będą bezpośrednio odnosić się do kryteriów weryfikacji. Test potrwa 45 minut, zgodnie z harmonogramem w dniu 31.05.2026, od 14:45 do 15:30. Walidację przeprowadzi osoba niezależna od prowadzącego szkolenie Angelika Szczecińska, posiadająca klucz z odpowiedziami. To zapewni wymagane rozdzielanie procesu kształcenia i oceny. Wyniki zostaną udokumentowane w protokole walidacji.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Żywnienie osób starszych	Monika Chobel	30-05-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 przerwa	Monika Chobel	30-05-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 13 Aktywność osób starszych	Monika Chobel	30-05-2026	10:45	12:15	01:30
4 z 13 Bezpieczeństwo Funkcjonalne	Monika Chobel	30-05-2026	12:15	13:45	01:30
5 z 13 przerwa	Monika Chobel	30-05-2026	13:45	14:00	00:15
6 z 13 Równowaga Psychiczna i Trening Mózgu	Monika Chobel	30-05-2026	14:00	15:30	01:30
7 z 13 Cyfrowa Tarcza Seniora: Od Wirusa do Wyłudzenia	Monika Chobel	31-05-2026	09:00	10:30	01:30
8 z 13 przerwa	Monika Chobel	31-05-2026	10:30	10:45	00:15
9 z 13 Od Wirusa do Wyłudzenia- jak zapobiegać	Monika Chobel	31-05-2026	10:45	12:15	01:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 13</b> przerwa	Monika Chobel	31-05-2026	12:15	12:30	00:15
<b>11 z 13</b> Social Media z Rozumą i Krytyczne Myślenie	Monika Chobel	31-05-2026	12:30	14:00	01:30
<b>12 z 13</b> Scenariusze Awaryjne i Plan Działania	Monika Chobel	31-05-2026	14:00	14:45	00:45
<b>13 z 13</b> walidacja	-	31-05-2026	14:45	15:30	00:45

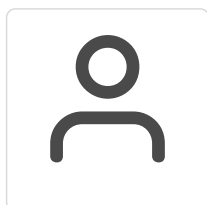
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 113 ust. 1 ustawy o VAT ze względu na wartość sprzedaży	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	312,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	312,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



**1 z 1**

### Monika Chobel

Magister psychologii o specjalności klinicznej, osobowości i biznesowej. Na co dzień pracuje z seniorami w Ośrodku Interwencji Kryzysowej w Mysłowicach. Regularnie prowadzi zajęcia z seniorami. Prowadzi warsztaty z psychoedukacji i profilaktyki zdrowia

Ukończone szkolenia:

- Kurs cyberbezpieczeństwa (2026)
- Kurs żywienia i suplementacji dla seniorów (2026)

- Coaching Training House Katowice, 2024
- Trener biznesu, 2024
- Psycholog biznesu, 2025
- Reklama a ekologia, 2024
- Green Social Media, 2025

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Sala szkoleniowa wyposażona jest w stoły i fotele, które można dowolnie konfigurować w zależności od potrzeb. Sala wyposażona jest w duży monitor prezentacyjny. Uczestnicy otrzymują notes i długopis, materiały szkoleniowe w formie drukowanej oraz dostęp do sprzętu wykorzystywanego podczas zajęć praktycznych (ciśnieniomierze, laptopy, tablet, opaski relaksacyjno uciskowe).

### Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

### Informacje dodatkowe

Po ukończeniu szkolenia uczestnik otrzymuje Zaświadczenie potwierdzające nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu tematyki objętej programem szkolenia.

Przepis na podstawie którego stosowane jest zwolnienie od podatku (stawka VAT zw.): Szkolenie jest finansowane w minimum 70% ze środków publicznych zgodnie z art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11.03.2004 o podatku od towarów i usług (Dz.U. Nr 54, poz. 535 ze zm.) oraz par. 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2013 r. poz. 1722 z późn. zm.) ustawy o podatku VAT: art. 113 ust. 1 albo art. 43 ust. 1 pkt 26 lit. a lub lit. b albo art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. a lub lit. b lub lit. c, albo Rozporządzenie MF z 20.12.2013 r. §3 ust. 1 pkt 14);

## Adres

ul. Towarowa 23/1/7

Tychy

woj. śląskie

Sala znajduje się na 1 piętrze

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Budynek przystosowany dla osób niepełnosprawnych Obok znajdują się przystanki komunikacji miejskiej

## Kontakt



**Danuta Jagusz**

**E-mail** 21wiekko@gmail.com

**Telefon** (+48) 695 809 536