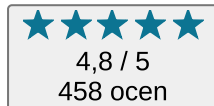


Możliwość dofinansowania

## Szkolenie: Media społecznościowe bez tajemnic – bezpieczny senior w Internecie z elementami sztucznej inteligencji – warsztat praktyczny.

Numer usługi 2026/03/29/174195/3444669

"DELTA" SPÓŁKA Z OGRANICZONĄ ODPOWIEDZIALNOŚCIĄ



6 408,30 PLN

brutto

5 210,00 PLN

netto

356,02 PLN

brutto/h

289,44 PLN

netto/h

233,33 PLN

cena rynkowa

Ustroń

Usługa szkoleniowa

stacjonarna

18:00 h

18.06.2026 do 19.06.2026

### 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 mediami społecznościowymi czy AI

- Minimalna liczba uczestników  
5
- Maksymalna liczba uczestników  
20
- Data zakończenia rekrutacji  
17-06-2026
- Forma prowadzenia usługi  
stacjonarna
- Liczba godzin usługi  
18
- Podstawa uzyskania wpisu do BUR

## Cel

### Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestników do samodzielnego, świadomego i bezpiecznego korzystania z mediów społecznościowych. Usługa koncentruje się na budowaniu kwalifikacji cyfrowych, ochronie prywatności, rozpoznawaniu prób oszustw (phishing, fake news) oraz bezpiecznym wykorzystywaniu technologii sztucznej inteligencji (AI) w codziennej komunikacji

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

Efekty uczenia się, kryteria weryfikacji i metody walidacji.

<b>Efekty uczenia się</b>	<b>Kryteria weryfikacji</b>	<b>Metoda walidacji</b>
Charakteryzuje specyfikę i przeznaczenie popularnych mediów społecznościowych	Wskazuje różnice między platformami takimi jak Facebook, WhatsApp czy YouTube oraz określa, która z nich najlepiej służy do kontaktu z rodziną, a która do rozrywk	Test teoretyczny
Rozpoznaje zagrożenia w social mediach	Uczestnik definiuje pojęcie phishingu, fałszywych linków oraz wyłudzeń (np. „na wnuczka/policjanta” w sieci).	Test teoretyczny
Stosuje zasady cyberbezpieczeństwa w codziennym korzystaniu z sieci	Tworzy silne hasła, wymienia cechy charakterystyczne phishingu oraz konfiguruje podstawowe ustawienia prywatności swojego profilu	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Weryfikuje wiarygodność informacji i dba o kulturę komunikacji	Odróżnia fakty od informacji fałszywych (fake news), identyfikuje przejawy hejtu oraz opisuje zasady bezpiecznego publikowania zdjęć	Wywiad swobodny
Samodzielnie i aktywnie korzysta z funkcji mediów społecznościowych	Tworzy i publikuje posty oraz komentarze, wysyła wiadomości prywatne i udostępnia multimedia w wybranych aplikacjach	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Wykorzystuje narzędzia AI do ułatwienia codziennych czynności	Formułuje zapytania do ChatGPT, tłumaczy tekst online oraz wysykuje informacje przy wsparciu sztucznej inteligencji	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Kształtuje techniki komunikacji interpersonalnej	Wskazuje kryteria prawidłowej komunikacji interpersonalnej	Wywiad swobodny

## 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**

### **1. Przegląd najpopularniejszych mediów społecznościowych**

- - Facebook – do kontaktu z rodziną i znajomymi
  - WhatsApp – komunikator
  - YouTube – oglądanie filmów i poradników
  - Instagram – zdjęcia i krótkie filmy
  - TikTok – rozrywka dla młodzieży ?

### **2. Bezpieczeństwo w Internecie – podstawy**

- - Silne hasła i ich przechowywanie
  - Rozpoznawanie oszustw:
  - phishing (fałszywe wiadomości)
  - fałszywe konkursy i „super okazje”
  - Prywatność:
  - kto widzi nasze posty
  - ustawienia prywatności

### **3. Kultura i zdrowy rozsądek w sieci**

- - Jak rozpoznawać fałszywe informacje (fake news)
  - Jak reagować na hejt i niebezpieczne treści
  - Zasady bezpiecznego publikowania zdjęć

### **4. Aktywne korzystanie z mediów społecznościowych**

- - Tworzenie postów i komentarzy
  - Wysyłanie wiadomości prywatnych
  - Udostępnianie zdjęć i filmów

### **5. Wprowadzenie do sztucznej inteligencji**

- - Czym jest AI (prosto i praktycznie)
  - Przykłady zastosowań w życiu codziennym

### **6. AI w praktyce – pomoc w codziennym życiu**

- - ChatGPT – zadawanie pytań i pomoc w pisaniu
  - Tłumaczenie tekstów
  - Tworzenie wiadomości i życzeń
  - Wyszukiwanie informacji

### **7. Bezpieczeństwo a sztuczna inteligencja**

- - Czy AI może się mylić?
  - Jak rozpoznawać fałszywe treści generowane przez AI
  - Ochrona danych osobowych

### **8. Zastosowanie w codziennym życiu**

- - Kontakt z rodziną
  - Rozrywka i rozwój zainteresowań
  - Sprawy urzędowe i zdrowotne online

## 9. Walidacja wewnętrzna- ( test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny)

Każdy uczestnik powinien posiadać podstawową umiejętność obsługi komputera.

