







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

★★★★★ 4,5 / 5

723 oceny

## WordPress od podstaw dla początkujących: Stwórz profesjonalną stronę bez umiejętności technicznych z uwzględnieniem cyfrowych i zielonych kompetencji - (kurs nadający kwalifikacje)/

Numer usługi 2026/04/24/30963/3511725

-  Usługa szkoleniowa
-  zdalna w czasie rzeczywistym
-  30:00 h
-  04.09.2026 do 25.09.2026

5 400,00 PLN brutto  
5 400,00 PLN netto  
180,00 PLN brutto/h  
180,00 PLN netto/h  
332,00 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Administracja IT i systemy komputerowe

### Grupa docelowa usługi

- Osoby bez doświadczenia technicznego, które chcą samodzielnie stworzyć stronę internetową na WordPressie.
- Uczestnicy, którzy nigdy nie pracowali z systemem zarządzania treścią, ale pragną niezależności od zewnętrznych specjalistów (np. programistów).
- Przedsiębiorcy, freelancerzy, blogerzy oraz właściciele małych firm, chcący poszerzyć swoje kompetencje.
- Osoby, które chcą obniżyć koszty związane z tworzeniem i zarządzaniem stroną.
- Uczestnicy poszukujący praktycznych metod na efektywne prowadzenie i aktualizację własnej strony internetowej.

**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

|  |  |
|--|--|
| <b>Maksymalna liczba uczestników</b>   | 30   |
| <b>Data zakończenia rekrutacji</b>     | 01-09-2026   |
| <b>Forma prowadzenia usługi</b>        | zdalna w czasie rzeczywistym   |
| <b>Liczba godzin usługi</b>            | 30   |
| <b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b> | Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych |

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie uczestników do samodzielnego tworzenia i zarządzania stroną internetową na WordPressie, bez potrzeby posiadania umiejętności technicznych. Uczestnicy nauczą się projektować, publikować i modyfikować treści zgodne z potrzebami ich działalności. Kurs obejmuje również zielone i cyfrowe kompetencje, takie jak zrównoważone projektowanie stron oraz podstawy bezpieczeństwa cyfrowego, co umożliwi odpowiedzialne zarządzanie stroną według standardów ekologicznych i cyfrowych

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

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Rozróżnia wersje WordPress oraz etapy instalacji systemu.                          | rozróżnia typy platform, wskazuje etapy instalacji            | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Opisuje funkcje panelu administracyjnego WordPress i podstawowe ustawienia strony. | opisuje elementy panelu, wskazuje ustawienia                  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Charakteryzuje sposób tworzenia treści i zarządzania multimediami w WordPress.     | charakteryzuje typy treści, opisuje dodawanie mediów          | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Wyjaśnia zastosowanie motywów i wtyczek oraz ich wpływ na funkcjonalność strony.   | wyjaśnia rolę motywów i wtyczek, rozróżnia ich typy           | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Projektuje stronę internetową w WordPress – od instalacji do publikacji.           | projektuje strukturę strony, dodaje treści, publikuje witrynę | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Konfiguruje motyw i instaluje wtyczki dopasowane do celu strony.                   | konfiguruje wygląd, dodaje i ustawia podstawowe funkcje       | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

