



Ewelina Łuczyńska  
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

## E-senior bezpieczny w sieci. Szkolenie.

Numer usługi 2026/04/30/45536/3526185

📄 Usługa szkoleniowa

📺 zdalna w czasie rzeczywistym

🕒 10:00 h

📅 11.08.2026 do 11.08.2026

1 107,00 PLN brutto

900,00 PLN netto

110,70 PLN brutto/h

90,00 PLN netto/h

279,73 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera
<b>Identyfikatory projektów</b>	Kierunek - Rozwój
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Usługa dedykowana dla:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- osób z kategorii wiekowej 50+, które chcą zdobyć wiedzę z zakresu bezpiecznego korzystania ze sprzętu komputerowego (komputer, laptop), smartfona oraz Internetu,</li> <li>- uczestników projektu Kierunek Rozwój realizowanego przez WUP Toruń,</li> <li>- uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków</li> </ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	8
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	10-08-2026
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	zdalna w czasie rzeczywistym
<b>Liczba godzin usługi</b>	10
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

# Cel

## Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje osoby z kategorii wiekowej 50+ do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z sprzętu komputerowego (komputer, laptop), smartfona oraz Internetu.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
posługuje się wiedzą o zasadach bezpiecznego korzystania z social mediów	opisuje jak optymalizować ustawienia prywatności i zarządzać nimi	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa czym jest phishing i jak mu przeciwdziałać	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
zapobiega występowaniu cyberniebezpieczeństwa	określa na czym polega polityka mocnych i bezpiecznych haseł	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	opisuje jak zaszyfrować dokumenty/pliki	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
ma świadomość najczęstszych sposobów działania cyberoszustów	charakteryzuje najczęstsze sposoby działania cyberoszustów	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa możliwe sygnały alarmujące występujące przy nawiązywaniu znajomości w sieci	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?

# Program

1. Szkolenie dedykowane dla: osób z kategorii wiekowej 50+, które chcą zdobyć wiedzę z zakresu bezpiecznego korzystania ze sprzętu komputerowego (komputer, laptop), smartfona oraz Internetu, uczestników projektu „Kierunek Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń, uczestników projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” oraz „Nowy start w Małopolsce z EURESem” realizowanych przez WUP Kraków
2. Warunki realizacji szkolenia: szkolenie realizowane zdalnie w czasie rzeczywistym na platformie zoom, samodzielne stanowiska komputerowe.
3. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.
4. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., na 8 godzin zegarowych zajęć przewidziano 30 minut przerwy. Przerwa nie jest wliczona w czas trwania zajęć. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.
5. Walidacja wiedzy i umiejętności uczestników: test teoretyczny zamknięty on-line - pytania jednokrotnego wyboru z automatycznym generowaniem i udostępnianiem wyników.

## Ramowy program usługi:

### **Moduł 1. ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z KOMPUTERA/LAPTOPA ORAZ SIECI.**

### **Moduł 2. ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SOCIAL MEDIÓW, KOMUNIKATORÓW SPOŁECZNYCH ORAZ SKRZYNKI MAILOWEJ.**

- ustawienia prywatności i zarządzanie nimi,
- zaufani nadawcy wiadomości i szybkie sposoby ich weryfikacji,
- phishing, podejrzane wiadomości, wirusy komputerowe – na co uważać i jak im przeciwdziałać,
- fake newsy oraz metody radzenia sobie z nimi,
- nawiązywanie znajomości w sieci – możliwe sygnały alarmujące,
- bezpieczne załatwianie spraw urzędowych i finansowych przez internet.

### **Moduł 3. CYBEROSZUŚCI – JAK NAJCZĘŚCIEJ DZIAŁAJĄ?**

- metody związane z wykorzystaniem emocji: „na wnuczka”, „na znajomego”/„kod”, „na znajomości”,
- metody związane z wykorzystaniem zaufania do instytucji, banku, czy znanych osób: „na ZUS”, „krajowa Kontrola Skarbową”, „Spywindow” – „bankowe” okno szpiegowskie,
- metody „na zakupy przez Internet”,
- metody związane z poczuciem braku wyjścia: „potrzebne środki”, „na koronawirusa”, - przestępstwa z wykorzystaniem kanału telefonicznego, - case study wybranych przypadków.

