



KINKO WIOLETTA
KOŁODZIEJCZYK

★★★★★ 4,9 / 5

123 oceny

Szkolenie: Senior w świecie sztucznej inteligencji – praktyczne wykorzystanie AI oraz bezpieczne korzystanie z Internetu i nowych technologii.

Numer usługi 2026/06/14/200047/3625290

📍 Częstochowa

🏠 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 18:00 h

📅 01.09.2026 do 10.09.2026

6 396,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

355,33 PLN brutto/h

288,89 PLN netto/h

233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Informatyka i telekomunikacja / Internet
Grupa docelowa usługi	Usługa skierowana jest do osób dorosłych, w szczególności seniorów, którzy chcą rozwijać kompetencje cyfrowe, zwiększyć bezpieczeństwo korzystania z Internetu oraz nauczyć się świadomego wykorzystywania nowoczesnych technologii i narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w życiu codziennym. Nie jest wymagane wcześniejsze doświadczenie w korzystaniu ze sztucznej inteligencji ani specjalistyczna wiedza informatyczna.
Minimalna liczba uczestników	8
Maksymalna liczba uczestników	14
Data zakończenia rekrutacji	31-08-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
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

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z Internetu oraz narzędzi sztucznej inteligencji (AI) w życiu codziennym. Uczestnik po zakończeniu szkolenia będzie rozpoznawał zagrożenia online, chronił

swoje dane i prywatność , oceniał wiarygodność informacji oraz wykorzystywał AI do wyszukiwania informacji, tworzenia treści, komunikacji i organizacji codziennych działań.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje zasady bezpiecznego korzystania z Internetu , urządzeń cyfrowych oraz ochrony danych.	rozpoznaje przykłady zagrożeń internetowych, w tym fałszywe wiadomości, próby oszustw i wyłudzenia danych	Test teoretyczny
	wskazuje zasady ochrony danych, haseł oraz prywatności podczas korzystania z usług cyfrowych	Test teoretyczny
	dobiera właściwy sposób postępowania w opisanej sytuacji zagrożenia online	Test teoretyczny
Charakteryzuje możliwości i zasady działania narzędzi sztucznej inteligencji (AI).	wskazuje przykłady zastosowania narzędzi AI w codziennych sytuacjach,	Test teoretyczny
	definiuje zasady tworzenia skutecznych zapytań kierowanych do AI	Test teoretyczny
	określa ograniczenia AI oraz potrzebę sprawdzania poprawności generowanych treści	Test teoretyczny
Dobiera narzędzia cyfrowe i rozwiązania AI w zależności od potrzeb	wskazuje odpowiednie rozwiązania cyfrowe do opisanych sytuacji związanych z komunikacją, wyszukiwaniem informacji i organizacją codziennych działań,	Test teoretyczny
	dobiera sposób wykorzystania AI do przygotowania informacji lub prostych treści,	Test teoretyczny
	ocenia wiarygodność informacji uzyskanych za pomocą Internetu i narzędzi AI.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Przestrzega zasad świadomego i odpowiedzialnego korzystania z technologii cyfrowych oraz AI. (kompetencje społeczne)	wskazuje informacje, których nie należy udostępniać w Internecie oraz narzędziach AI	Test teoretyczny
	rozpoznaje sytuacje wymagające zachowania ostrożności podczas korzystania z Internetu i AI,	Test teoretyczny
	wybiera odpowiedzialne działania związane z korzystaniem z nowych technologii.	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kwalifikacje niewłączone do ZSK

Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/>

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS
Nazwa Podmiotu certyfikującego	FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

Usługa realizowana jest w formie stacjonarnej i obejmuje część teoretyczną oraz praktyczną. Program szkolenia został przygotowany w celu rozwijania kompetencji uczestników w zakresie bezpiecznego korzystania z Internetu, ochrony danych, świadomego poruszania się w środowisku cyfrowym oraz praktycznego wykorzystania narzędzi sztucznej inteligencji (AI) i nowych technologii w życiu codziennym.

Usługa prowadzi do nabycia kwalifikacji - "Animator AI"

Szkolenie obejmuje 18 godzin zajęć wraz z walidacją efektów uczenia się.

Przerwy oraz walidacja są wliczone do czasu trwania usługi.