| Efekty uczenia się   | Kryteria weryfikacji  | Metoda walidacji                                      |
|--|---|---|
| Optymalizuje treści, obrazy i elementy techniczne strony, aby poprawić jej działanie.                                  | optymalizuje obrazy, porządkuje treści, usuwa zbędne elementy   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Dobiera rozwiązania ograniczające zużycie energii i danych.  | wybiera ekologiczne opcje i uzasadnia ich zastosowanie  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Analizuje, jak działa strona (czas ładowania, bezpieczeństwo, wydajność).  | analizuje wskaźniki techniczne, ocenia potrzeby zmian   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Uzasadnia potrzebę tworzenia stron bezpiecznych i przyjaznych środowisku   | uzasadnia swoje wybory projektowe w kontekście odpowiedzialności  | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Organizuje działania związane z tworzeniem strony zgodnie z zasadami bezpieczeństwa i ekologii.                        | planuje i porządkuje pracę zgodnie z dobrymi praktykami   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Oceni wpływ swojej pracy na środowisko i użytkowników.   | ocenia skutki decyzji projektowych dla otoczenia i środowiska   | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
| Stosuje zasady zrównoważonego i bezpiecznego publikowania treści na stronie WordPress (zielone i cyfrowe kompetencje). | Wymienia praktyki ograniczające zużycie zasobów w publikacji online (np. optymalizacja multimediów, ograniczanie zbędnych elementów).               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Dobiera działania zwiększające wydajność strony i ograniczające transfer danych w zależności od scenariusza publikacji.                             | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Klasyfikuje typowe ryzyka cyberbezpieczeństwa w WordPress oraz wskazuje właściwe działania profilaktyczne (np. aktualizacje, role, kopie zapasowe). | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |
|  | Rozróżnia zasady ochrony danych i prywatności w publikacji treści oraz wybiera poprawne rozwiązania w obszarze zgód i zakresu danych.               | Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie |

## 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

### Dlaczego warto skorzystać z naszej usługi:

Nasz kurs to coś więcej niż standardowe szkolenie – to praktyczna wiedza, która pozwoli Ci samodzielnie stworzyć i zarządzać stroną internetową bez konieczności posiadania umiejętności technicznych. Szkolenie jest prowadzone w formie warsztatowej, z bieżącym wsparciem trenera, co zapewnia indywidualne podejście i pomoc na każdym etapie tworzenia strony.

### Korzyści z udziału:

- Praktyczne podejście:** Tworzysz stronę internetową krok po kroku, ucząc się od razu na realnych przykładach, które przydadzą się w Twoim biznesie lub projekcie.
- Samodzielność i oszczędność:** Po ukończeniu kursu będziesz mógł samodzielnie zarządzać swoją stroną, co pozwoli na uniezależnienie się od zewnętrznych specjalistów.
- Wsparcie trenera:** Doświadczony instruktor odpowie na Twoje pytania, pomoże w rozwiązywaniu problemów i udzieli wskazówek dopasowanych do Twoich potrzeb.
- Elastyczność:** Kurs odbywa się online, co pozwala na uczestnictwo z dowolnego miejsca i dostosowanie się do Twojego harmonogramu.
- Dostęp do materiałów:** Otrzymasz dostęp do nagrań, które umożliwią powrót do przerobionego materiału po zakończeniu szkolenia.

Dzięki temu kursowi zdobędziesz wiedzę i praktyczne narzędzia potrzebne do samodzielnego prowadzenia strony internetowej na WordPress, co pozwoli Ci szybko wdrożyć nowe rozwiązania i rozwijać swoją działalność online.

### 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:

- Szkolenie obejmuje 30 godzin edukacyjne (w tym zajęcia teoretyczne - 6 godzin edukacyjnych, zajęcia praktyczne - 24 godzin edukacyjnych). Każda godzina szkolenia obejmuje 45 minut. tj. 22,5 godzin zegarowych.
- Walidacja wliczona jest w czas trwania usługi.

### Przerwy:

Nie są wliczane w czas trwania usługi. Są ustalane w sposób elastyczny.

### 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.

## 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

### 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 jego wiedzy i doświadczenia.

### Certyfikat ukończenia:

- 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).

## Program

### Moduł 1: Wprowadzenie do WordPress

- Wybór i rejestracja domeny oraz hostingu.
- Różnice między WordPress.com a WordPress.org.
- Instalacja WordPress i konfiguracja podstawowa.
- Omówienie wpływu wyboru technologii i hostingu na środowisko (green hosting).
- Wprowadzenie do pojęcia zrównoważonego projektowania stron (eco web design) oraz roli WordPressa w odpowiedzialnym zarządzaniu treściami cyfrowymi.

