

FUNDACJA AKTYWIZACJA

E-LEARNING

NAUKA NA ODLEGŁOŚĆ

LISTA SZKOLEŃ

LISTA SZKOLEŃ

Autor: Marcin Grant

2021 Warszawa

Szkolenia e-learningowe

Projekt jest realizowany ze środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Polska Cyfrowa (działanie 3.1 „Działania szkoleniowe na rzecz rozwoju kompetencji cyfrowych”).

Do wyboru mamy 22 szkolenia, na które składają się webinaria, prezentacje, krótkie filmy instruktażowe i teksty uzupełniające. Szkolenia dotyczą technologii i e-usług, przydanych na co dzień.

Szkolenia składają się z 9 różnych obszarów tematycznych: pracy i rozwoju zawodowego, relacji z bliskimi, edukacji, odpoczynku i hobby, zdrowia, finansów, religia i potrzeby duchowych, spraw codziennych i zaangażowania obywatelskiego.

Szkolenia kończą się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, jest możliwość jego powtórzenia (3 próby). Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, certyfikat poświadczający udział w szkoleniu, można pobrać i wydrukować.

Spis treści

[1. Zdrowie 6](#_Toc64560389)

[1. E-recepta 6](#_Toc64560390)

[2. Prowadzenie zdrowego trybu życia 7](#_Toc64560391)

[3. Korzystanie z systemu opieki zdrowotnej 8](#_Toc64560392)

[2. Edukacja 9](#_Toc64560393)

[4. Zdobywanie nowych kwalifikacji i uczenie się przez Internet 9](#_Toc64560394)

[5. Tworzenie zasobów informacyjnych i dzielenie się nimi 11](#_Toc64560395)

[3. Finanse 13](#_Toc64560396)

[6. Zarządzanie swoimi finansami 13](#_Toc64560397)

[7. Kupowanie taniej i zarabianie online 15](#_Toc64560398)

[4. Odpoczynek i Hobby 16](#_Toc64560399)

[8. Spędzanie wolnego czasu 16](#_Toc64560400)

[9. Rozwijanie swoich zainteresowań/hobby 18](#_Toc64560401)

[5. Relacje z bliskimi 19](#_Toc64560402)

[10. Wypełnianie obowiązków rodzicielskich 19](#_Toc64560403)

[11. Utrzymywanie stosunków towarzyskich 20](#_Toc64560404)

[12. Dbanie o prywatność 22](#_Toc64560405)

[13. Zarządzanie swoim wizerunkiem i informacjami o sobie 24](#_Toc64560406)

[6. Religia i sprawy duchowe 25](#_Toc64560407)

[14. Zaspakajanie potrzeb duchowych i religijnych 25](#_Toc64560408)

[7. Sprawy codzienne 26](#_Toc64560409)

[15. Załatwianie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu 26](#_Toc64560410)

[16. Planowanie przejazdów i podróży (np. zakup biletów) 28](#_Toc64560411)

[17. Robienie zakupów online 30](#_Toc64560412)

[8. Zaangażowanie obywatelskie 31](#_Toc64560413)

[18. Zdobywanie wiedzy o gminie, kraju i świecie 31](#_Toc64560414)

[19. Uczestniczenie w życiu obywatelskim i społecznym 32](#_Toc64560415)

[20. Uczestniczenie w życiu politycznym 34](#_Toc64560416)

[9. Praca i rozwój zawodowy 35](#_Toc64560417)

[21. Znajdowanie pracy 35](#_Toc64560418)

[22. Podnoszenie kwalifikacji zawodowych/ rozwój zawodowy 37](#_Toc64560419)

# Zdrowie

## E-recepta

**Opis:**

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „E-recepta ” jest poświęcone korzystaniu z najnowszych e-usług w obszarze zdrowia. Dowiesz się, jak założyć konto na portalu pacjenta i jak z niego korzystać. Dowiesz się, jak założyć profil zaufany, a przede wszystkim, gdzie obejrzeć wystawioną Ci przez lekarza receptę (lekarze przechodzą już na wystawianie e-recept zamiast recept papierowych; od stycznia 2020 r. recepty papierowe już w ogóle nie będą wystawiane), a także jak zrealizować e-receptę.

**Przygotowanie materiałów:**

Zespół FRSI na podstawie danych z portalu www.pz.gov.pl (profil zaufany) oraz www.pacjent.gov.pl (portal pacjenta).

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z trzech prezentacji (polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności):

1. **Profil zaufany.** Profil zaufany jest potrzebny do otrzymania dostępu do Internetowego Konta Pacjenta. Jeżeli posiadasz już profil zaufany, to możesz pominąć ten materiał.

Dowiesz się, co to jest i jak założyć profil zaufany, oraz jakie są korzyści z posiadania profilu zaufanego, np. z jakich jeszcze innych urzędowych portali z e-usługami możesz skorzystać.