Szkolenie obejmuje:

- 5,5 godziny – zajęcia teoretyczne
- 8,5 godziny – ćwiczenia praktyczne
- 3 godziny – przerwy
- 1 godzina – walidacja efektów uczenia się

Walidacja efektów uczenia się zostanie przeprowadzona przez podmiot zewnętrzny: Fundację My Personality Skills, niezależną od procesu kształcenia. Walidacja zostanie przeprowadzona w formie testu, którego celem będzie sprawdzenie osiągnięcia przez uczestników założonych efektów uczenia się.

Test będzie zawierał różne typy pytań i zadań umożliwiających ocenę wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych, w tym:

- pytania zamknięte jednokrotnego i wielokrotnego wyboru,
- pytania sytuacyjne,
- analizę przypadku (case study),
- zadania wymagające wskazania właściwego sposobu działania w określonych sytuacjach.

Pytania będą odnosiły się do praktycznych sytuacji związanych z:

- bezpiecznym korzystaniem z Internetu i usług cyfrowych,
- rozpoznawaniem zagrożeń online oraz ochroną danych i prywatności,
- świadomym korzystaniem z urządzeń, aplikacji i narzędzi cyfrowych,
- wykorzystywaniem sztucznej inteligencji (AI) do wyszukiwania informacji, tworzenia treści i wspierania codziennych działań,
- oceną wiarygodności informacji dostępnych w Internecie oraz generowanych przez AI.

Dobór pytań pozwoli zweryfikować osiągnięcie wszystkich efektów uczenia się określonych dla usługi.

Wyniki walidacji zostaną udostępnione w terminie do 5 dni roboczych od dnia przeprowadzenia testu. Okres oczekiwania na wynik walidacji (maksymalnie 5 dni roboczych) został uwzględniony w terminie realizacji usługi.

DZIEŃ 1: BEZPIECZNY SENIOR W ŚWIECIE CYFROWYM

Blok – Bezpieczeństwo cyfrowe i świadome korzystanie z Internetu

Teoria – 2 h

- Współczesne technologie cyfrowe w codziennym życiu seniora.
- Najczęstsze zagrożenia w Internecie – oszustwa, fałszywe wiadomości, wyłudzenia danych.
- Ochrona danych osobowych, prywatności i bezpieczeństwo informacji.
- Zasady tworzenia silnych haseł i bezpiecznego korzystania z kont internetowych.
- Bezpieczne korzystanie z telefonu i różnego typu aplikacji i stron www

Praktyka – 3 h

- Rozpoznawanie prób oszustw internetowych, fałszywych wiadomości SMS i e-mail.
- Analiza przykładowych sytuacji zagrożeń i sposoby reagowania
- Ćwiczenia z tworzenia i zabezpieczania haseł.
- Sprawdzanie wiarygodności informacji znalezionych w Internecie.
- Konfiguracja podstawowych ustawień bezpieczeństwa urządzeń.
- Analiza przykładowych sytuacji zagrożeń i sposoby reagowania.

DZIEŃ 2: SZTUCZNA INTELIGENCJA JAKO WSPARCIE SENIORA

Blok – Poznanie i praktyczne wykorzystanie narzędzi AI

Teoria – 2 h

- Czym jest sztuczna inteligencja i gdzie występuje w codziennym życiu.
- Możliwości oraz ograniczenia narzędzi opartych na AI.
- Korzyści wykorzystania sztucznej inteligencji w komunikacji, organizacji i zdobywaniu informacji.
- Zasady odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z AI.

Praktyka – 3 h

- Pierwsze kroki z narzędziami sztucznej inteligencji.
- Zadawanie pytań AI i tworzenie skutecznych poleceń.
- Wyszukiwanie informacji i sprawdzanie odpowiedzi generowanych przez AI.
- Tworzenie prostych tekstów, wiadomości i notatek z pomocą AI.
- Wykorzystanie AI do planowania dnia, rozwijania zainteresowań i nauki nowych rzeczy.

DZIEŃ 3: CYFROWA SAMODZIELNOŚĆ SENIORA Z WYKORZYSTANIEM AI

Blok – AI i technologie cyfrowe w praktycznych sytuacjach życiowych

Teoria – 1,5 h

- AI jako osobisty asystent – możliwości wykorzystania w życiu codziennym.
- Aplikacje i rozwiązania cyfrowe wspierające bezpieczeństwo, zdrowie i aktywność seniora.
- Krytyczna ocena informacji tworzonych przez sztuczną inteligencję.
- Bezpieczne udostępnianie informacji podczas korzystania z nowych technologii.