### Moduł 2: Podstawowa konfiguracja strony

- Omówienie panelu administracyjnego WordPress.
- Ustawienia strony: tytuł, opis, linki, struktura menu.
- Zarządzanie użytkownikami i ich rolami.
- Wskazanie opcji konfiguracji przyjaznych środowisku: uproszczona struktura menu, unikanie zbędnych zapytań serwera.
- Omówienie wpływu ilości użytkowników i uprawnień na bezpieczeństwo i wydajność systemu.

### Moduł 3: Tworzenie treści – strony i wpisy

- Wprowadzenie do edytora blokowego (Gutenberg).
- Tworzenie i formatowanie stron oraz wpisów.
- Dodawanie obrazów, filmów, linków i multimediów.
- Zasady tworzenia treści o niskim śladzie cyfrowym – ograniczenie objętości grafik, odpowiedni dobór formatów (WebP).
- Praktyczne ćwiczenia: dodanie zoptymalizowanego wpisu z grafiką i linkowaniem wewnętrznym zgodnie z zasadami ekologii cyfrowej.

### Moduł 4: Dostosowywanie motywu strony

- Wybór i instalacja motywu WordPress.
- Personalizacja motywu: kolory, układ, czcionki.

- Dostosowanie nagłówka, stopki i innych elementów strony.
- Wybór motywów lekkich i zoptymalizowanych pod kątem energetycznym.
- Wdrażanie zasad minimalizmu graficznego jako strategii oszczędzania zasobów serwera i szybszego ładowania strony.

#### **Moduł 5: Instalacja i zarządzanie wtyczkami**

- Wybór najważniejszych wtyczek (SEO, formularze kontaktowe, zabezpieczenia).
- Instalacja i konfiguracja wybranych wtyczek.
- Aktualizacje i zarządzanie wtyczkami.
- Dobór wtyczek niskozasobowych (lightweight plugins).
- Unikanie niepotrzebnych rozszerzeń obciążających system.
- Zastosowanie praktyczne: porównanie wpływu różnych wtyczek na czas ładowania strony.

#### **Moduł 6: Tworzenie treści na potrzeby SEO**

- Wprowadzenie do podstaw SEO w WordPressie.
- Optymalizacja treści (słowa kluczowe, linkowanie, tagi).
- Instalacja i konfiguracja wtyczki SEO (np. Yoast SEO).
- SEO w służbie środowiska – optymalizacja struktury linków i tagów w celu ograniczenia przekierowań.
- Ćwiczenie praktyczne: tworzenie wpisu zgodnego z zasadami „zielonego SEO”.

#### **Moduł 7: Zarządzanie mediami i biblioteką**

- Dodawanie i optymalizacja obrazów oraz plików multimedialnych.
- Uporządkowanie i zarządzanie biblioteką mediów.
- Optymalizacja szybkości ładowania strony.
- Zastosowanie ekologicznych formatów plików (WebP, SVG), kompresja i lazy loading.
- Praktyczne ćwiczenie: zmierzenie różnicy w czasie ładowania strony przed i po optymalizacji grafik.

#### **Moduł 8: Zabezpieczenie i kopie zapasowe**

- Wprowadzenie do zabezpieczeń WordPress.
- Instalacja wtyczek zabezpieczających.
- Tworzenie i zarządzanie kopiami zapasowymi.
- Bezpieczeństwo jako element odpowiedzialności cyfrowej – minimalizowanie ryzyka utraty danych i przeciążenia systemu.
- Przegląd ekologicznych praktyk związanych z częstotliwością tworzenia kopii zapasowych i ich przechowywaniem.

#### **Moduł 9: Praktyczne ćwiczenia i projekt strony**

- Zastosowanie zdobytej wiedzy do stworzenia kompletnej strony internetowej.
- Konsultacje z trenerem i wsparcie w realizacji indywidualnych pomysłów.
- Wprowadzenie zmian i finalizacja projektu strony.
- Zadanie praktyczne: stworzenie strony z zastosowaniem zasad zrównoważonego rozwoju (ekologiczny hosting, zoptymalizowane obrazy, lekki motyw, ograniczone skrypty).
- Samodzielna ocena śladu środowiskowego strony (np. Website Carbon Calculator).

