



## Kurs obsługi komputera i internetu: bezpieczeństwo, e-usługi i AI - sztuczna inteligencja - (kurs nadający kwalifikacje)/

Numer usługi 2026/04/15/30963/3489089

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

125,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

279,73 PLN cena rynkowa ⓘ

OŚRODEK  
SZKOLENIA  
DOKSZTAŁCANIA I  
DOSKONALENIA  
KADR KURSOR  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,5 / 5

697 ocen

📄 Usługa szkoleniowa

📄 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 40:00 h

📅 29.06.2026 do 24.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

### Grupa docelowa usługi

- osoby dorosłe, pracujące i niepracujące, chcące zwiększyć swoją samodzielność cyfrową,
- przedsiębiorców i pracowników biurowych, którzy chcą efektywnie korzystać z e-usług i AI,
- nauczycieli, pragnących podnieść swoje kompetencje technologiczne,
- seniorów, którzy chcą bezpiecznie korzystać z internetu,
- każdego, kto chce korzystać z narzędzi internetowych, e-usług publicznych oraz AI (ChatGPT, GitHub Copilot),
- osoby, które chcą chronić dane osobowe i finansowe w sieci,
- rodziców i opiekunów, zarządzających informacjami i komunikacją cyfrową w domu.

**Usługa jest dostępna dla wszystkich zainteresowanych – zarówno osób indywidualnych, jak i kierowanych przez urzędy, firmy, instytucje oraz wszystkich operatorów.**

**Mogą w niej uczestniczyć także osoby z programów regionalnych, w tym m.in.**

- Kierunek - Rozwój WUP Toruń

- Usługi rozwojowe województwa śląskiego

- Małopolski pociąg do kariery – sezon 1,

- Nowy start w Małopolsce z EURESem

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników	25
Data zakończenia rekrutacji	23-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	40
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

przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z internetu oraz narzędzi cyfrowych. Po zakończeniu szkolenia uczestnicy będą umieli efektywnie używać e-usług publicznych, zabezpieczać swoje dane osobowe, stosować technologie AI w praktyce, a także identyfikować i unikać zagrożeń online.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia podstawowe zasady bezpieczeństwa online oraz ochrony danych osobowych i finansowych	<p>Uczestnik rozróżnia podstawowe zagrożenia internetowe, takie jak phishing, malware, ataki hakerskie. Definiuje zasady ochrony danych osobowych i finansowych w sieci, w tym zarządzanie ustawieniami prywatności w przeglądarkach.</p> <p>Charakteryzuje mechanizmy zabezpieczające, takie jak dwuetapowa weryfikacja, szyfrowanie danych oraz zarządzanie hasłami.</p>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
korzysta z e-usług publicznych i bankowych w sposób bezpieczny i efektywny	<p>Uczestnik obsługuje Profil Zaufany oraz platformy ePUAP do składania wniosków i deklaracji online.</p> <p>Korzysta z e-bankowości do realizowania płatności, zarządzania finansami oraz uzyskiwania e-recept.</p> <p>Stosuje zasady bezpiecznego użytkowania e-usług, takie jak weryfikacja stron internetowych oraz monitorowanie bezpieczeństwa danych.</p>	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>efektywnie korzysta z narzędzi AI, takich jak ChatGPT i GitHub Copilot, w codziennych zadaniach</p>	<p>Uczestnik tworzy efektywne zapytania do ChatGPT, uzyskując odpowiedzi adekwatne do potrzeb zawodowych i osobistych.</p> <p>Automatyzuje proste zadania programistyczne i biurowe za pomocą narzędzia GitHub Copilot.</p> <p>Wykorzystuje AI do generowania treści, harmonogramów oraz optymalizacji procesów.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>identyfikuje i reaguje na zagrożenia online, takie jak phishing i oszustwa internetowe</p>	<p>Uczestnik rozpoznaje próby wyłudzeń i phishingu, stosując zasady weryfikacji stron internetowych i wiadomości e-mail.</p> <p>Reaguje na zagrożenia poprzez zgłaszanie podejrzanych aktywności oraz blokowanie niebezpiecznych treści.</p> <p>Monitoruje bezpieczeństwo swoich danych online, stosując narzędzia do ochrony prywatności i zapobiegania atakom.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Komunikuje się efektywnie w środowisku cyfrowym, wykorzystując narzędzia internetowe</p>	<p>Uczestnik używa komunikatorów internetowych oraz platform pracy zespołowej do efektywnej współpracy online.</p> <p>Przestrzega zasad etykiety internetowej oraz respektuje prywatność i bezpieczeństwo danych podczas komunikacji cyfrowej.</p> <p>Monitoruje etyczne aspekty korzystania z technologii AI, dbając o prywatność danych i odpowiedzialność za wykorzystanie treści generowanych przez AI.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 1. Czy dokument jest wydany przez podmiot systemu oświaty lub szkolnictwa wyższego na podstawie odrębnych przepisów?

