



## Szkolenie: Bezpieczne korzystanie z usług cyfrowych – cyberbezpieczeństwo z elementami e-administracji

Numer usługi 2026/04/24/166091/3512647

5 250,00 PLN brutto

5 250,00 PLN netto

262,50 PLN brutto/h

262,50 PLN netto/h

261,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Centrum Doradczyc Edukacyjne

ProEfecto dr

Marietta Blachnik-

Gęsiarz

★★★★★ 4,9 / 5

41 ocen

📍 Rędziny

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 20:00 h

📅 13.07.2026 do 23.07.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Bezpieczeństwo IT

### Grupa docelowa usługi

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą nabyć lub rozwinąć umiejętności korzystania z usług internetowych oraz zwiększyć swoje bezpieczeństwo w sieci.

Szkolenie dedykowane jest osobom, które:

- chcą nauczyć się załatwiania spraw urzędowych online (np. Profil Zaufany, e-Urząd Skarbowy, ZUS, Internetowe Konto Pacjenta),
- chcą bezpiecznie korzystać z internetu w życiu codziennym (komunikacja, informacje, podstawowe zakupy),
- chcą zwiększyć swoją świadomość w zakresie cyberbezpieczeństwa i ochrony danych osobowych,
- obawiają się zagrożeń w sieci lub nie czują się pewnie w korzystaniu z usług cyfrowych.

Usługa jest szczególnie rekomendowana dla osób zagrożonych wykluczeniem cyfrowym, w tym osób starszych, jednak nie jest ograniczona wiekowo.

Minimalna liczba uczestników

10

Maksymalna liczba uczestników

15

Data zakończenia rekrutacji

12-07-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

20

# Cel

## Cel edukacyjny

Uczestnik po zakończeniu szkolenia samodzielnie i bezpiecznie korzysta z usług cyfrowych, w tym e-administracji, poprzez rozpoznawanie zagrożeń w sieci, stosowanie zasad cyberbezpieczeństwa, ochronę danych osobowych i urządzeń, tworzenie bezpiecznych haseł oraz ocenę wiarygodności usług internetowych i podejmowanie właściwych decyzji podczas korzystania z bankowości elektronicznej, zakupów online.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik identyfikuje i rozróżnia zagrożenia cyfrowe.	Rozróżnia typy zagrożeń (np. phishing, fake news, oszustwa).	Test teoretyczny
	Rozpoznaje cechy fałszywych wiadomości lub stron internetowych.	Test teoretyczny
	Identyfikuje zagrożenie w przedstawionych przykładach.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urządzeń	Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne zachowania użytkownika.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje właściwe działania zwiększające bezpieczeństwo (np. aktualizacje, zabezpieczenia).	Test teoretyczny
	Identyfikuje poprawne zasady bezpiecznego logowania i korzystania z sieci	Test teoretyczny
Uczestnik tworzy i ocenia bezpieczne hasła oraz metody uwierzytelniania.	Tworzy hasło spełniające zasady bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
	Oceni poziom bezpieczeństwa przykładowych haseł.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zastosowanie uwierzytelniania dwuskładnikowego (2FA).	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik definiuje bezpieczne sposoby korzystania z usług cyfrowych	Charakteryzuje zasady bezpiecznego korzystania z e-administracji i bankowości.	Test teoretyczny
	Ocenia wiarygodność strony internetowej lub sklepu on line	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje bezpieczne zachowania w środowisku cyfrowym	Rozpoznaje konsekwencje niebezpiecznych działań w sieci.	Test teoretyczny
	Ocenia ryzyko związane z udostępnianiem danych i aktywnością online.	Test teoretyczny
	Wybiera bezpieczne zachowania w sytuacjach problemowych.	Test teoretyczny

## 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

ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. - Prawo oświatowe (Dz.U. z 2024 r. poz. 737, z późn. zm.)

#### Informacje

<b>Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację</b>	Centrum Doradczo-Edukacyjne ProEfecto dr Marietta Blachnik-Gęsiarz
<b>Nazwa Podmiotu certyfikującego</b>	Podkarpackie Centrum Usług Dydaktycznych - Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli Akredytowana przez Kuratorium Oświaty w Rzeszowie. numer RSPO - 124106

## Program

Usługa skierowana jest do osób dorosłych, które chcą nabyć lub rozwinąć umiejętności korzystania z usług internetowych oraz zwiększyć swoje bezpieczeństwo w sieci.

**Szkolenie prowadzi do nabycia kwalifikacji " Animator Cyberbezpieczeństwa"**

Organizator zapewni salę szkoleniową przystosowaną do realizacji zajęć komputerowych oraz nabywania kompetencji cyfrowych. Sala wyposażona jest w rzutnik multimedialny oraz dostęp do internetu. Uczestnicy pracują przy stolikach w komfortowych warunkach, umożliwiających swobodną pracę indywidualną oraz wsparcie ze strony prowadzącego.