Organizator szkolenia dostarcza sprzęt komputerowy w liczbie 1szt/os. oraz licencje niezbędne do przeprowadzenia szkolenia

Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 1 przerwy, trwającej co najmniej 15 minut.

Przerwy wliczają się w czas trwania usługi. Przerwy ustalane będą z uczestnikami.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie zajęć w formie testu.

Warunki organizacyjne: W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić minimum 5 osób. Realizacja zadań i ćwiczeń będzie przeprowadzona w taki sposób, aby stopniowo narastał ich stopień trudności, ale ich realizacja była w zasięgu możliwości uczestników.

1 godzina rozliczeniowa = 45 minut dydaktycznych. Zajęcia teoretyczne 8h , zajęcia praktyczne 10h w tym podsumowanie i walidacja.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 1. Przegląd najpopularniejszych mediów społecznościowych	Marcin Janowski	18-06-2026	09:00	10:30	01:30
2 z 13 przerwa kawowa	Marcin Janowski	18-06-2026	10:30	10:45	00:15
3 z 13 2. Bezpieczeństwo w Internecie – podstawy	Marcin Janowski	18-06-2026	10:45	12:00	01:15
4 z 13 3. Kultura i zdrowy rozsądek w sieci	Marcin Janowski	18-06-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 13 przerwa obiadowa	Marcin Janowski	18-06-2026	13:00	13:30	00:30
6 z 13 4. Aktywne korzystanie z mediów społecznościowych	Marcin Janowski	18-06-2026	13:30	14:30	01:00
7 z 13 5. Wprowadzenie do sztucznej inteligencji	Marcin Janowski	18-06-2026	14:30	16:00	01:30
8 z 13 6. AI w praktyce – pomoc w codziennym życiu	Marcin Janowski	19-06-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 13 przerwa kawowa	Marcin Janowski	19-06-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 13 7. Bezpieczeństwo a sztuczna inteligencja	Marcin Janowski	19-06-2026	10:45	12:30	01:45

<b>Przedmiot / temat</b>	<b>Prowadzący</b>	<b>Data realizacji zajęć</b>	<b>Godzina rozpoczęcia</b>	<b>Godzina zakończenia</b>	<b>Liczba godzin</b>
11 z 13 przerwa obiadowa	Marcin Janowski	19-06-2026	12:30	13:00	00:30
12 z 13 8. Zastosowanie w codziennym życiu	Marcin Janowski	19-06-2026	13:00	14:00	01:00
13 z 13 9. Walidacja wewnętrzna- ( test teoretyczny, obserwacja w warunkach rzeczywistych, wywiad swobodny)	-	19-06-2026	14:00	15:30	01:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

- Rodzaj ceny  
Cena
- Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto  
6 408,30 PLN
- Koszt przypadający na 1 uczestnika netto  
5 210,00 PLN
- Koszt osobogodziny brutto  
356,02 PLN
- Koszt osobogodziny netto  
289,44 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1  
1 z 1

### Marcin Janowski

Doświadczenie zawodowe z 7 ostatnich lat: prowadzenie agencji public relations Space PR, wykładowca akademicki oraz prelegent na licznych konferencjach. Prowadzenie szkoleń z zakresu : Social Media dla biznesu, Facebook Ads, serwisu LinkedIn , Instagrama, AI w nowoczesnym biznesie, tworzenie stron internetowych na Wordpress z wykorzystaniem AI, budowa sklepów commerce z automatyzacją AI. Ostatnia aktualizacja wiedzy na temat zastosowania SZTUCZNEJ INTELIGENCJI - 2024 r. Aktualizacja wiedzy dotyczącej ZIELONEJ GOSPODARKI I ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU marzec 2025 r

Prowadzący posiada doświadczenie zawodowe zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą publikacji usługi w BUR

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy

Na czas szkolenia dostawca usługi zapewnia sprzęt komputerowy.

## **Warunki uczestnictwa**

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski

## **Informacje dodatkowe**

Dla wszystkich uczestników usługi rozwojowej, którzy otrzymają dofinansowanie na poziomie co najmniej 70% zostanie wystawiona faktura zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

**W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 730 599 000 lub mailem na [rafalwoskowicz@gmail.com](mailto:rafalwoskowicz@gmail.com) przed zapisem na usługę!**

**Dla uczestników, którzy wskazali, iż usługa będzie prowadzić do nabycia kwalifikacji zastosowanie będzie miała archiwalna wersja karty usługi rozwojowej.**

## **Adres**

ul. Stroma 2  
43-450 Ustroń  
woj. śląskie  
DIUNA Beskidy

## **Udogodnienia w miejscu realizacji usługi**

- Wi-fi

## **Kontakt**

**MAGDALENA HORAB**

E-mail  
[magdalenahorab@gazeta.pl](mailto:magdalenahorab@gazeta.pl)  
Telefon  
(+48) 606 761 294