



Instytut Rozwoju
Danuta Jagusz

★★★★★ 4,9 / 5

191 ocen

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

Numer usługi 2026/07/28/187259/3714154

📍 Katowice

🏢 Usługa szkoleniowa

📄 stacjonarna

👥 Zajęcia grupowe

🕒 15:00 h

📅 10.10.2026 do 11.10.2026

5 701,05 PLN brutto

4 635,00 PLN netto

380,07 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	30
Data zakończenia rekrutacji	09-10-2026
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 "Animator cyberbezpieczeństwa"

ILOŚĆ GODZIN TEORETYCZNYCH: 3h 45 min

ILOŚĆ GODZIN PRAKTYCZNYCH: 8h

ILOŚĆ GODZIN WALIDACJI: 45 min

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 wnuczkę", "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 Podstawy Cyberbezpieczeństwa	Zajęcia	Robert Dłubała	10-10-2026	08:30	10:00	01:30
2 z 13 Dostosowanie systemów do własnych potrzeb	Zajęcia	Robert Dłubała	10-10-2026	10:00	11:30	01:30
3 z 13 -	Przerwa	-	10-10-2026	11:30	12:00	00:30
4 z 13 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów część 1	Zajęcia	Robert Dłubała	10-10-2026	12:00	13:00	01:00
5 z 13 -	Przerwa	-	10-10-2026	13:00	13:45	00:45
6 z 13 Najczęstsze Zagrożenia dla Seniorów część 2	Zajęcia	Robert Dłubała	10-10-2026	13:45	16:00	02:15
7 z 13 Krytyczne Błędy Seniorów i Jak Ich Unikać	Zajęcia	Robert Dłubała	11-10-2026	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	11-10-2026	10:00	11:30	01:30
9 z 13 -	Przerwa	-	11-10-2026	11:30	12:00	00:30
10 z 13 Bezpieczne Finanse Online	Zajęcia	Robert Dłubała	11-10-2026	12:00	13:00	01:00
11 z 13 -	Przerwa	-	11-10-2026	13:00	13:45	00:45
12 z 13 Aplikacje użytkowe: Microsoft Word i Microsoft Excel	Zajęcia	Robert Dłubała	11-10-2026	13:45	15:15	01:30
13 z 13 -	Walidacja	-	11-10-2026	15:15	16:00	00:45

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	15:00
w tym suma godzin zajęć	11:45
w tym suma godzin walidacji	00:45
w tym suma przerw	02:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	16:30

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 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	5 701,05 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 635,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	380,07 PLN
Koszt osobogodziny netto	309,00 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	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

Informacje dodatkowe

Usługodawca zwolniony z VAT na podstawie **§ 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów**

Zakres zwolnienia od podatku:

"usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych oraz świadczenie usług i dostawę towarów ściśle z tymi usługami związane"

Adres

ul. Wincentego Witosa 17

40-832 Katowice

woj. śląskie

Klub Osiedlowy "PLUS" S.M. "Załęska Hałda"

Na pierwszym piętrze

Kontakt



DANUTA JAGUSZ

E-mail 21wiekko@gmail.com

Telefon (+48) 695 809 536