



## Kurs zaawansowanej obsługi komputera i internetu z zakresu e- usług publicznych i bezpieczeństwa w Internecie oraz praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot.

5 000,00 PLN brutto  
5 000,00 PLN netto  
125,00 PLN brutto/h  
125,00 PLN netto/h

USŁUGI

SZKOLENIOWO-  
COACHINGOWE  
MAMY CEL LIDIA  
JAGŁOWSKA



Numer usługi 2024/10/10/131509/2354197

📍 Sokółki / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 40 h

📅 04.12.2024 do 08.12.2024

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Informatyka i telekomunikacja / Internet
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<p>Kurs adresowany jest do osób, które z własnej inicjatywy pragną poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i Internetu, korzystania z e-usług publicznych, podniesienia świadomości dotyczącej bezpieczeństwa w internecie, oraz praktycznego wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.</p> <p>Kurs jest dedykowany tym, którzy pragną rozwijać swoje umiejętności cyfrowe i wykorzystywać narzędzia cyfrowe zarówno w sferze zawodowej jak i osobistej.</p>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	16
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	03-12-2024
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	40
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	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 korzystania z zaawansowanych technologii informacyjno-komunikacyjnych. Poprzez praktyczne zajęcia oraz omówienie aktualnych narzędzi i metod, uczestnik rozwija kompetencje w obszarze e-usług publicznych na terenie Polski w celu ułatwienia pracy zawodowej oraz życia codziennego, zwiększa świadomości związaną z bezpieczeństwem w Internecie, potrafi samodzielnie i efektywnie korzystać z narzędzi ChatGPT oraz Copilot.

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

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uruchamia narzędzia ChatGPT i Copilot	Definiuje narzędzia ChatGPT i Copilot. Wyjaśnia jak narzędzia do AI generują tekst na podstawie promptu. Wymienia kluczowe cechy i zalety tych narzędzi. Podaje przykłady zastosowań narzędzi AI oraz rozpoznaje ograniczenia.	Test teoretyczny
Tworzy, konfiguruje i personalizuje dla swoich potrzeb narzędzia ChatGPT i Copilot	Omawia podstawowe funkcje, ustawienia i opcje. Dobiera odpowiedni tryb pracy. Dostosowuje parametry i wykorzystuje dodatkowe narzędzia AI wspierające ChatGPT.	Test teoretyczny
Stosuje dobre praktyki w korzystaniu z ChatGPT. Formuluje efektywne komendy i zapytania dla ChatGPT i Copilot.	Omawia zasady proptowania, tworzy prawidłowe komendy i zapytania. Omawia zagadnienia bezpieczeństwa danych i etyki w kontekście AI.	Test teoretyczny
Stosuje profil zaufany celem składania deklaracji, podpisywania wniosków, podpisywania dokumentów. Stosuje Profil Zaufany, m-Obywatel, PUE- ZUS, IKO, E-Urząd Skarbowy, sprawdza punkty karne.	Definiuje i charakteryzuje narzędzia służące do e-usług publicznych.	Test teoretyczny
Wymienia zagrożenia związane z bezpieczeństwem w sieci. Stosuje wiedzę w zakresie phishingu i innych ataków internetowych, omawia zachowania bezpieczeństwa online, w tym silnych haseł i aktualizacji oprogramowania.	Rozróżnia i definiuje potencjalne zagrożenia w sieci.	Test teoretyczny
Przygotowuje formularze online i składa wnioski na różnego rodzaju dokumenty, takie jak dowód osobisty czy akt urodzenia, obsługuje e-dokumenty oraz komunikuje się z urzędami online.	Umiejętności w zakresie: obsługuje profil E-PUAP, m- Obywatel, rozróżnia systemy informatyczne administracji publicznej.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Tworzy i zarządza silnymi hasłami oraz stosuje narzędzia do zarządzania hasłami, stosuje ochronę swoich danych osobowych i finansowych podczas korzystania z Internetu. Wykrywa i reaguje na próby naruszenia bezpieczeństwa online.</p>	<p>Umiejętności w zakresie: rozpoznaje potencjalne zagrożenia w internecie takie jak phishing i malware, internetowe oszustwa i wyłudzenie informacji.</p>	<p>Test teoretyczny</p>

# Kwalifikacje

## Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

**Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?**

Tak, dokument potwierdzający kompetencję zawiera opis efektów uczenia się. Usługa przygotowuje do samodzielnego korzystania z zaawansowanych technologii informatycznych. Pozwala na wykorzystanie zdobytych umiejętności i postaw umożliwiających życie, uczenie się i pracę w społeczeństwie cyfrowym.