Praktyka – 3,5 h

- Wykorzystanie AI do planowania zakupów, podróży, aktywności i organizacji czasu.
- Korzystanie z tłumaczy, map i innych narzędzi wspieranych przez AI.
- Tworzenie własnych zapytań (promptów) dostosowanych do potrzeb użytkownika.
- Rozwiązywanie codziennych problemów z wykorzystaniem AI.
- Ćwiczenia utrwalające – „mój cyfrowy pomocnik”.

Walidacja efektów uczenia się – 1 h

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 31

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 31 Współczesne technologie cyfrowe w codziennym życiu seniora. Najczęstsze zagrożenia w Internecie – oszustwa, fałszywe wiadomości, wyłudzenia danych	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	09:00	10:00	01:00
2 z 31 -	Przerwa	-	01-09-2026	10:00	10:10	00:10
3 z 31 PRAKTYKA: Rozpoznawanie prób oszustw internetowych, fałszywych wiadomości SMS i e-mail. Analiza przykładowych sytuacji zagrożeń i sposoby reagowania.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	10:10	11:10	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
4 z 31 -	Przerwa	-	01-09-2026	11:10	11:20	00:10
5 z 31 Ochrona danych osobowych, prywatności i bezpieczeńst wo informacji. Zasady tworzenia silnych haseł i bezpiecznego korzystania z kont internetowych . Bezpieczne korzystanie z telefonu, aplikacji itp	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	11:20	12:20	01:00
6 z 31 PRAKTYKA: Ćwiczenia z tworzenia i zabezpieczani a hase	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	12:20	12:50	00:30
7 z 31 -	Przerwa	-	01-09-2026	12:50	13:00	00:10
8 z 31 PRAKTYKA: Sprawdzanie wiarygodnoś ci informacji znalezionych w Internecie.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	13:00	13:30	00:30
9 z 31 -	Przerwa	-	01-09-2026	13:30	14:00	00:30
10 z 31 PRAKTYKA: Konfiguracja podstawowyc h ustawień bezpieczeńst wa urządzeń.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	01-09-2026	14:00	15:00	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 31 Czym jest sztuczna inteligencja i gdzie występuje w codziennym życiu. Możliwości oraz ograniczenia narzędzi opartych na AI. 10:00 – 10:10 – Przerwa	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	09:00	10:00	01:00
12 z 31 -	Przerwa	-	02-09-2026	10:00	10:10	00:10
13 z 31 PRAKTYKA: Pierwsze kroki z narzędziami sztucznej inteligencji. Zadawanie pytań AI i tworzenie skutecznych poleceń.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	10:10	11:10	01:00
14 z 31 -	Przerwa	-	02-09-2026	11:10	11:20	00:10
15 z 31 Korzyści wykorzystania sztucznej inteligencji w komunikacji, organizacji i zdobywaniu informacji. Zasady odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z AI.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	11:20	12:20	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
16 z 31 PRAKTYKA: Wyszukiwanie informacji i sprawdzanie odpowiedzi generowanych przez AI	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	12:20	12:50	00:30
17 z 31 -	Przerwa	-	02-09-2026	12:50	13:00	00:10
18 z 31 PRAKTYKA: Tworzenie prostych tekstów, wiadomości i notatek z pomocą AI	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	13:00	13:30	00:30
19 z 31 -	Przerwa	-	02-09-2026	13:30	14:00	00:30
20 z 31 PRAKTYKA: Wykorzystanie AI do planowania dnia, rozwijania zainteresowań i nauki nowych rzeczy.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	02-09-2026	14:00	15:00	01:00
21 z 31 AI jako osobisty asystent – możliwości wykorzystania w życiu codziennym. Aplikacje i rozwiązania cyfrowe wspierające bezpieczeństwo, zdrowie i aktywność seniora.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	09:00	09:45	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
22 z 31 PRAKTYKA: Wykorzystanie AI do planowania zakupów, podróży, aktywności i organizacji czasu	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	09:45	10:00	00:15
23 z 31 -	Przerwa	-	03-09-2026	10:00	10:10	00:10
24 z 31 PRAKTYKA: Korzystanie z tłumaczy, map i innych narzędzi wspieranych przez AI. Tworzenie własnych zapytań (promptów) dostosowanych do potrzeb użytkownika.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	10:10	11:10	01:00
25 z 31 -	Przerwa	-	03-09-2026	11:10	11:20	00:10
26 z 31 Krytyczna ocena informacji tworzonych przez sztuczną inteligencję. Bezpieczne udostępnianie informacji podczas korzystania z nowych technologii.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	11:20	12:05	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
27 z 31 PRAKTYKA: Rozwiązywanie codziennych problemów z wykorzystaniem AI, Wykorzystanie AI do planowania zakupów, podróży, aktywności i organizacji czasu.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	12:05	12:50	00:45
28 z 31 -	Przerwa	-	03-09-2026	12:50	13:00	00:10
29 z 31 PRAKTYKA: Ćwiczenia utrwalające – „mój cyfrowy pomocnik”.	Zajęcia	Dominika Hajda-Biernacka	03-09-2026	13:00	13:30	00:30
30 z 31 -	Przerwa	-	03-09-2026	13:30	14:00	00:30
31 z 31 -	Walidacja	-	03-09-2026	14:00	15:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	14:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	20:00