TAK

rozporządzenie Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175 oraz z 2024 r. poz. 1854)

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Ośrodek Szkolenia, Doksztalcania i Doskonalenia Kadr „KURSOR” sp. z o.o.

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Ośrodek Szkolenia, Doksztalcania i Doskonalenia Kadr „KURSOR” sp. z o.o.

# Program

## Interaktywna forma zdalna:

- Szkolenie odbywa się w formie zdalnej, w czasie rzeczywistym, za pomocą platformy Zoom. Umożliwia to uczestnictwo z dowolnego miejsca, oszczędzając czas i koszty związane z dojazdami. Interaktywne sesje wideo, współdzielenie ekranu i chat pozwalają na aktywny udział i bieżącą komunikację z prowadzącymi oraz innymi uczestnikami.

## Godziny realizacji szkolenia:

- Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut.
- szkolenie obejmuje 40 godzin zajęć edukacyjnych tj. 30 godzin zegarowych.
- walidacja wliczona jest w czas trwania usługi

## Przerwy:

- Przerwy nie są wliczone w czas trwania usługi.

## Harmonogram szkolenia:

Szczegółowy harmonogram zajęć, uwzględniający podział na dni i godziny oraz przerwy, zostanie ustalony i uzupełniony na 6 dni przed rozpoczęciem szkolenia, zgodnie z regulaminem BUR. Będzie on dostosowany do preferencji czasowych uczestników.

## Osoby zainteresowane udziałem w szkoleniu prosimy o kontakt w celu określenia preferowanych godzin szkolenia

- Szkolenie może być realizowane zarówno raz jak i kilka razy w tygodniu w trybie dziennym, umożliwiając intensywną naukę i skoncentrowane zajęcia lub popołudniowym, co pozwala uczestnikom z innymi obowiązkami dostęp do wartościowej edukacji.
- Dodatkowo, istnieje opcja organizacji zajęć w formie weekendowej, co sprawia, że szkolenie staje się bardziej elastyczne i dostosowane do różnych harmonogramów życia.
- **w związku z powyższym nie wskazano szczegółowego harmonogramu** - jesteśmy gotowi dostosować się do potrzeb całej grupy zapisanych osób, tworząc harmonogram, który uwzględni zróżnicowane preferencje czasowe uczestników.
- Harmonogram szkolenia może ulegać nieznacznemu przesunięciu czasowemu, zależnie od czasu potrzebnego na wykonanie poszczególnych ćwiczeń i zdolności przyswajania materiału przez uczestników, zgodnie z ich indywidualnym tempem nauki

## Metody pracy:

- Zajęcia prowadzone są metodą ćwiczeniową, połączoną z rozmową na żywo oraz współdzieleniem ekranu. Warunkiem niezbędnym do osiągnięcia celu szkolenia jest samodzielne wykonanie wszystkich ćwiczeń zadanych przez trenera.

## Dostępność kurs do potrzeb osób ze szczególnymi potrzebami

- Wsparcie techniczne: Zapewniamy wsparcie techniczne dla uczestników, którzy mogą potrzebować pomocy w obsłudze platformy szkoleniowej lub dostępu do materiałów.
- Sesje Q&A: sesje pytań i odpowiedzi, gdzie uczestnicy mogą zadawać pytania w czasie rzeczywistym, również poprzez czat tekstowy,
- co jest pomocne dla osób, które mogą mieć trudności z komunikacją werbalną.
- platforma ZOOM, na której prowadzone jest szkolenie, jest zgodna z międzynarodowymi standardami dostępności,
- takimi jak WCAG 2.1.
- elastyczny harmonogram szkolenia, aby dostosować tempo nauki do indywidualnych możliwości uczestników.

## Doświadczeni prowadzący:

- Zajęcia prowadzi ekspert z wieloletnim doświadczeniem, który przekazuje nie tylko wiedzę teoretyczną, ale także praktyczne wskazówki i najlepsze praktyki. Uczestnicy mają możliwość czerpania z ich wiedzy i doświadczeń.

## Certyfikat ukończenia:

- Certyfikat ukończenia kursu - Zaświadczenie wydane na podstawie § 23 ust. 4 rozporządzenia Ministra Edukacji i Nauki z dnia 6 października 2023 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 2175).

#### Weryfikacja efektów uczenia się:

- Program obejmuje weryfikację efektów uczenia się poprzez test teoretyczny, który pozwala na ocenę zdobytej wiedzy i umiejętności. Taki system oceny gwarantuje, że uczestnicy faktycznie przyswoili potrzebne informacje i są gotowi do ich praktycznego zastosowania.

