



Centrum Doradczyc Edukacyjne
ProEfecto dr
Marietta Blachnik-Gęsiarz

★★★★★ 4,9 / 5
41 ocen

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

Numer usługi 2026/06/25/166091/3650934

- 📍 Rędziny
- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 stacjonarna
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 19:40 h
- 📅 10.09.2026 do 24.09.2026

5 250,00 PLN brutto
5 250,00 PLN netto
266,95 PLN brutto/h
266,95 PLN netto/h
233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

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

09-09-2026

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

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 urzędów, 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
	Rozróżnia bezpieczne i niebezpieczne zachowania użytkownika.	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje zasady bezpiecznego korzystania z internetu i urzędów	Charakteryzuje właściwe działania zwiększające bezpieczeństwo (np. aktualizacje, zabezpieczenia).	Test teoretyczny
	Identyfikuje poprawne zasady bezpiecznego logowania i korzystania z sieci	Test teoretyczny
	Tworzy hasło spełniające zasady bezpieczeństwa.	Test teoretyczny
Uczestnik tworzy i ocenia bezpieczne hasła oraz metody uwierzytelniania.	Oceni poziom bezpieczeństwa przykładowych haseł.	Test teoretyczny
	Rozpoznaje zastosowanie uwierzytelniania dwuskładnikowego (2FA).	Test teoretyczny
Uczestnik definiuje bezpieczne sposoby korzystania z usług cyfrowych	Charakteryzuje zasady bezpiecznego korzystania z e-administracji i bankowości.	Test teoretyczny
	Oceni wiarygodność strony internetowej lub sklepu on line	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
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.)

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

TAK

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

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

Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Nazwa Podmiotu certyfikującego

FUNDACJA MY PERSONALITY SKILLS

Program

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

Organizator zapewnia 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 obejmuje część teoretyczną i praktyczną i jest rozliczane w godzinach zegarowych - **rozpisane na 4 dni**. Zakres tematyczny szkolenia został opracowany w sposób umożliwiający osiągnięcie założonych efektów uczenia się. Każdy moduł obejmuje treści i ćwiczenia praktyczne odnoszące się do kryteriów weryfikacji określonych dla usługi.

Szkolenie odbywa się 10.09, 11.09, 16.09, 17.09 - 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 10 min, 1 x 20min 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. Ocena walidacji należy do Fundacji MY Personality Skills, **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%. Informacja o wyniku będzie dostępna najpóźniej 5 dnia od daty przeprowadzenia walidacji.

Zajęcia teoretyczne trwają 6h zegarowych i 15 min

Zajęcia praktyczne wynoszą 10h zegarowych i 40 min

przerwa - 2h zegarowe

walidacja 45min

Łącznie: 19h zegarowych i 40min

Szkolenie realizowane w formie stacjonarnej (4 dni szkoleniowe).

DZIEŃ 1: Zagrożenia cyfrowe i ochrona danych

Teoria: 95 min

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

Praktyka: 170 min

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

Przerwa - 30 min

DZIEŃ 2: Hasła, logowanie, bezpieczeństwo urządzeń

Teoria: 95 min

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

Praktyka: 170min

- 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 - 30 min

DZIEŃ 3: Oszustwa, bankowość, zakupy online

Teoria: 95 min

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

Praktyka: 170 min

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

Przerwa - 30 min

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: 130 min

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

Przerwa - 30 min

Walidacja (45 min)

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 34

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<div style="background-color: #e91e63; color: white; padding: 2px; border-radius: 5px; display: inline-block;">1 z 34</div> Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa, Rodzaje zagrożeń (phishing, fake news, pretexting)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	09:05	09:40	00:35

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 34 ĆWICZENIA: Tworzenie silnych haseł i ich ocena	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	09:40	10:10	00:30
3 z 34 Fake news i manipulacja informacją, Ochrona danych osobowych i dane wrażliwe	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	10:10	10:50	00:40
4 z 34 -	Przerwa	-	10-09-2026	10:50	11:00	00:10
5 z 34 ĆWICZENIA: Konfiguracja 2FA (symulacja / demonstracja), Analiza ustawień przeglądarki i bezpieczeństwa	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	11:00	12:05	01:05
6 z 34 Utrwalenie - Wprowadzenie do cyberbezpieczeństwa, Rodzaje zagrożeń (phishing, fake news, pretexting)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	12:05	12:25	00:20
7 z 34 -	Przerwa	-	10-09-2026	12:25	12:45	00:20
8 z 34 ĆWICZENIA: Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	10-09-2026	12:45	14:00	01:15

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

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<p>16 z 34 ĆWICZENIA: Identyfikacja niebezpiecznych aplikacji i zachowań, Ustawienia prywatności w mediach społecznościowych</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	11-09-2026	12:40	14:00	01:20
<p>17 z 34 Schematy oszustw internetowych</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	09:05	09:35	00:30
<p>18 z 34 ĆWICZENIA: Analiza fałszywych wiadomości (bank, kurier, OLX)</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	09:35	10:05	00:30
<p>19 z 34 Bezpieczna bankowość elektroniczna, Zakupy online – zagrożenia i prawa konsumenta</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	10:05	10:30	00:25
<p>20 z 34 -</p>	Przerwa	-	14-09-2026	10:30	10:40	00:10
<p>21 z 34 ĆWICZENIA: Symulacja reakcji na oszustwo, Ocena sklepu internetowego (czy jest bezpieczny?)</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	10:40	11:40	01:00
<p>22 z 34 Utrwalenie: Schematy oszustw internetowych</p>	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	11:40	12:20	00:40
<p>23 z 34 -</p>	Przerwa	-	14-09-2026	12:20	12:40	00:20

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
24 z 34 ĆWICZENIA:Ćwiczenia: bezpieczne płatności i decyzje zakupowe	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	14-09-2026	12:40	14:00	01:20
25 z 34 E-administracja – przegląd usług (Profil Zaufany, IKP, ZUS itp)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	09:05	09:25	00:20
26 z 34 ĆWICZENIA: Logowanie do usług (np. Profil Zaufany – symulacja)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	09:25	09:55	00:30
27 z 34 Bezpieczeństwo w usługach publicznych, Najczęstsze błędy użytkowników	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	09:55	10:30	00:35
28 z 34 -	Przerwa	-	15-09-2026	10:30	10:40	00:10
29 z 34 ĆWICZENIA: Realizacja przykładowej sprawy urzędowej	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	10:40	11:25	00:45
30 z 34 Utrwalenie: E-administracja – przegląd usług (Profil Zaufany, IKP, ZUS itp)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	11:25	11:55	00:30
31 z 34 ĆWICZENIA: Rozpoznawanie fałszywych stron urzędowych,	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	11:55	12:25	00:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
32 z 34 -	Przerwa	-	15-09-2026	12:25	12:45	00:20
33 z 34 ĆWICZENIA: Test est praktyczny (scenariusze zagrożeń)	Zajęcia	Krzysztof Gęsiarz	15-09-2026	12:45	13:10	00:25
34 z 34 -	Walidacja	-	15-09-2026	13:10	14:00	00:50

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	19:40
w tym suma godzin zajęć	16:50
w tym suma godzin walidacji	00:50
w tym suma przerw	02:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	23:25

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 250,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	266,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	266,95 PLN
W tym koszt walidacji brutto	150,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	150,00 PLN

W tym koszt certyfikowania brutto 150,00 PLN

W tym koszt certyfikowania netto 150,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	19:40

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