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 ze 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	6 396,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	355,33 PLN
Koszt osobogodziny netto	288,89 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Dominika Hajda-Biernacka

Dominika Hajda-Biernacka jest dyplomowanym coachem i trenerem, który łączy psychologię biznesu z technologią. Od czterech lat prowadzi zajęcia na kierunku Psychologia w Biznesie na Uniwersytecie WSB Merito w Chorzowie. Tworzy programy i uczy m.in. „Digitalizacji i automatyzacji procesów personalnych” oraz „Automotywacji”. Prowadzi cykl otwartych wykładów o motywacji, pracy z wartościami, procesach decyzyjnych, higienie cyfrowej i mądrym wykorzystaniu AI. Była również mentorką

biznesową w konkursie „Youth of The Future”. Równolegle od lat działa w środowisku korporacyjnym jako Starsza Specjalistka ds. komunikacji online i cyfrowych narzędzi pracy. Projektuje szkolenia z praktycznego wykorzystania AI (w tym tworzenia efektywnych promptów) i narzędzi cyfrowych podnoszących produktywność. Ma na koncie wdrożenia, udział w adopcji usług Microsoft 365, współtworzenie intranetu dla kilkunastu tysięcy pracowników, kampanie edukacyjne oraz tworzenie podcastów. To doświadczenie przekuwa w konkretne, wdrażalne szkolenia – bez waty i pustych haseł. Od siedmiu lat specjalizuje się w komunikacji online i cyfrowej produktywności, a od trzech lat intensywnie rozwija kompetencje w obszarze AI – dzięki czemu łączy perspektywę psychologiczną z najnowszymi narzędziami pracy. W ciągu ostatnich 5 lat przeprowadził ponad 3500 godzin szkoleń z zakresu cyfryzacji i AI.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymują autorskie materiały szkoleniowe w formie skryptu obejmującego zagadnienia omawiane podczas szkolenia oraz certyfikat ukończenia szkolenia.

Informacje dodatkowe

W przypadku dofinansowania usługi szkoleniowej na poziomie co najmniej 70% jest zwolniona z podatku VAT.

Podstawa: §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenie Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz. U. z 2015, poz. 736)

Adres

ul. Legionów 19/21
42-202 Częstochowa
woj. śląskie

Sala szkoleniowa jest przygotowana do prowadzenia zajęć teoretycznych i praktycznych. Pomieszczenie jest wyposażone w miejsca siedzące dla uczestników (stoły/ławki oraz krzesła), stanowisko dla trenera, rzutnik multimedialny oraz ekran umożliwiający wyświetlanie prezentacji, instrukcji i materiałów szkoleniowych.

Sala zapewnia warunki do aktywnego udziału uczestników w zajęciach, wykonywania ćwiczeń praktycznych oraz pracy indywidualnej i grupowej. Podczas szkolenia uczestnicy korzystają z własnych urządzeń cyfrowych, takich jak smartfony lub laptopy, w celu wykonywania ćwiczeń związanych z bezpieczeństwem w Internecie oraz wykorzystaniem narzędzi sztucznej inteligencji.

W razie potrzeby organizator zapewnia uczestnikom dostęp do tabletów umożliwiających realizację ćwiczeń praktycznych. Sala posiada dostęp do Internetu niezbędnego do korzystania z aplikacji, usług online i narzędzi AI.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt

WIOLETTA KOŁODZIEJCZYK

E-mail wk.kinko@wp.pl



Telefon (+48) 696 234 448