#### Program

##### Moduł I: Efektywne Wykorzystanie AI - ChatGPT i GitHub Copilot

- Podstawy Sztucznej Inteligencji i Narzędzi.
- Praktyczne przykłady wykorzystania AI w różnych środowiskach zawodowych i prywatnych.
- Nauka efektywnego formułowania zapytań do AI.
- Cyberbezpieczeństwo w sieci.

##### Moduł II: E-usługi Publiczne i Bezpieczeństwo Cyfrowe

- Wprowadzenie do Profilu Zaufanego i jego funkcji.
- Bezpieczne korzystanie z Profilu Zaufanego i e-bankowości.
- Składanie deklaracji i wniosków przez e-PUAP i inne platformy cyfrowe.
- Zasady bezpiecznego korzystania z internetu i ochrona danych osobowych.
- Identyfikowanie i reagowanie na próby wyłudzeń.
- Bezpieczne zakupy online i zarządzanie prywatnością w przeglądarkach.

##### Moduł III: Zarządzanie Informacjami i Komunikacją Cyfrową

- Cyfrowe zarządzanie dokumentacją osobistą i finansami.
- Nauka bezpiecznego i efektywnego korzystania z popularnych platform komunikacyjnych.
- Korzystanie z e-recept i e-zwolnień lekarskich, zrozumienie platform telemedycznych.
- Zrozumienie ustawień prywatności i ochrona danych osobowych na portalach społecznościowych.
- Wykorzystanie kursów online i platform edukacyjnych do nauki i rozwoju osobistego.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

## 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. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 000,00 PLN

<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	125,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	125,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	100,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	5,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	5,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne w formie elektronicznej. Zostaną one przesłane w postaci plików i dokumentów (np. PDF, prezentacje, arkusze informacyjne, linków, inne)

ewentualnie materiały szkoleniowe w formie nagrań z zajęć będą udostępnione uczestnikom na 5 dni po zakończeniu szkolenia.

Nagrania umożliwią powrót do przekazywanych informacji, które pojawiły się podczas realizacji usługi, co zapewni pełną dostępność szkolenia dla każdego zainteresowanego uczestnika, w tym osób ze szczególnymi potrzebami.

W celu otrzymania dostępu do materiałów, konieczne jest posiadanie aktywnego adresu poczty elektronicznej z domeną @gmail.com

### Warunki uczestnictwa

- **Podstawowa Wiedza:** Oczekiwana jest podstawowa umiejętność obsługi komputera i nawigacji w internecie.
- **Sprzęt:** Uczestnicy muszą posiadać dostęp do komputera lub laptopa z dostępem do internetu, który pozwoli na aktywne uczestnictwo w zajęciach online.

### Informacje dodatkowe

Podczas szkolenia obowiązkowe jest korzystanie z kamery internetowej przez uczestników - w uzasadnionych przypadkach możliwe ustalenie alternatywy.

**Obowiązek uczestnictwa w co najmniej 80% zajęć** – czas zalogowania w platformie Zoom.

Podstawą do rozliczenia usługi jest wygenerowanie z systemu raportu, umożliwiającego identyfikację wszystkich uczestników oraz zastosowanego narzędzia.

Zawarto umowę WUP w Toruniu w ramach Projektu Kierunek - Rozwój

„Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i projektu „Nowy start w Małopolsce z EURESem” został obustronnie podpisany regulamin współpracy i rozliczenia usług z wykorzystaniem elektronicznym bonów szkoleniowych w ramach projektu.

## Warunki techniczne

### Warunki techniczne szkolenia na platformie Zoom:

1. Sprzęt komputerowy:
  - Wymagany komputer z dostępem do internetu wraz z kamerą oraz kamerą.
2. Przeglądarka internetowa
  - Zalecane przeglądarki: Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari.
3. Stabilne połączenie internetowe:
4. Platforma Zoom:
  - Konieczne pobranie i zainstalowanie najnowszej wersji aplikacji Zoom przed szkoleniem.
  - Aktywne konto Zoom (możliwość utworzenia bezpłatnego konta).
5. Dźwięk i słuchawki:
  - Zalecane użycie słuchawek z mikrofonem dla lepszej jakości dźwięku.
  - Sprawdzenie działania dźwięku przed rozpoczęciem szkolenia.
6. Przygotowanie przed sesją:
  - Testowanie sprzętu i połączenia przed planowanym szkoleniem.
  - Zapewnienie cichego miejsca pracy dla minimalizacji zakłóceń.
7. Zaplanowane przerwy:
  - Uwzględnienie krótkich przerw w grafiku dla odpoczynku uczestnika

Zapewnienie powyższych warunków technicznych umożliwi płynny przebieg szkolenia na platformie Zoom, zminimalizuje zakłócenia i zagwarantuje efektywną interakcję między prowadzącym a uczestnikiem

## Kontakt



**ALEKSANDRA WRÓBEL**

**E-mail** [a.wrobel@kursor.edu.pl](mailto:a.wrobel@kursor.edu.pl)

**Telefon** (+48) 535 170 007