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak, walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria weryfikacji.

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

# Program

Kurs adresowany jest do osób, które chcą poszerzyć swoją wiedzę z zakresu obsługi komputera i Internetu, korzystania z e-usług publicznych, podniesienia świadomości dotyczącej bezpieczeństwa w internecie, oraz wykorzystywania technologii AI poprzez samodzielne i efektywne korzystanie z ChatGPT i Copilot.

Godzina szkolenia odpowiada 45 minutowej godzinie lekcyjnej. W trakcie szkolenia zostały uwzględnione przerwy. Czas przerwy nie wlicza się do realizowanych w danym dniu godzin dydaktycznych.

Liczba godzin kursu – 40

### **MODUŁ I Praktyczne wykorzystani AI - ChatGPT i Copilot ( 22 godzin)**

Wprowadzenie do ChatGPT Copilot. Kluczowe pojęcia i terminy.

Podstawy działania ChatGPT i Copilot.

Możliwości i ograniczenia narzędzi do AI. Praktyczne wtyczki poszerzające zastosowanie.

Praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.

Scenariusze wykorzystania i dobre praktyki w korzystaniu z ChatGPT i Copilot.

Prompt engineering, czyli komendy i zapytania.

Sztuczna Inteligencja w praktyce - scenariusze użycia.

Etyka i prawo w AI. Etyczne dylematy związane z AI.

## **MODUŁ II E - usługi publiczne ( 12 godzin)**

Wprowadzenie do Profilu Zaufanego jako narzędzia uwierzytelniania i podpisywania elektronicznych dokumentów.

Zasady bezpieczeństwa w korzystaniu z Profilu Zaufanego i bankowości elektronicznej.

Proces rejestracji i aktywacji Profilu Zaufanego.

Bezpieczne zasady korzystania z m-Obywatel.

Wprowadzenie do e-deklaracji i e-ZUS.

Składanie deklaracji podatkowych i rozliczeń zdrowotnych online.

Wykorzystanie Profilu Zaufanego do autoryzacji i podpisywania deklaracji.

Korzystanie z serwisu e-PUAP do kontaktu z urzędami i składania wniosków online.

Elektroniczne postępowanie sądowe i korzystanie z e-sądu.

Autoryzacja i podpisywanie dokumentów w e-PUAP i e-sądzie przy użyciu Profilu Zaufanego.

Korzystanie z serwisu Moje IKP w celu sprawdzenia informacji o lekach, receptach, zwolnieniach.

System e-WUŚ i jego wykorzystanie.

System CEPIK (Centralny Ewidencja Pojazdów i Kierowców) i dostęp do informacji o pojazdach i kierowcach.

Korzystanie z bankowości elektronicznej: płatności online, przelewy, monitorowanie konta.

Zabezpieczenia i bezpieczeństwo w bankowości elektronicznej.

## **MODUŁ III Bezpieczeństwo w sieci ( 5 godzin)**

Bezpieczeństwo danych - hasła, loginy. Tworzenie silnych haseł.

Nauka korzystania z przeglądarek internetowych i aplikacji bez obawy o swoje dane.

Identyfikowanie prób wyłudzeń danych w internecie.

Techniki zabezpieczeń dostępu do komputera i urządzeń mobilnych.

Bezpieczne zakupy online.

Zarządzanie cookies i blokowanie śledzenia w przeglądarkach.

Wprowadzenie do bezpiecznych stron internetowych i certyfikatów SSL.

Bezpieczeństwo w domu: zabezpieczanie sieci Wi-Fi.

Bezpieczeństwo w mediach społecznościowych i ochrona przed cyberprzemocą.

Wpływ na środowisko przechowywania danych w chmurze - jak wybierać usługi chmurowe zgodne z zasadami zrównoważonego rozwoju.