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko pracy z dostępem do laptopa lub tabletu. Dodatkowo uczestnicy korzystają z własnych telefonów komórkowych (smartfonów), które są wykorzystywane podczas ćwiczeń praktycznych, w szczególności w zakresie aplikacji mobilnych i usług cyfrowych.

Szkolenie jest rozliczane w godzinach dydaktycznych **20 zegarowe rozpisane na 4 dni**.

**Szkolenie odbywa się 13.07,14.07,15.07,16.07 - czas oczekiwania na walidację 5 dni został wliczony do terminu szkolenia.**

W harmonogramie uwzględniono przerwy, które wliczają się do czasu trwania szkolenia.

Wymiar przerw 1 x 15 min , 1 x 30min 1 dzień szkoleniowy.

**Walidacja wliczona jest do czasu trwania szkolenia.**

**ROZDZIELNOŚĆ WALIDACJI:** Proces walidacji jest prowadzony z zachowaniem zasady rozdzielności funkcji. Osoba prowadząca szkolenie nie uczestniczy w procesie oceny efektów uczenia się uczestników. Walidację przeprowadza osoba niezaangażowana w realizację usługi szkoleniowej.

**Sposób i przebieg walidacji:** Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona w trakcie szkolenia (na koniec czwartego dnia) w formie testu wiedzy obejmującego: pytania zamknięte jednokrotnego wyboru, pytania sytuacyjne, krótkie analizy Przypadków. Ocena walidacji należy do Podkarpackie Centrum Usług Dydaktycznych - Niepubliczna Placówka Doskonalenia Nauczycieli Akredytowana przez Kuratorium Oświaty w Rzeszowie **która do 5 dni roboczych wystawi odpowiednie Certyfikaty poświadczające nabyte kwalifikacje.**

Narzędzia walidacyjne zostały opracowane w sposób zapewniający weryfikację wszystkich kluczowych efektów uczenia się określonych dla usługi.

**Kryteria zaliczenia:** Warunkiem uzyskania pozytywnego wyniku walidacji jest uzyskanie co najmniej 60% poprawnych odpowiedzi z testu oraz obecność na zajęciach na poziomie minimum 80%.

**Certyfikacja:** Pozytywne przejście procesu walidacji stanowi podstawę do wydania uczestnikowi certyfikatu potwierdzającego uzyskanie kwalifikacji „Animator Cyberbezpieczeństwa”. Certyfikat wydawany jest przez **Podkarpackie Centrum Usług Dydaktycznych w Rzeszowie** – podmiot certyfikujący, na podstawie wyników walidacji przeprowadzonej przez **Ewa Dziedziela-Suliga**.

Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną rozliczane w godzinach dydaktycznych:

**Zajęcia teoretyczne trwają 6,5h zegarowych**

**Zajęcia praktyczne wynoszą 9h zegarowych i 45 min**

**przerwa - 3 h zegarowe**

**walidacja 45min**

**Łącznie: 20h zegarowych**

**Szkolenie realizowane w formie stacjonarnej (4 dni szkoleniowe).**

## **DZIEŃ 1:Zagrożenia cyfrowe i ochrona danych**

**Teoria: 100 min**

- Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa
- Rodzaje zagrożeń (phishing, fake news, pretexting)
- Fake news i manipulacja informacją
- Ochrona danych osobowych i dane wrażliwe

**Praktyka: 155min**

- Tworzenie silnych haseł i ich ocena
- Konfiguracja 2FA (symulacja / demonstracja)
- Analiza ustawień przeglądarki i bezpieczeństwa
- Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań

**Przerwa - 45min**

## **DZIEŃ 2: Hasła, logowanie, bezpieczeństwo urządzeń**

### **Teoria: 100 min**

- Hasła i uwierzytelnianie (2FA)
- Bezpieczne logowanie (Wi-Fi, przeglądarki, e-mail)
- Bezpieczeństwo urządzeń (komputer, telefon)
- Media społecznościowe – prywatność i zagrożenia

### **Praktyka: 155 min**

- Tworzenie silnych haseł i ich ocena
- Konfiguracja 2FA (symulacja / demonstracja)
- Analiza ustawień przeglądarki i bezpieczeństwa
- Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań
- Ustawienia prywatności w mediach społecznościowych

### **Przerwa - 45min**

## **DZIEŃ 3: Oszustwa, bankowość, zakupy online**

### **Teoria: 100 min**

- Schematy oszustw internetowych
- Bezpieczna bankowość elektroniczna
- Zakupy online – zagrożenia i prawa konsumenta

