Możliwość dofinansowania

Cyberbezpieczeństwo w pracy biurowej i technicznej – bezpieczne wykorzystanie AI i Microsoft Office

Numer usługi 2026/04/20/21247/3498940

4 870,80 PLN brutto
3 960,00 PLN netto
221,40 PLN brutto/h
180,00 PLN netto/h
261,33 PLN cena rynkowa

TOMASZ KOPCZYŃSKI "SYNERGIA"

4,4 / 5

677 ocen

Poznań
Usługa szkoleniowa
mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
22:00 h
22.05.2026 do 29.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do pracowników wykonujących obowiązki w środowisku biurowym i technicznym, którzy w codziennej pracy korzystają z narzędzi cyfrowych, w tym pakietu Microsoft Office oraz rozwiązań opartych na sztucznej inteligencji.
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	21-05-2026
Forma prowadzenia usługi	mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)
Liczba godzin usługi	22
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

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji uczestników w zakresie cyberbezpieczeństwa oraz bezpiecznego wykorzystania sztucznej inteligencji i narzędzi Microsoft Office w pracy biurowej i technicznej, w szczególności w

obszarze ochrony danych, identyfikacji zagrożeń, bezpiecznego przetwarzania informacji oraz usprawnienia pracy z dokumentacją i analizą danych.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje zagrożenia cyberbezpieczeństwa w środowisku pracy biurowej i technicznej.	Rozróżnia podstawowe typy zagrożeń (phishing, malware, ransomware, socjotechnika), wskazuje źródła potencjalnych zagrożeń w środowisku pracy, określa skutki naruszenia bezpieczeństwa informacji.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje zasady ochrony danych oraz bezpiecznego przetwarzania informacji.	Rozróżnia dane wrażliwe i dane ogólne, wskazuje zasady bezpiecznego przechowywania i udostępniania danych, dobiera właściwe metody zabezpieczania informacji (np. hasła, dostęp).	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje narzędzia sztucznej inteligencji w sposób bezpieczny i świadomy.	Identyfikuje ryzyka związane z wykorzystaniem AI (np. wycieki danych), wskazuje zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi AI, dobiera właściwy sposób użycia AI do zadań zawodowych bez ujawniania danych wrażliwych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wykorzystuje narzędzia Microsoft Office zgodnie z zasadami bezpieczeństwa.	Wskazuje sposoby zabezpieczania dokumentów i plików, rozpoznaje zasady bezpiecznego udostępniania danych, identyfikuje poprawne praktyki pracy z dokumentacją i danymi.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik stosuje dobre praktyki cyberbezpieczeństwa w codziennej pracy zawodowej.	Wskazuje właściwe działania w sytuacjach zagrożenia, rozpoznaje nieprawidłowe zachowania użytkowników, dobiera odpowiednie reakcje na incydenty bezpieczeństwa.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

PROGRAM SZKOLENIA

Temat: Cyberbezpieczeństwo w pracy biurowej i technicznej – bezpieczne wykorzystanie AIi Microsoft Office

Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa w organizacji

- Znaczenie cyberbezpieczeństwa w pracy biurowej i technicznej
- Aktualne zagrożenia: phishing, malware, ransomware, socjotechnika
- Najczęstsze błędy użytkowników
- Przykłady incydentów (case study)
- Rola pracownika w systemie bezpieczeństwa

Ochrona danych i zarządzanie informacją

- Rodzaje danych (w tym dane wrażliwe i firmowe)
- Zasady bezpiecznego przetwarzania danych
- Podstawy RODO w praktyce
- Zarządzanie dostępem do danych
- Bezpieczne przechowywanie i archiwizacja informacji

Bezpieczeństwo pracy w środowisku cyfrowym

- Bezpieczne korzystanie z poczty elektronicznej
- Rozpoznawanie phishingu i prób wyłudzeń
- Bezpieczeństwo pracy zdalnej i mobilnej
- Sieci Wi-Fi i urządzenia służbowe/prywatne
- Aktualizacje systemów i oprogramowania

Bezpieczne wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI)

- Wprowadzenie do narzędzi AI (np. ChatGPT)
- Możliwości wykorzystania AI w pracy (analizy, dokumenty, raporty)
- Ryzyka związane z AI (wycieki danych, błędy)
- Zasady bezpiecznego korzystania z AI
- Tworzenie bezpiecznych zapytań (promptów)
- Ćwiczenia praktyczne

Microsoft Excel – analiza danych i bezpieczeństwo

- Praca na danych (sortowanie, filtrowanie, podstawowe formuły)
- Identyfikacja błędów i nieprawidłowości
- Zabezpieczanie arkuszy i plików
- Bezpieczne udostępnianie danych
- Wykorzystanie AI w analizie danych

Microsoft Word i PowerPoint – bezpieczna dokumentacja i komunikacja

- Tworzenie dokumentów formalnych i technicznych (Word)
- Ochrona dokumentów (hasła, ograniczenia dostępu)
- Śledzenie zmian i współpraca zespołowa
- Tworzenie prezentacji biznesowych (PowerPoint)
- Bezpieczne udostępnianie plików
- Wykorzystanie AI w dokumentach i prezentacjach
- Ćwiczenia praktyczne

Reagowanie na incydenty i dobre praktyki

- Identyfikacja incydentów bezpieczeństwa
- Procedury reagowania i zgłaszania
- Minimalizacja skutków zagrożeń
- Dobre praktyki w codziennej pracy
- Checklisty bezpieczeństwa dla pracownika

