



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

153 oceny

Bezpieczny internet dla Seniora. Obsługa komputera i urządzeń mobilnych ze szczególnym uwzględnieniem Cyberbezpieczeństwa i Higieny cyfrowej. Szkolenie warsztatowe z kwalifikacjami.

Numer usługi 2026/07/02/187259/3666568

📍 Radzionków

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 15:00 h

📅 17.08.2026 do 18.08.2026

4 635,00 PLN brutto

4 635,00 PLN netto

309,00 PLN brutto/h

309,00 PLN netto/h

233,33 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Internet

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- Seniorów powyżej 55 roku życia pragnących poszerzyć wiedzę i umiejętności z zakresu cyberbezpieczeństwa, higieny cyfrowej oraz obsługi komputera / smartfona,
- Osób pracujących z seniorami, które chcą zdobyć kwalifikacje w zakresie bezpieczeństwa cyfrowego,
- Seniorów którzy chcą nauczyć się praktycznego wykorzystania podstawowych programów i narzędzi cyfrowych w życiu prywatnym i zawodowym
- Osób indywidualnych, które chcą podnieść swoje umiejętności cyfrowe niezbędne do pracy z seniorami

Minimalna liczba uczestników

4

Maksymalna liczba uczestników

20

Data zakończenia rekrutacji

16-08-2026

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

Przygotowanie uczestników do samodzielnego i bezpiecznego korzystania z internetu, obsługi komputera oraz urządzeń mobilnych. Uczestnicy zdobędą wiedzę, umiejętności, praktyczne narzędzia i postawy umożliwiające bezpieczne funkcjonowanie w świecie cyfrowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Rozróżnia kluczowe pojęcia z zakresu higieny cyfrowej i cyberbezpieczeństwa	Wymienia poprawnie co najmniej trzy zagrożenia cyfrowe dla seniorów (np. phishing, wirus, oszustwo "na wnuczka").	Test teoretyczny
Analizuje sytuacje pod kątem bezpieczeństwa cyfrowego	Przedstawia kolejność działań eliminujących ryzyko utraty danych/pieniędzy	Test teoretyczny
Ocenia wpływ technologii na relacje międzyludzkie	Opisuje skutki nadmiernego udostępniania danych w social media	Test teoretyczny
Opisuje rolę bezpieczeństwa w sieci	Wymienia najważniejsze zasady związane z zachowaniem bezpieczeństwa w sieci	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

Nazwa kwalifikacji "Animador cyberbezpieczeństwa"

ILOŚĆ GODZIN TEORETYCZNYCH: 3h 30 min

ILOŚĆ GODZIN PRAKTYCZNYCH: 9h 30min

ILOŚĆ GODZIN WALIDACJI: 1h

ILOŚĆ GODZIN PRZERW: 2h 30min

Dzień 1

1.Podstawy Cyberbezpieczeństwa

Co to jest cyberbezpieczeństwo? Podstawowe pojęcia: wirus, phishing, hasło, antyspam.

Higiena Cyfrowa: Aktualizacje, bezpieczne korzystanie z Wi-Fi.

2.Dostosowanie systemów do własnych potrzeb

Konfiguracja ustawień systemu. Zarządzanie kontami użytkowników i personalizacja.

Podstawowe gesty i obsługa ekranu smartfona,

Ustawienia telefonu w praktyce: Wi-Fi, dane komórkowe, Bluetooth

Instalacja aplikacji z Google Play/App Store: wyszukiwanie, oceny, instalacja, aktualizacja, odinstalowanie

3.Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów

Oszustwa Telefoniczne i SMS-owe: Metoda "na wnuczka", "na policjanta", fałszywe SMS-y od kuriera/banku.

Oszustwa Internetowe: Fałszywe konkursy, inwestycje, "kliknięcia" prowadzące do wyłudzeń.

Dzień 2

4. Krytyczne Błędy Seniorów i Jak Ich Unikać

Udostępnianie Danych: PIN, PESEL, hasła, CVC/CVV. Kiedy bank (lub inna instytucja) nigdy nie zadzwoni.

