



## Bezpieczny Internet: jak zadbać o swoje bezpieczeństwo w sieci i korzystać z e-usług publicznych

Numer usługi 2026/05/29/157622/3596472

3 690,00 PLN brutto  
3 000,00 PLN netto  
230,63 PLN brutto/h  
187,50 PLN netto/h  
279,73 PLN cena rynkowa ⓘ

Grupa WW GovTech  
sp. z o.o.

★★★★★ 4,7 / 5

77 ocen

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📺 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 16:00 h
- 📅 20.08.2026 do 21.08.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

### Identyfikatory projektów

Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM,  
Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe

### Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do osób dorosłych chcących zwiększyć swoje kompetencje cyfrowe w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu, ochrony danych, rozpoznawania zagrożeń online oraz korzystania z e-usług publicznych. Usługa jest odpowiednia dla pracowników administracji, firm, organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, osób pracujących z dokumentami i danymi oraz wszystkich użytkowników Internetu, którzy chcą świadomie i bezpiecznie korzystać z narzędzi cyfrowych w życiu zawodowym i prywatnym.

Usługa również adresowana dla:

- Uczestników projektu Kierunek-Rozwój
- Uczestników projektu Bony rozwojowe
- Uczestników Projektu MP oraz dla uczestników projektu NSE
- Uczestników Projektu "Małopolski pociąg do kariery - sezon 1" i/lub dla Uczestników Projektu "Nowy start w Małopolsce z EURESem".
- Uczestników innych Projektów

### Minimalna liczba uczestników

2

### Maksymalna liczba uczestników

20

### Data zakończenia rekrutacji

14-08-2026

### Forma prowadzenia usługi

zdalna w czasie rzeczywistym

# Cel

## Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest nabycie wiedzy i umiejętności z zakresu bezpiecznego korzystania z Internetu, ochrony prywatności i danych, rozpoznawania prób phishingu oraz korzystania z e-usług publicznych. Uczestnik pozna zasady higieny cyfrowej, weryfikacji stron i wiadomości oraz ochrony kont, urządzeń i danych online.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia pojęcia związane z bezpieczeństwem cyfrowym i cyfrowym śladem.	Uczestnik wskazuje przykłady danych pozostawianych w Internecie, rozpoznaje rodzaje cyfrowego śladu oraz identyfikuje sposoby wykorzystywania danych przez serwisy, aplikacje i urządzenia.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje cechy bezpiecznych i podejrzanych stron internetowych.  Uczestnik rozróżnia mechanizmy phishingu i innych ataków socjotechnicznych.	Uczestnik wskazuje znaczenie protokołu HTTPS, certyfikatu, domeny i symbolu kłódki oraz identyfikuje ograniczenia tych zabezpieczeń.  Uczestnik identyfikuje elementy podejrzanych wiadomości e-mail, SMS i komunikatów, wskazuje fałszywe linki, załączniki, presję czasu oraz inne sygnały ostrzegawcze.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie  Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia zasady ochrony prywatności i danych lokalizacyjnych.	Uczestnik wskazuje zagrożenia związane z geolokalizacją, uprawnieniami aplikacji, historią lokalizacji oraz danymi EXIF w zdjęciach.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje zasady higieny cyfrowej i zabezpieczania kont.  Uczestnik rozpoznaje funkcje podstawowych e-usług publicznych.	Uczestnik wskazuje zasady tworzenia silnych haseł, stosowania 2FA, korzystania z menedżerów haseł, wykonywania kopii zapasowych oraz bezpiecznego korzystania z publicznego Wi-Fi.  Uczestnik wskazuje zastosowanie portali i narzędzi takich jak gov.pl, ePUAP, profil zaufany, mObywatel, IKP, e-recepta, e-PIT i PUE ZUS.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie  Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozróżnia zasady bezpiecznego korzystania z e-administracji.	Uczestnik identyfikuje zasady bezpiecznego logowania, podpisywania dokumentów, korzystania z profilu zaufanego oraz rozpoznawania fałszywych portali urzędowych.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik określa działania ograniczające ryzyko naruszenia bezpieczeństwa w sieci.	Uczestnik wskazuje działania profilaktyczne i reakcje na incydenty, w tym zmianę haseł, weryfikację źródła wiadomości, ograniczanie uprawnień aplikacji i zabezpieczenie danych.	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 rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### Dzień 1 – Bezpieczeństwo cyfrowe i higiena korzystania z Internetu