Podsumowanie szkolenia

- Powtórzenie kluczowych zagadnień
- Najważniejsze zasady cyberbezpieczeństwa
- Sesja pytań i odpowiedzi
- Wskazówki do wdrożenia w pracy

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona przez trenera Łukasza Kopczyńskiego w formie:

- testu teoretycznego jednokrotnego wyboru oraz pytań typu prawda/fałsz,
- realizowanego w formie elektronicznej,
- z automatycznym generowaniem wyniku po zakończeniu testu.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 11

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
1 z 11 Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa w organizacji	Łukasz Kopczyński	22-05-2026	10:00	13:00	03:00	Tak
2 z 11 Ochrona danych i zarządzanie informacją	Łukasz Kopczyński	22-05-2026	13:15	14:45	01:30	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
3 z 11 Ochrona danych i zarządzanie informacją (współdzielenie ekranu, rozmowa na żywo, case study , ćwiczenia))	Łukasz Kopczyński	25-05-2026	09:00	10:30	01:30	Nie
4 z 11 Bezpieczeństwo pracy w środowisku cyfrowym (ćwiczenia, współdzielenie ekranu, wykład interaktywny)	Łukasz Kopczyński	25-05-2026	11:30	14:30	03:00	Nie
5 z 11 Bezpieczne wykorzystanie sztucznej inteligencji (AI) (wykład interaktywny, współdzielenie ekranu, ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna uczestników)	Łukasz Kopczyński	27-05-2026	09:00	12:00	03:00	Nie
6 z 11 Microsoft Excel – analiza danych i bezpieczeństwo (ćwiczenia praktycze, współdzielenie ekranu, zadania indywidualne, bieżące wsparcie trenera (chat), krótkie testy sprawdzające)	Łukasz Kopczyński	27-05-2026	12:15	13:45	01:30	Nie

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
7 z 11 Microsoft Excel – analiza danych i bezpieczeństwo (ćwiczenia praktycze, współdzielenie ekranu, zadania indywidualne, bieżące wsparcie trenera (chat), krótkie testy sprawdzające)	Łukasz Kopczyński	28-05-2026	09:00	10:30	01:30	Nie
8 z 11 Microsoft Word i PowerPoint – bezpieczna dokumentacja i komunikacja (wykład interaktywny, współdzielenie ekranu, ćwiczenia praktyczne, praca indywidualna, sesja pytań i odpowiedzi)	Łukasz Kopczyński	28-05-2026	10:45	13:45	03:00	Nie
9 z 11 Reagowanie na incydenty i dobre praktyki	Łukasz Kopczyński	29-05-2026	09:00	11:30	02:30	Tak
10 z 11 Podsumowanie	Łukasz Kopczyński	29-05-2026	11:45	12:15	00:30	Tak
11 z 11 Walidacja	Łukasz Kopczyński	29-05-2026	12:30	13:30	01:00	Nie

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	4 870,80 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 960,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	221,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	180,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1

1 z 1

Łukasz Kopczyński

Łukasz Kopczyński to doświadczony trener z zakresu technologii cyfrowych, absolwent informatyki na Uniwersytecie Ekonomicznym w Poznaniu. Od ponad 5 lat prowadzi szkolenia, łącząc wiedzę techniczną z praktycznym podejściem do nauki. Na swoim koncie ma już ponad 500 godzin szkoleniowych, zrealizowanych dla uczestników indywidualnych oraz firm z różnych branż. Specjalizuje się w tematyce cyberbezpieczeństwa, marketingu internetowego, nowoczesnych narzędzi do zarządzania projektami, a także w szkoleniach z obsługi pakietu MS Office i innych narzędzi biurowych. Posiada doświadczenie zdobyte w ciągu ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy szkolenia otrzymają komplet materiałów w formie elektronicznej, które będą dostępne do pobrania przed rozpoczęciem szkolenia oraz na bieżąco w trakcie jego trwania.

Materiały obejmują:

- **Podręcznik „Cyberbezpieczeństwo w praktyce”** – zawierający podsumowanie najważniejszych zagadnień omawianych podczas szkolenia, w tym typowe zagrożenia, dobre praktyki, checklisty oraz przykładowe scenariusze reagowania na incydenty.
- **Prezentacje multimedialne** wykorzystywane podczas zajęć – w formacie PDF.
- **Interaktywne arkusze ćwiczeń** – m.in. symulacje rozpoznawania phishingu, analiza ryzyka, tworzenie planu bezpieczeństwa.
- **Zestaw narzędzi rekomendowanych** do zwiększenia poziomu bezpieczeństwa cyfrowego (linki do aplikacji, rozszerzeń przeglądarkowych, menedżerów haseł itp.).
- **Certyfikat uczestnictwa** w formacie PDF (dla osób, które ukończą szkolenie i wezmą udział w walidacji).

Warunki techniczne

1. Komputer lub urządzenie mobilne – w przypadku urządzenia mobilnego można pobrać odpowiednią aplikację „Google Meet” ze sklepu Google Play lub AppStore.

2. Szerokopasmowe połączenie z internetem.

3. Wymagania sprzętowe - procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy), 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej).

4. Mikrofon zewnętrzny lub mikrofon wbudowany w urządzeniu oraz głośniki zewnętrzne lub wbudowane w urządzeniu. Szkolenie prowadzone będzie na platformie google meets lub clickmeeting

Adres

ul. Mrągowska 3
60-161 Poznań
woj. wielkopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

WERONIKA MONTOWSKA-BRZOSTOWSKA

E-mail weronika.montowska-brzostowska@synergia-pm.pl
Telefon (+48) 506 388 003