Nieostrożność w Social Media: Nadmierne udostępnianie informacji, fałszywi "znajomi".

5.Bezpieczne Finanse Online

Bankowość Internetowa: Jak bezpiecznie się logować, weryfikacja dwuetapowa (2FA).

Bezpieczne Zakupy w Sieci: Weryfikacja sklepów, PayU, BLIK – jak bezpiecznie z nich korzystać.

Co robić, gdy padniesz ofiarą: Natychmiastowe kroki – kontakt z bankiem, policją.

Tworzenie Silnych Haseł: Menadżery haseł i zasady ich tworzenia.

6.Aplikacje użytkowe: Microsoft Word i Microsoft Excel

Tworzenie, formatowanie i edycja dokumentów tekstowych

Tworzenie dokumentów formalnych

Podstawy arkuszy kalkulacyjnych: tworzenie i edycja.

Zarządzanie tabelami i sortowanie danych.

Praktyczne zastosowania w organizacji budżetu, harmonogramów i analiz.

7.Walidacja

Przeprowadzana przez Fundację My Personality Skills

Test teoretyczny

40 pytań zamkniętych.

Kryteria zaliczenia testu: Test uznaje się za zaliczony po uzyskaniu minimum 30% poprawnych odpowiedzi.

Zasady oceniania

- każda poprawna odpowiedź = 1 punkt, maksymalna liczba punktów: 40,

- próg zaliczenia: 12 poprawnych odpowiedzi (30%).

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 1.Podstawy Cyberbezpieczeństwa	Zajęcia	Robert Dłubała	17-08-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 13 Dostosowanie systemów do własnych potrzeb	Zajęcia	Robert Dłubała	17-08-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 13 -	Przerwa	-	17-08-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 13 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów część 1	Zajęcia	Robert Dłubała	17-08-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 13 -	Przerwa	-	17-08-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 13 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów część 2	Zajęcia	Robert Dłubała	17-08-2026	13:45	16:00	02:15
7 z 13 Krytyczne Błędy Seniorów i Jak Ich Unikać	Zajęcia	Robert Dłubała	18-08-2026	08:30	10:00	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 13 Nieostrożność w Social Media. Higiena cyfrowa	Zajęcia	Robert Dłubała	18-08-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 13 -	Przerwa	-	18-08-2026	11:30	12:00	00:30
10 z 13 Bezpieczne Finanse Online	Zajęcia	Robert Dłubała	18-08-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 13 -	Przerwa	-	18-08-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 13 Aplikacje użytkowe: Microsoft Word i Microsoft Excel	Zajęcia	Robert Dłubała	18-08-2026	13:45	15:00	01:15
13 z 13 -	Walidacja	-	18-08-2026	15:00	16:00	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	11:30
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 635,00 PLN

Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 635,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	309,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	309,00 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	15:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Robert Dłubała

Do 2022 roku funkcjonariusz Policji - detektyw. Specjalista, który z pasją łączy wiedzę o bezpieczeństwie z wymogami nowoczesnego, cyfrowego świata. Jego holistyczne podejście sprawia, że jest idealnym przewodnikiem dla seniorów pragnących żyć bezpiecznie online.

Ukończone kursy :

Kurs Cyberbezpieczeństwo dla początkujących (2026)

Szkolenie z cyberbezpieczeństwa (2026)

Konsultant ds. Cyberochrony Seniorów (2023)

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy z uczestników otrzyma skrypt, materiały szkoleniowe : długopis/ notes. Sala szkoleniowa wyposażona w rzutnik, stoły i krzesła oraz materiały dydaktyczne wykorzystywane do poszczególnych modułów: laptopy / tablety / drukarka

Warunki uczestnictwa

80 % obecności na szkoleniu

Adres

ul. Gwarków 2
41-922 Radzionków
woj. śląskie

Sala szkoleniowa Biblioteki - pierwsze piętro

Kontakt



DANUTA JAGUSZ

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536