#### **Moduł 10: Zarządzanie stroną i utrzymanie**

- Aktualizacje WordPressa, motywów i wtyczek.
- Regularne kopie zapasowe i utrzymanie bezpieczeństwa.
- Analiza ruchu na stronie, podstawowe wskaźniki i optymalizacja.
- Optymalizacja działania strony w sposób przyjazny dla środowiska – czyszczenie bazy danych, usuwanie nieaktywnych wtyczek, redukcja rozmiaru treści.
- Analiza energetyczna działania strony na podstawie wskaźników.

#### **Moduł 11: Zielone i cyfrowe kompetencje**

- Zasady zrównoważonego projektowania stron (m.in. optymalizacja obrazów i ograniczenie zużycia zasobów serwera).
- Znaczenie ekologii w zarządzaniu stroną – jak mniejsze zużycie energii wpływa na środowisko.
- Cyfrowa odpowiedzialność: podstawy cyberbezpieczeństwa, ochrony danych i prywatności.
- Bezpieczeństwo online: jak chronić stronę przed zagrożeniami i zapewnić bezpieczeństwo użytkownikom.
- Ocena i prezentacja przygotowanej strony pod kątem zgodności z zasadami ekologii cyfrowej i odpowiedzialności.
- Podsumowanie zdobytych zielonych kompetencji – wiedza, działania, postawy

Program zakłada podział godzin na teorię (6 godz.) i praktykę (24 godz.).

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

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

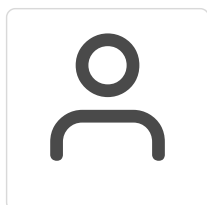
## Cennik

### Cennik

| Rodzaj ceny   | Cena         |
|---|--------------|
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>                                | 5 400,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| <b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>                                 | 5 400,00 PLN |
| <b>Koszt osobogodziny brutto</b>  | 180,00 PLN   |
| <b>Koszt osobogodziny netto</b>   | 180,00 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: 1



1 z 1

### Marcin Szczepański

Wykształcenie:

Certyfikat Trenera VCC - THE COMPUTER AND INTERNET IN TECHNOLOGY - komputer i internet w technologii

Certyfikat Trenera DATABASE ADMINISTRATOR - administrator baz danych

Certyfikat Trenera WEB SERVICES PROGRAMMING - programowanie usług internetowych

Doświadczenie:

Posiada ponad 20-letnie doświadczenie w branży IT, z czego znaczną część poświęcił na pracę z systemami ERP, gdzie intensywnie wykorzystywał Excela do analizy danych i tworzenia zaawansowanych raportów. Jako konsultant wspierający wdrożenia systemów, projektował dodatkowe funkcjonalności i rozwiązywał złożone problemy, bazując na możliwościach Excela.

Wiedza:

Od 2009 roku prowadzi własną działalność gospodarczą, specjalizując się m.in. w szkoleniach z obsługi programów biurowych, w tym Excela, co czyni go praktykiem w nauczaniu zaawansowanych funkcji tego programu. Jako Prezes LPCS SP.Z O.O., osobiście zarządza szkoleniami, dostosowując je do potrzeb uczestników. Dzięki tak bogatemu doświadczeniu, kursanci mogą być pewni, że zdobędą praktyczne umiejętności, które od razu będą mogli zastosować w swojej pracy. Posiada doświadczenie zdobyte 5 lat przed datą publikacji karty.

## 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

### 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 elektronicznych 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



**Emilia Korniak-Koszel**

**E-mail** [e.korniak-koszel@kursor.edu.pl](mailto:e.korniak-koszel@kursor.edu.pl)

**Telefon** (+48) 502 206 162