



WOJCIECH  
KOSTECKI  
LANDER'S  
education &  
services

★★★★★ 4,5 / 5  
261 ocen

## Praktyczna obsługa MacBook (macOS) oraz iPhone/iPad (iOS) – szkolenie indywidualne 55+ (1:1)

Numer usługi 2026/08/24/5406/3763138

📍 Tychy  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📁 stacjonarna  
👤 Zajęcia indywidualne  
🕒 16:00 h  
📅 07.12.2026 do 10.12.2026

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
312,50 PLN brutto/h  
312,50 PLN netto/h  
279,73 PLN cena rynkowa ⓘ

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Informatyka i telekomunikacja / Obsługa komputera

### Grupa docelowa usługi

Grupą docelową usługi są:

- osoby **55+**
- osoby z podstawową umiejętnością obsługi komputera w środowisku **Windows**
- osoby rozpoczynające pracę na **MacBooku** oraz/lub korzystające z **iPhone/iPad**

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

1

### Data zakończenia rekrutacji

01-12-2026

### Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

### Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Znak Jakości TGLS Quality Alliance

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie indywidualne 1:1 ma na celu praktyczne przygotowanie uczestnika do samodzielnej obsługi komputera MacBook (macOS) oraz podstawowych funkcji i integracji z urządzeniami iOS (iPhone/iPad). Program jest skierowany do osób 55+ posiadających podstawowe kompetencje komputerowe w systemie Windows i chcących bez stresu wejść w środowisko Apple.

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

| Efekty uczenia się                                                                                           | Kryteria weryfikacji                                                                               | Metoda walidacji                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| Uczestnik identyfikuje elementy interfejsu macOS oraz zasady organizacji pracy w systemie.                   | wskazuje Dock, pasek menu, Spotlight i ustawienia systemowe na ekranie,                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | opisuje prawidłowy sposób organizacji plików i folderów w Finderze.                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik interpretuje podstawowe zasady funkcjonowania Apple ID, iCloud oraz bezpieczeństwa urządzeń Apple. | wyjaśnia zależność między Apple ID, iCloud i synchronizacją danych,                                | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | wskazuje podstawowe praktyki bezpieczeństwa (uwierzytelnianie, hasła, prywatność).                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik stosuje podstawowe ustawienia i funkcje systemu macOS podczas pracy na urządzeniu.                 | konfiguruje ustawienia systemu: język, klawiaturę, gładzik, dostępność,                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | instaluje, usuwa aplikacje i wykonuje aktualizacje systemu.                                        | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik organizuje dane i wykorzystuje aplikacje systemowe do pracy z plikami, pocztą i Internetem.        | tworzy, przenosi, porządkuje i wyszukuje pliki oraz foldery,                                       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | wysyła i odbiera wiadomości e-mail z załącznikami,                                                 | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wykorzystuje rozwiązania ekosystemu Apple do transferu danych i zabezpieczenia urządzeń.           | Uczestnik wykorzystuje rozwiązania ekosystemu Apple do transferu danych i zabezpieczenia urządzeń. | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | lokalizuje urządzenie w aplikacji „Gdzie jest?” i wskazuje dostępne opcje zabezpieczeń.            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik wykazuje postawę samodzielnego i odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych.                | wykonuje zadania bez konieczności ciągłego instruktazu,                                            | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | stosuje zasady bezpieczeństwa danych (ostrożność online, ochrona haseł, prywatność).               | Obserwacja w warunkach symulowanych |
|                                                                                                              | Uczestnik komunikuje potrzeby i trudności techniczne w sposób jasny i adekwatny do sytuacji.       | Obserwacja w warunkach symulowanych |
| Uczestnik komunikuje potrzeby i trudności techniczne w sposób jasny i adekwatny do sytuacji.                 | korzysta z dostępnych zasobów wsparcia (instrukcje, pomoc systemowa, pytania do prowadzącego).     | Obserwacja w warunkach symulowanych |

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyrażnie 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 wyrażnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

## Program

### Spotkanie 1 (4h)

#### Start z macOS + Touchpad + Skróty

- podstawy obsługi macOS: okna, Dock, pasek menu
- Mission Control, Spotlight, ułatwienia widoczności
- gesty touchpada, najważniejsze skróty klawiaturowe
- zamykanie i przełączanie aplikacji
- **ćwiczenia:** poruszanie się po systemie, codzienne operacje

### Spotkanie 2 (4h)

#### Finder + Internet + Bezpieczeństwo

- organizacja plików i folderów, kopiowanie, tagi, wyszukiwanie
- praca z pendrive/dyskami
- obsługa Safari/Chrome: karty, zakładki, pobieranie plików
- podstawy bezpieczeństwa: phishing, bezpieczne strony
- **ćwiczenia:** pobieranie i zapis dokumentów, porządkowanie plików

### Spotkanie 3 (4h)

#### Poczta + Załączniki + iCloud – podstawy

- konfiguracja e-mail, wysyłanie i odbieranie wiadomości
- załączniki, kompresja ZIP, porządkowanie skrzynki
- Apple ID, bezpieczeństwo konta
- iCloud Drive: zapis, synchronizacja, podstawowa praca w chmurze
- **ćwiczenia:** wysyłka/odbiór plików, zapis załączników, synchronizacja

### Spotkanie 4 (4h)

iCloud w praktyce + Integracja Apple + „Gdzie jest?” + mini-test

- iCloud Drive w praktyce, zdjęcia, kopie zapasowe
- AirDrop, Handoff, schowek między urządzeniami
- „Gdzie jest?\": lokalizacja, tryb zgubienia
- mini-test praktyczny + podsumowanie i checklisty