### **Praktyka: 155 min**

- Analiza fałszywych wiadomości (bank, kurier, OLX)
- Symulacja reakcji na oszustwo
- Ocena sklepu internetowego (czy jest bezpieczny?)
- Ćwiczenia: bezpieczne płatności i decyzje zakupowe

### **Przerwa - 45min**

## **DZIEŃ 4: E-administracja i utrwalanie wiedzy**

### **Teoria: 90 min**

- E-administracja – przegląd usług (Profil Zaufany, IKP, ZUS itp)
- Bezpieczeństwo w usługach publicznych
- Najczęstsze błędy użytkowników

### **Praktyka: 120 min**

- Logowanie do usług (np. Profil Zaufany – symulacja)
- Realizacja przykładowej sprawy urzędowej
- Rozpoznawanie fałszywych stron urzędowych
- Test praktyczny (scenariusze zagrożeń)

### **Przerwa - 45min**

### **Walidacja (45 min)**

# **Harmonogram**

Liczba pozycji harmonogramu: 34

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 34</b> Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa, Rodzaje zagrożeń (phishing, fake news, pretexting)	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	09:00	09:40	00:40
<b>2 z 34</b> ĆWICZENIA: Tworzenie silnych haseł i ich ocena	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	09:40	10:10	00:30
<b>3 z 34</b> Fake news i manipulacja informacją, Ochrona danych osobowych i dane wrażliwe	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	10:10	10:50	00:40
<b>4 z 34</b> Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	10:50	11:05	00:15
<b>5 z 34</b> ĆWICZENIA: Konfiguracja 2FA (symulacja / demonstracja), Analiza ustawień przeglądarki i bezpieczeństwa	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	11:05	12:05	01:00
<b>6 z 34</b> Utrwalenie - Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa, Rodzaje zagrożeń (phishing, fake news, pretexting)	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	12:05	12:25	00:20
<b>7 z 34</b> Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	12:25	12:55	00:30
<b>8 z 34</b> ĆWICZENIA: Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań	Krzysztof Gęsiarz	13-07-2026	12:55	14:00	01:05

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 34 Hasła i uwierzytelnianie (2FA), Bezpieczne logowanie (Wi-Fi, przeglądarki, e-mail)	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	09:00	09:35	00:35
10 z 34 ĆWICZENIA: Tworzenie silnych haseł i ich ocena	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	09:35	10:05	00:30
11 z 34 Bezpieczeństwo urządzeń (komputer, telefon), Media społecznościowe – prywatność i zagrożenia	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	10:05	10:30	00:25
12 z 34 Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	10:30	10:45	00:15
13 z 34 ĆWICZENIA: Konfiguracja 2FA (symulacja / demonstracja), Analiza ustawień przeglądarki i bezpieczeństwa	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	10:45	11:40	00:55
14 z 34 TEORIA: Utrwalenie: Hasła i uwierzytelnianie (2FA)	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	11:40	12:20	00:40
15 z 34 Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	12:20	12:50	00:30
16 z 34 ĆWICZENIA: Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań, Ustawienia prywatności w mediach społecznościowych	Krzysztof Gęsiarz	14-07-2026	12:50	14:00	01:10

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>17 z 34</b> Schematy oszustw internetowych	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	09:00	09:35	00:35
<b>18 z 34</b> ĆWICZENIA: Analiza fałszywych wiadomości (bank, kurier, OLX)	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	09:35	10:05	00:30
<b>19 z 34</b> Bezpieczna bankowość elektroniczna, Zakupy online – zagrożenia i prawa konsumenta	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	10:05	10:30	00:25
<b>20 z 34</b> Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	10:30	10:45	00:15
<b>21 z 34</b> ĆWICZENIA: Symulacja reakcji na oszustwo, Ocena sklepu internetowego (czy jest bezpieczny?)	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	10:45	11:40	00:55
<b>22 z 34</b> Utrwalenie: Schematy oszustw internetowych	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	11:40	12:20	00:40
<b>23 z 34</b> Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	12:20	12:50	00:30
<b>24 z 34</b> ĆWICZENIA:Ćwiczenia: bezpieczne płatności i decyzje zakupowe	Krzysztof Gęsiarz	15-07-2026	12:50	14:00	01:10
<b>25 z 34</b> E-administracja – przegląd usług (Profil Zaufany, IKP, ZUS itp)	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	09:00	09:25	00:25