- **Fundamenty bezpieczeństwa cyfrowego**cyfrowy ślad,
  - dane pozostawiane w Internecie,
  - profilowanie użytkowników,
  - prywatność i świadome korzystanie z usług online.
- **Bezpieczeństwo stron internetowych**HTTPS, TLS, certyfikaty,
  - domeny i fałszywe strony logowania,
  - ograniczenia symbolu kłódki,
  - weryfikowanie wiarygodności stron.
- **Phishing i ataki socjotechniczne**phishing, smishing, vishing,
  - fałszywe wiadomości e-mail i SMS,
  - presja czasu i manipulacja emocjami,

- rozpoznawanie podejrzanych linków i załączników.
- **Ochrona prywatności i danych lokalizacyjnych**geolokalizacja,
- uprawnienia aplikacji,
- historia lokalizacji,
- dane EXIF w zdjęciach,
- ograniczanie udostępniania danych.
- **Higiena cyfrowa w praktyce**silne i unikalne hasła,
- uwierzytelnianie dwuskładnikowe,
- menedżery haseł,
- kopie zapasowe,
- bezpieczne korzystanie z publicznego Wi-Fi,
- dobre nawyki cyfrowe.
- **Podsumowanie i plan działania**najczęstsze błędy użytkowników,
- zasady bezpiecznego zachowania online,
- plan wdrożenia dobrych praktyk.

## Dzień 2 – E-usługi publiczne i bezpieczeństwo e-administracji

- **Wprowadzenie do e-usług publicznych**rola e-administracji,
- gov.pl, ePUAP, mObywatel,
- bezpieczeństwo przy logowaniu i przekazywaniu danych.
- **Profil zaufany**czym jest profil zaufany,
- zakładanie i aktywacja profilu,
- logowanie do systemów administracji publicznej,
- zasady bezpiecznego korzystania z profilu zaufanego.
- **Korzystanie z ePUAP i gov.pl**wyszukiwanie usług,
- składanie wniosków i pism,
- podpisywanie dokumentów elektronicznych,
- potwierdzenie wysyłki dokumentów.
- **mObywatel i aplikacje publiczne**Dowód, mPrawo Jazdy, mLegitymacja,
- logowanie i autoryzacja,
- ochrona danych w aplikacjach mobilnych.
- **Najczęściej wykorzystywane e-usługi**Internetowe Konto Pacjenta,
- e-recepta,
- e-PIT,
- PUE ZUS,
- korzystanie z portali publicznych.
- **Bezpieczeństwo w kontaktach z urzędami online**fałszywe portale urzędowe,
- bezpieczne logowanie,
- ochrona danych osobowych,
- rozpoznawanie ryzyk w e-administracji.
- **Podsumowanie i walidacja**powtórzenie kluczowych zagadnień,
- test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

## Metody pracy

- wykład interaktywny,
- prezentacja multimedialna,
- analiza przykładów,
- case study,
- ćwiczenia refleksyjne,
- analiza komunikatów, stron i wiadomości,
- dyskusja moderowana,
- konsultacje i omówienie dobrych praktyk.

## Forma walidacji

Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie.

# Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 15

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 15</b> Fundamenty bezpieczeństwa cyfrowego – cyfrowy ślad, dane osobowe, profilowanie użytkowników, prywatność w sieci	Zajęcia	Adrian Ślęzak	20-08-2026	08:00	09:30	01:30
<b>2 z 15</b> -	Przerwa	-	20-08-2026	09:30	10:00	00:30
<b>3 z 15</b> Bezpieczeństwo stron internetowych – HTTPS, certyfikaty, domeny, fałszywe strony WWW	Zajęcia	Adrian Ślęzak	20-08-2026	10:00	11:30	01:30
<b>4 z 15</b> Phishing i socjotechnika – rozpoznawanie zagrożeń, analiza wiadomości e-mail i SMS	Zajęcia	Adrian Ślęzak	20-08-2026	11:30	13:00	01:30
<b>5 z 15</b> -	Przerwa	-	20-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>6 z 15</b> Ochrona prywatności i danych lokalizacyjnych – geolokalizacja, EXIF, uprawnienia aplikacji	Zajęcia	Adrian Ślęzak	20-08-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>7 z 15</b> Higiena cyfrowa w praktyce – hasła, 2FA, kopie zapasowe, bezpieczne korzystanie z Internetu	Zajęcia	Adrian Ślęzak	20-08-2026	15:00	16:00	01:00
<b>8 z 15</b> Wprowadzenie do e-usług publicznych – gov.pl, ePUAP, profil zaufany	Zajęcia	Adrian Ślęzak	21-08-2026	08:00	09:30	01:30
<b>9 z 15</b> -	Przerwa	-	21-08-2026	09:30	10:00	00:30
<b>10 z 15</b> Profil zaufany i ePUAP – logowanie, podpisywanie dokumentów, komunikacja z urzędami	Zajęcia	Adrian Ślęzak	21-08-2026	10:00	11:30	01:30
<b>11 z 15</b> mObywatel, IKP, e-Recepta, e-PIT, PUE ZUS – praktyczne zastosowania	Zajęcia	Adrian Ślęzak	21-08-2026	11:30	13:00	01:30
<b>12 z 15</b> -	Przerwa	-	21-08-2026	13:00	13:30	00:30
<b>13 z 15</b> Bezpieczeństwo korzystania z e-usług publicznych – ochrona danych i rozpoznawanie zagrożeń	Zajęcia	Adrian Ślęzak	21-08-2026	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>14 z 15</b> Podsumowanie szkolenia, omówienie najważniejszych zagadnień	Zajęcia	Adrian Ślęzak	21-08-2026	15:00	15:30	00:30
<b>15 z 15</b> -	Walidacja	Adrian Ślęzak	21-08-2026	15:30	16:00	00:30

## Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	16:00
w tym suma godzin zajęć	13:30
w tym suma godzin walidacji	00:30
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 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 w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

## Cennik

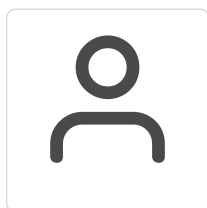
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	3 690,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	230,63 PLN

## Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	16:00

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### Adrian Ślęzak

Specjalizuje się w tworzeniu i audytowaniu rozwiązań cyfrowych zgodnych ze standardami WCAG 2.0, 2.1 i 2.2. Od 2021 roku współpracuje z firmami oraz instytucjami publicznymi, wspierając je w zakresie projektowania bezpiecznych, dostępnych i użytecznych serwisów, aplikacji oraz dokumentów cyfrowych.

Jako trener i audytor prowadzi szkolenia oraz prelekcje dla programistów, redaktorów, uczelni wyższych, jednostek samorządu terytorialnego i organizacji pozarządowych. Jego doświadczenie obejmuje zarówno zagadnienia techniczne, w tym HTML, CMS-y, aplikacje i dokumenty cyfrowe, jak również praktyczne aspekty bezpiecznego korzystania z Internetu, ochrony danych, prywatności oraz świadomego korzystania z usług online.

W pracy szkoleniowej łączy wiedzę z zakresu dostępności cyfrowej, bezpieczeństwa użytkownika i edukacji cyfrowej. Posiada doświadczenie obejmujące ponad 150 godzin dydaktycznych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują:

- prezentację ze szkolenia,
- certyfikat szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

**Wymogi unijne związane z realizacją szkolenia z dofinansowaniem:**

- Logowanie się pełnym imieniem i nazwiskiem
- Włączona kamera oraz dostęp do mikrofonu

Niespełnienie powyższych może skutkować brakiem dofinansowania

- Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80%- 100% (w zależności od programu dofinansowania i podpisanej umowy z Operatorem) zajęć usługi rozwojowej

- W ramach realizacji usług szkoleniowych, Organizator utrwała wizerunek Uczestników w formie nagrań wideo, fotografii lub innych materiałów audiowizualnych wyłącznie w celach archiwizacyjnych, kontrolnych oraz dokumentacyjnych związanych z projektem dofinansowanym.
- Uczestnik zapisując się na szkolenie wyraża zgodę na utrwalenie i wykorzystanie jego wizerunku w wyżej wymienionych celach.
- Organizator nie udostępnia nagrań Uczestnikom po szkoleniu.

## Informacje dodatkowe

Zawarto Umowę z UP Toruń

Podatek VAT - usługa szkoleniowa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

## Warunki techniczne

Każdy uczestnik szkolenia powinien mieć możliwość korzystania z komputera z dostępem do Internetu.

Szkolenie będzie się odbywać za pomocą aplikacji Zoom – przed szkoleniem Uczestnicy otrzymają link.

Wymagania techniczne w przypadku szkoleń online:

- Procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy)
- 2 GB pamięci RAM (zalecane 4 GB lub więcej)
- System operacyjny Windows 8 (zalecany Windows 10), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, ChromeOS
- Ponieważ szkolenie prowadzone będzie na platformie opartej na przeglądarce, wymagane jest korzystanie z ich najaktualniejszych oficjalnych wersji, takich jak Google Chrome, Mozilla Firefox, Safari, Edge, Opera.
- Będzie to szkolenie realizowane w trybie dyskusji – umożliwi ona uczestnikom rozmowę wideo w czasie rzeczywistym zarówno z prowadzącym, jak też z innymi uczestnikami. Dzięki temu uczestnicy mają wrażenie osobistego udziału w szkoleniu z prowadzącym i innymi uczestnikami.
- Kamera internetowa oraz mikrofon.

## Kontakt



**ELŻBIETA RACHTAN**

**E-mail** e.rachtan@grupaww.dev

**Telefon** (+48) 793 123 470