**Rozpoczęcie. Zakończenie. WALIDACJA - 1 godzina**

# Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 35

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 35</b> Wprowadzenie do ChatGPT i Copilot. Kluczowe pojęcia i terminy.	Lidia Jagłowska	04-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>2 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	04-12-2024	10:00	10:10	00:10
<b>3 z 35</b> Podstawy działania ChatGPT i Copilot.	Lidia Jagłowska	04-12-2024	10:10	11:40	01:30
<b>4 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	04-12-2024	11:40	11:50	00:10
<b>5 z 35</b> Możliwości i ograniczenia narzędzi do AI. Praktyczne wtyczki poszerzające zastosowanie.	Lidia Jagłowska	04-12-2024	11:50	13:20	01:30
<b>6 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	04-12-2024	13:20	13:30	00:10
<b>7 z 35</b> Praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.	Lidia Jagłowska	04-12-2024	13:30	15:00	01:30
<b>8 z 35</b> Praktyczne wykorzystanie ChatGPT i Copilot w życiu codziennym i biznesie.	Lidia Jagłowska	05-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>9 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	05-12-2024	10:00	10:10	00:10

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>10 z 35</b> Scenariusze wykorzystania i dobre praktyki w korzystaniu z ChatGPT i Copilot	Lidia Jagłowska	05-12-2024	10:10	11:40	01:30
<b>11 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	05-12-2024	11:40	11:50	00:10
<b>12 z 35</b> Prompt engineering, czyli komendy i zapytania.	Lidia Jagłowska	05-12-2024	11:50	13:20	01:30
<b>13 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	05-12-2024	13:20	13:30	00:10
<b>14 z 35</b> Sztuczna Inteligencja w praktyce scenariusze użycia.	Lidia Jagłowska	05-12-2024	13:30	15:00	01:30
<b>15 z 35</b> Sztuczna Inteligencja w praktyce scenariusze użycia.	Lidia Jagłowska	06-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>16 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	06-12-2024	10:00	10:10	00:10
<b>17 z 35</b> Sztuczna Inteligencja w praktyce. Asystenci głosowi (Siri, Google Assistant), aplikacje wykorzystujące AI.	Lidia Jagłowska	06-12-2024	10:10	11:40	01:30
<b>18 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	06-12-2024	11:40	11:50	00:10
<b>19 z 35</b> Sztuczna Inteligencja w praktyce. Praktyczne ćwiczenia. Generowanie obrazów przy pomocy AI.	Lidia Jagłowska	06-12-2024	11:50	13:20	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>20 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	06-12-2024	13:20	13:30	00:10
<b>21 z 35</b> Wprowadzenie do Profilu Zaufanego jako narzędzia uwierzytelniania i podpisywania elektronicznych dokumentów.	Lidia Jagłowska	06-12-2024	13:30	15:00	01:30
<b>22 z 35</b> Proces rejestracji i aktywacji Profilu Zaufanego przykłady, zastosowania, ćwiczenia.	Lidia Jagłowska	07-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>23 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	07-12-2024	10:00	10:10	00:10
<b>24 z 35</b> Wykorzystanie Profilu Zaufanego do autoryzacji i podpisywania deklaracji.	Lidia Jagłowska	07-12-2024	10:10	11:40	01:30
<b>25 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	07-12-2024	11:40	11:50	00:10
<b>26 z 35</b> E-PUAP. Usługi administracji publicznej dla obywatela.	Lidia Jagłowska	07-12-2024	11:50	13:20	01:30
<b>27 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	07-12-2024	13:20	13:30	00:10
<b>28 z 35</b> Usługi administracji publicznej dla obywatela. mObywatel aplikacje mobilne ćwiczenia.	Lidia Jagłowska	07-12-2024	13:30	15:00	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>29 z 35</b> Usługi administracji publicznej dla obywatela. mObywatel aplikacje mobilne ćwiczenia.	Lidia Jagłowska	08-12-2024	08:30	10:00	01:30
<b>30 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	08-12-2024	10:00	10:10	00:10
<b>31 z 35</b> Ochrona danych i prywatności. Bezpieczeństwo w pracy zdalnej.	Lidia Jagłowska	08-12-2024	10:10	12:25	02:15
<b>32 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	08-12-2024	12:25	12:35	00:10
<b>33 z 35</b> Hasłowanie plików i zarządzanie hasłami w aspekcie zrównoważonego rozwoju.	Lidia Jagłowska	08-12-2024	12:35	14:05	01:30
<b>34 z 35</b> Przerwa	Lidia Jagłowska	08-12-2024	14:05	14:15	00:10
<b>35 z 35</b> Walidacja	-	08-12-2024	14:15	15:00	00:45

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	125,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN



# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Lidia Jagłowska

Jestem właścicielką firmy szkoleniowej "MAMY CEL" w Białymstoku. Posiadam wieloletnie doświadczenie jako trenerka oraz ekspertka w dziedzinie prowadzenia szkoleń z zakresu programów biurowych MS Office, kursów przygotowujących do egzaminu ECDL na poziomie Base i Advanced, oraz zagadnień związanych z technikami efektywnej komunikacji w mediach społecznościowych.