#### Metody dydaktyczne

- instruktaż + ćwiczenia na urządzeniu (nauka przez działanie)
- praca na scenariuszach „z życia” uczestnika (poczta, zdjęcia, dokumenty)
- powtarzanie kluczowych czynności i utrwalanie na koniec każdego spotkania
- materiały „krok po kroku” (ściągi) do samodzielnej pracy po szkoleniu

#### Materiały dla uczestnika

- skrypt (PDF): macOS/iOS dla 55+ – instrukcje krok po kroku
- karta gestów touchpada i skrótów klawiaturowych
- checklisty: Finder, Poczta, iCloud, AirDrop, „Gdzie jest?\", bezpieczeństwo
- zestaw ćwiczeń utrwalających (opcjonalnie)

Uczestnik pracuje podczas szkolenia na **własnym MacBooku**, który stanowi jego indywidualne stanowisko pracy. Sala szkoleniowa jest wyposażona w **rzutnik multimedialny** oraz **tablicę interaktywną**, co umożliwia prezentację zagadnień, demonstrację kroków na żywo oraz bieżące śledzenie wykonywanych działań przez uczestnika.

Zajęcia odbywają się w godzinach zegarowych - 1 zajęcia = 60min.

Ewentualne przerwy nie wliczają się w czas trwania usługi.

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

| Przedmiot / temat                                     | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|-------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>1 z 13</b> Start z macOS + Touchpad + Skróty       | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 07-12-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>2 z 13</b> -                                       | Przerwa        | -                 | 07-12-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>3 z 13</b> Start z macOS + Touchpad + Skróty       | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 07-12-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <b>4 z 13</b> Poczta + Załączniki + iCloud – podstawy | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 08-12-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>5 z 13</b> -                                       | Przerwa        | -                 | 08-12-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |

| Przedmiot / temat                                                   | Typ aktywności | Prowadzący        | Data realizacji zajęć | Godzina rozpoczęcia | Godzina zakończenia | Liczba godzin |
|---------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-----------------------|---------------------|---------------------|---------------|
| <b>6 z 13</b> Poczta + Załączniki + iCloud – podstawy               | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 08-12-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <b>7 z 13</b> Finder + Internet + Bezpieczeństwo                    | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 09-12-2026            | 10:00               | 12:00               | 02:00         |
| <b>8 z 13</b> -                                                     | Przerwa        | -                 | 09-12-2026            | 12:00               | 12:15               | 00:15         |
| <b>9 z 13</b> Finder + Internet + Bezpieczeństwo                    | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 09-12-2026            | 12:15               | 14:00               | 01:45         |
| <b>10 z 13</b> iCloud w praktyce + Integracja Apple + „Gdzie jest?” | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 10-12-2026            | 10:00               | 11:30               | 01:30         |
| <b>11 z 13</b> -                                                    | Przerwa        | -                 | 10-12-2026            | 11:30               | 11:45               | 00:15         |
| <b>12 z 13</b> iCloud w praktyce + Integracja Apple + „Gdzie jest?” | Zajęcia        | WOJCIECH KOSTECKI | 10-12-2026            | 11:45               | 13:00               | 01:15         |
| <b>13 z 13</b> -                                                    | Walidacja      | -                 | 10-12-2026            | 13:15               | 14:15               | 01:00         |

## Podsumowanie

| Rodzaj godzin                        | Liczba godzin |
|--------------------------------------|---------------|
| Suma godzin zegarowych usługi        | 16:00         |
| w tym suma godzin zajęć              | 14:00         |
| w tym suma godzin walidacji          | 01:00         |
| w tym suma przerw                    | 01:00         |
| Suma godzin dydaktycznych bez przerw | 20:00         |

# Cennik

## Cennik

| Rodzaj ceny                                                                     | Cena         |
|---------------------------------------------------------------------------------|--------------|
| Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto                                       | 5 000,00 PLN |
| Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT |              |
| Koszt przypadający na 1 uczestnika netto                                        | 5 000,00 PLN |
| Koszt osobogodziny brutto                                                       | 312,50 PLN   |
| Koszt osobogodziny netto                                                        | 312,50 PLN   |

## Liczba godzin usługi

| Rodzaj godzin                   | Liczba godzin |
|---------------------------------|---------------|
| Liczba godzin zegarowych usługi | 16:00         |

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

### WOJCIECH KOSTECKI

Od 2001 roku prowadzone są zajęcia językowe, a od 2013 roku również szkolenia biznesowe i warsztaty z zakresu umiejętności miękkich. Bogate doświadczenie w obu tych dziedzinach pozwala na skuteczne wspieranie rozwoju kompetencji językowych i interpersonalnych uczestników, przyczyniając się do ich sukcesów w życiu zawodowym i osobistym.

W roku 2023 prowadzenie Projektu „Smart-SENIOR w Beskidach” i prowadzenie od roku 2023 szkoleń związanych z obsługą komputera.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik kursu otrzyma komplet autorskich materiałów szkoleniowych LANDER'S education&services oraz pomocy dydaktycznych takich jak skrypty oraz ćwiczenia dodatkowe.

### Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa w szkoleniu jest przystąpienie do Projektu realizowanego w ramach programu Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (FE SL 2021-2027), Działanie FESL.06.06 Kształcenie osób dorosłych.

## Informacje dodatkowe

„Usługa zwolniona z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy o VAT oraz § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. – kształcenie zawodowe finansowane w co najmniej 70% ze środków publicznych.”

## Adres

ul. Sienkiewicza 7  
43-100 Tychy  
woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**WOJCIECH KOSTECKI**

**E-mail** [biuro@landers.pl](mailto:biuro@landers.pl)

**Telefon** (+48) 322 277 077