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
26 z 34 ĆWICZENIA: Logowanie do usług (np. Profil Zaufany – symulacja)	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	09:25	09:55	00:30
27 z 34 Bezpieczeństwo w usługach publicznych, Najczęstsze błędy użytkowników	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	09:55	10:30	00:35
28 z 34 Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	10:30	10:45	00:15
29 z 34 ĆWICZENIA: Realizacja przykładowej sprawy urzędowej	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	10:45	11:25	00:40
30 z 34 Utrwalenie: E-administracja – przegląd usług (Profil Zaufany, IKP, ZUS itp)	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	11:25	11:55	00:30
31 z 34 ĆWICZENIA: Rozpoznawanie fałszywych stron urzędowych,	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	11:55	12:25	00:30
32 z 34 Przerwa	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	12:25	12:55	00:30
33 z 34 ĆWICZENIA: Test praktyczny (scenariusze zagrożeń)	Krzysztof Gęsiarz	16-07-2026	12:55	13:15	00:20
34 z 34 Walidacja	-	16-07-2026	13:10	14:00	00:50

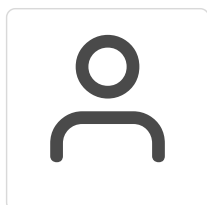
## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto</b>	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
<b>Koszt przypadający na 1 uczestnika netto</b>	5 250,00 PLN
<b>Koszt osobogodziny brutto</b>	262,50 PLN
<b>Koszt osobogodziny netto</b>	262,50 PLN
<b>W tym koszt walidacji brutto</b>	125,00 PLN
<b>W tym koszt walidacji netto</b>	125,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania brutto</b>	125,00 PLN
<b>W tym koszt certyfikowania netto</b>	125,00 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Krzysztof Gęsiarz

Krzysztof Gęsiarz ukończył w 2002 roku Wyższą Szkołę Pedagogiczną w Częstochowie na kierunku marketing i zarządzanie, ze specjalnością zarządzanie małym i średnim przedsiębiorstwem. W kolejnych latach konsekwentnie rozwijał swoje kompetencje, dostosowując je do dynamicznie zmieniającego się rynku pracy i rosnącej roli technologii informacyjnych. W 2021 roku ukończył studia podyplomowe na kierunku Informatyka, poszerzając swoją wiedzę o zagadnienia związane z obsługą systemów komputerowych, narzędzi cyfrowych oraz nowoczesnych rozwiązań IT. Rok później, w 2022 roku, zdobył przygotowanie pedagogiczne w Instytucie Studiów Podyplomowych, co umożliwiło mu profesjonalne prowadzenie zajęć dydaktycznych oraz szkoleń. W ciągu ostatnich pięciu lat zrealizował około 5500 godzin zajęć warsztatowych i szkoleniowych, co świadczy o jego dużym doświadczeniu praktycznym oraz zaangażowaniu w rozwój kompetencji uczestników. Specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń z zakresu technologii informacyjno-komunikacyjnych (ICT), obsługi komputera oraz cyberbezpieczeństwa. W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na praktyczne umiejętności, dostosowując program zajęć do potrzeb różnych grup odbiorców – zarówno osób początkujących, jak i bardziej zaawansowanych użytkowników. Jego doświadczenie zawodowe oraz umiejętność pracy z uczestnikami szkoleń sprawiają, że jest cenionym trenerem i edukatorem, wspierającym rozwój kompetencji cyfrowych w różnych środowiskach.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia wszelkie materiały szkoleniowe i dydaktyczne niezbędne do realizacji części teoretycznej i praktycznej szkolenia.

Uczestnicy dostaną skrypty szkoleniowe w wersji elektronicznej.

Każdy uczestnik ma zapewnione stanowisko pracy z dostępem do laptopa lub tabletu. Dodatkowo uczestnicy korzystają z własnych telefonów komórkowych (smartfonów), które są wykorzystywane podczas ćwiczeń praktycznych, w szczególności w zakresie aplikacji mobilnych i usług cyfrowych.

## Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% szkolenie jest zwolnione z podatku VAT. Podstawa prawna: art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o podatku od towarów i usług oraz § 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 (Dz.U. z 2015 r. poz. 736).

## Adres

ul. Działkowiczów 3  
42-242 Rędziny  
woj. śląskie

Szkolenie realizowane jest w przestrzeni szkoleniowej dostosowanej do prowadzenia zajęć komputerowych. Sala wyposażona jest w stanowiska komputerowe dla każdego uczestnika, dostęp do szybkiego Internetu oraz niezbędne oprogramowanie wykorzystywane podczas szkolenia.

Pomieszczenie zapewnia komfortowe warunki do nauki zarówno indywidualnej, jak i pracy w grupie. Uczestnicy mają do dyspozycji sprzęt multimedialny (projektor/monitor), który umożliwia bieżące prezentowanie materiału przez trenera.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe

## Kontakt



**MARIETTA BLACHNIK-GĘSIARZ**

**E-mail** proefecto@gmail.com

**Telefon** (+48) 500 058 940