Moja specjalizacja obejmuje przede wszystkim szkolenia zawodowe i biznesowe, szczególnie skoncentrowane na obszarach związanych z obsługą klienta, komunikacją, informatyką, oraz budowaniem i zarządzaniem zespołami. Posiadam tytuł magistra zarządzania małym i średnim przedsiębiorstwem, jestem dyplomowaną coachką z przygotowaniem pedagogicznym. Jestem Egzaminatorem Europejskiego Certyfikatu Kompetencji Informatycznych ECCO.

W ramach prowadzonych przeze mnie szkoleń kładę nacisk na doskonalenie kompetencji osobistych, interpersonalnych oraz menedżerskich.

Moje podejście jest ukierunkowane na praktyczne zastosowanie wiedzy w realnych sytuacjach zawodowych, co pozwala uczestnikom osiągnąć lepsze rezultaty i skuteczniej rozwijać się w swojej dziedzinie.

Trener posiada co najmniej 120 godzinne doświadczenie w prowadzeniu szkoleń o podobnej tematyce dla osób dorosłych w ostatnich 24 miesiącach wstecz od dnia rozpoczęcia szkolenia.

Kontakt lidiajagłowska@gmail.com

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Usługa będzie realizowana w formie interaktywnej prezentacji oraz praktycznych ćwiczeń na komputerach. Każdy uczestnik pracuje przy swoim stanowisku.

Materiały szkoleniowe zawierają podsumowanie treści szkolenia i odwołania do źródeł wiedzy, na których zostały oparte, z poszanowaniem praw autorskich. Ponad to materiały każdorazowo są dostosowane do poziomu wiedzy uczestników. Po ukończonym szkoleniu otrzymasz materiały dydaktyczne w formie elektronicznej obejmujące program szkolenia.

Metody pracy: Szkolenie składa się z wykładów i części praktycznej w formie warsztatu przy komputerze. Metody interaktywne: praca na case study. Metody aktywizujące: zestaw ćwiczeń praktycznych.

Trener będzie weryfikować nabywane umiejętności podczas szkolenia.

### Warunki uczestnictwa

- podpisanie umowy o przyznanie dofinansowania kosztów usługi rozwojowej
- minimum 80 % obecności na zajęciach
- zaliczony test walidacyjny
- wypełnienie ankiety po szkoleniu w BUR

Karta niniejszej usługi rozwojowej została przygotowana zgodnie z obowiązującym Regulaminem Bazy Usług Rozwojowych, w tym m.in. w zakresie powierzania usług.

## Informacje dodatkowe

Walidacja efektów usługi odbędzie się z wykorzystaniem testu teoretycznego. Walidator jest autorem testu.

Przerwy nie są wliczane w godziny szkolenia i mogą ulec nieznacznemu przesunięciu z uwagi na tempo pracy uczestników. 1 h = 45 minut (godzina dydaktyczna)

Harmonogram może ulec zmianie.

W cenie kursu jest zaświadczenie ukończenia szkolenia.

W przypadku szkoleń dofinansowanych z funduszy europejskich warunkiem uczestnictwa jest zarejestrowanie się i założenie konta w Bazie Usług Rozwojowych, zapisanie się na szkolenie za pośrednictwem Bazy oraz spełnienie wszystkich warunków określonych przez Operatora, który udziela dofinansowania.

Zapewniamy zachowanie wszelkich standardów bezpieczeństwa epidemiologicznego.

Zapewniamy wodę, soki, kawę i herbatę podczas zajęć oraz słodkie i słone przekąski.

## Adres

Sokółki 44

19-420 Sokółki

woj. warmińsko-mazurskie

Biblioteka w Sokółki, Świetlica Wiejska w Sokółki.

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi
- Laboratorium komputerowe
- - dogodna lokalizacja - budynek dostosowany do osób niepełnosprawnych - bezpłatny parking

## Kontakt



**Lidia Jagłowska**

**E-mail** [lidiajagłowska@gmail.com](mailto:lidiajagłowska@gmail.com)

**Telefon** (+48) 696 252 732