### **Moduł 4. JAK ZAPOBIEGAĆ WYSTĄPIENIU CYBERNIEBEZPIECZEŃSTWA?**

- polityka mocnych i bezpiecznych haseł oraz przechowywania haseł,
- wieloetapowe potwierdzanie tożsamości,
- antywirusy i ich działanie,
- bezpieczeństwo urządzeń podłączanych do komputera/laptopa, np. pendrive,
- weryfikacja bezpieczeństwa stron i przeglądark, zarządzanie historią wyszukiwań, bezpieczeństwo sieci internetowej,
- zaśleпка na kamerkę internetową,
- testy bezpieczeństwa,
- zasady aktualizacji programów i aplikacji,
- szyfrowanie dokumentów i plików,
- bezpieczeństwo urządzeń mobilnych i zewnętrznych nośników danych.

### **Moduł 5. Wystąpienie podejrzanej sytuacji w Internecie – jak reagować?**

- co powinno wzbudzić Twój niepokój,
- gdzie szukać pomocy,
- jak i gdzie zgłosić naruszenie.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 7

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 7</b> ZAGROŻENIA ZWIĄZANE Z KORZYSTANIEM Z KOMPUTERA/LA PTOPA ORAZ SIECI. Rozmowa na żywo, chat,współdziele nie ekranu,ćwiczenia .	Sebastian Cebula	11-08-2026	08:00	09:00	01:00
<b>2 z 7</b> ZASADY BEZPIECZNEGO KORZYSTANIA Z SOCIAL MEDIÓW, KOMUNIKATORÓ W SPOŁECZNYCH ORAZ SKRZYNKI MAILOWEJ.Rozm owa na żywo, chat,współdziele nie ekranu,ćwiczenia .	Sebastian Cebula	11-08-2026	09:00	11:00	02:00
<b>3 z 7</b> CYBEROSZUŚCI- JAK NAJCZĘŚCIEJ DZIAŁAJĄ? Rozmowa na żywo, chat,współdziele nie ekranu, ćwiczenia.	Sebastian Cebula	11-08-2026	11:00	12:00	01:00
<b>4 z 7</b> Przerwa	Sebastian Cebula	11-08-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>5 z 7</b> JAK ZAPOBIEGAĆ WYSTĄPIENIU CYBERNIEBEZPIECZEŃSTWA? Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sebastian Cebula	11-08-2026	12:30	15:00	02:30
<b>6 z 7</b> Wystąpienie podejrzanej sytuacji w Internecie – jak reagować? Rozmowa na żywo, chat, współdzielenie ekranu, ćwiczenia	Sebastian Cebula	11-08-2026	15:00	15:50	00:50
<b>7 z 7</b> Test walidujący online i udostępnienie wyników.	Sebastian Cebula	11-08-2026	15:50	16:00	00:10

## 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	1 107,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	900,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	110,70 PLN
Koszt osobogodziny netto	90,00 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Sebastian Cebula

Trener zagadnień informatycznych i marketingu, właściciel firmy ITFOTO z branży IT, zajmującej się tworzeniem i obsługą stron internetowych, social mediów oraz fotografią. Posiada tytuł inżyniera uzyskany na kierunku Informatyka Stosowana. Prowadzi szkolenia z obsługi social mediów, pakietu Office (Word, Excel, PowerPoint), programów do pracy zdalnej, Canvy, ChatGPT oraz szkolenia z zakresu cyberbezpieczeństwa. Wiedzę zdobywał na licznych szkoleniach i kursach. W ciągu ostatnich 5 lat przepracował ponad 3 500 godzin szkoleniowych, szkoląc ponad 600 uczestników. Prowadził szkolenia w projektach takich jak: „Małopolski e-Senior”, „Bezpieczny e-Senior”, „Akcja Cyfryzacja”, „Cyfrowa Małopolska”, „Latarnicy w Akcji”. Co więcej, prowadził również szkolenia z grafiki dla młodzieży, z obsługi pakietu Microsoft Office (Word, Excel, PowerPoint) oraz z obsługi Canvy w celach marketingowych na social media. Jego pasją jest fotografia i muzyka: śpiew oraz gra na fortepianie i organach.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna, skrypty szkoleniowe.

### Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

### Informacje dodatkowe

1. Firma szkoleniowo-doradcza posiada podpisaną umowę z WUP Kraków na realizację projektów: „Małopolski pociąg do kariery – sezon 1” i „Nowy start w Małopolsce z EURESem”, a także z WUP Toruń na realizację projektu: „Kierunek-Rozwój”.
2. W przypadku chęci realizacji usługi w innej formie (szkolnie stacjonarne, szkolnie zdalne w czasie rzeczywistym, szkolenie zamknięte) lub innym terminie – zapraszamy do kontaktu w celu omówienia możliwych opcji realizacji szkolenia.
3. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o ukończeniu szkolenia.
4. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.

## Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

# Kontakt



**MARTYNA WÓJSIK**

**E-mail** [martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl](mailto:martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl)

**Telefon** (+48) 512 093 957