1. **Internetowe Konto Pacjenta (IKP)**. Od stycznia 2020r. tylko tam zobaczysz swoją e-receptę. Dowiesz się, co to jest IKP, co to jest portal pacjenta, jakie informacje o Tobie tam się znajdują, jak się tam zalogować.
2. **E-recepta.** Dowiesz się jak, działa e-recepta, czy możesz ją zrealizować, jeśli nie masz IKP albo nie otrzymałaś/eś SMS z kodem do recepty. Dowiesz się, jakie są korzyści ze stosowania e-recept.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami, utworzenie profilu zaufanego oraz rejestracja, przegląd swoich danych na wskazanych w materiałach portalach zajmie Ci ok. 7 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Prowadzenie zdrowego trybu życia

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Dzięki szkoleniu „Prowadzenie zdrowego trybu życia” poznasz e-usługi dotyczące prowadzenia zdrowego trybu życia, w tym zasad zdrowego odżywiania się. Nauczysz się wyszukiwać i sprawdzać informacje nt. zalecanych badań profilaktycznych, szczepień, objawów chorobowych i profilaktyki zdrowotnej. Zapoznasz się także z serwisem dla rodziców, zawierającym informacje m.in. zdrowiu, wychowaniu, karmieniu i pielęgnacji dzieci, ciąży, porodzie. Dowiesz się, jak wyszukać w Internecie ofertę zajęć sportowych i rekreacyjnych w Twojej okolicy, a także jak zapisać się online na takie zajęcia. Poznasz aplikacje mobilne rejestrujące aktywność fizyczną, dzięki którym można obserwować własne osiągnięcia i dzielić się swymi sukcesami ze znajomymi czy rodziną. Zapoznasz się z zasadami udzielania pierwszej pomocy.

**Autorstwo materiałów:**

Materiały do szkolenia zostały przygotowane przez Fundację Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego przy wykorzystaniu autorskich scenariuszy Moniki Zygmuntowicz, trenerki centralnej w obszarze „Zdrowie” w projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści”.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z 2 elementów:

1. Prezentacji z ćwiczeniami pt. „Prowadzę zdrowy i aktywny tryb życia” (plik PDF)
2. Listy przydatnych linków do stron internetowych nt. zdrowego trybu życia (plik PDF)

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 2 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Korzystanie z systemu opieki zdrowotnej

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Dzięki  szkoleniu dowiesz się jak korzystać z e-usług systemu opieki zdrowotnej np. Zintegrowanego Informatora Pacjenta, uzyskać Europejską Kartę Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ), sprawdzać czas oczekiwania na świadczenia medyczne. Będziesz potrafił / potrafiła znaleźć w Internecie placówkę opieki zdrowotnej, zapisać się do lekarza przez Internet czy dowiesz się jak wyjechać do sanatorium.

**Autorkę materiałów jest:**

**Monika Zygmuntowicz** - doktor nauk medycznych w zakresie zdrowia publicznego, trener edukacji zdrowotnej, nauczyciel akademicki. Autorka publikacji naukowych w recenzowanych czasopismach polskich i zagranicznych. Absolwentka Wydziału Lekarskiego Śląskiego Uniwersytetu Medycznego w Katowicach oraz Wydziału Nauk o Zdrowiu Uniwersytetu Jagiellońskiego – Collegium Medicum w Krakowie. Miłośniczka zdrowego stylu życia.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z 5 elementów:

1. serii **trzech filmików nt. Zintegrowanego Informatora Pacjenta (ZIP):** „Jak zarejestrować się w Zintegrowanym Informatorze Pacjenta?” [5:48], „Jak skorzystać ze Zintegrowanego Informatora Pacjenta?” [5:42] i „Jak znaleźć odpowiednią placówkę medyczną?” [3:41])
2. prezentacji **„E-usługi systemu opieki zdrowotnej”**, z której dowiesz się np. jak sprawdzić kalendarz zalecanych badań profilaktycznych dla osób dorosłych i kalendarz szczepień, jak zarezerwować pobyt w sanatorium, jak uzyskać kartę EKUZ oraz co to jest teleopieka.
3. **Listy przydatnych stron internetowych** dla osób chcących skorzystać z e-usług systemu opieki zdrowotnej.

Zamieszczone materiały stanowią materiał szkoleniowy z przykładowymi usługami i nie stanowią reklamy ani propozycji korzystania z usług przedstawianych tam dostawców.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń, w tym utworzenie konta w Zintegrowanym Informatorze Pacjenta, zajmie Ci **ok. 5 godzin**.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Edukacja

## Zdobywanie nowych kwalifikacji i uczenie się przez Internet

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Z tego szkolenia dowiesz się, jakie korzyści można odnieść z uczenia się przez Internet oraz w jaki sposób i w jakich formach można to robić. Poznasz serwisy internetowe z bogatą ofertą kursów e-learningowych oraz strony, na których można znaleźć ebooki, audiobooki czy filmy instruktażowe. Uzyskasz wskazówki dotyczące tego, jak skutecznie uczyć się w domu i jak najlepiej wykorzystać dostępne możliwości.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Można z nich korzystać w dowolnej kolejności.

**Elementy szkolenia:**

1. **Webinarium** pt. „Na własną rękę. Jak uczyć się z Internetu?”

Z tego webinarium dowiesz się, czego można, a czego nie można nauczyć się z Internetu, i jak skutecznie to robić. Poznasz korzyści z nauki przez internet, metody zdalnej nauki i narzędzia, które możesz wykorzystać w swoim rozwoju. Dowiesz się, co to jest MOOC, podcast, blended learning i gdzie znaleźć inspirujące wykłady z całego świata. Podczas webinarium zostały przedstawione takie serwisy, jak: Coursera, Udemy, Skillshare, TED, a także aplikacja mobilna Duolingo do nauki języków. Czas trwania nagrania: 36:25 minut.  
  
Ekspertką na webinarium jest Noemi Gryczko (www.noemigryczko.com) – innowator, socjolog. Pokazuje, jak wykorzystywać aplikacje mobilne i narzędzia online, aby lepiej angażować pracowników, studentów i uczestników konferencji. Dzięki praktycznej wiedzy o mobile learning, podpowiada, jak uczyć się przez Internet, tworzyć i dzielić się wiedzą z innymi.

1. **dwie prezentacje** pt. „Edukacja online” i „Różne formy uczenia się”

Z prezentacji „Edukacja online” dowiesz się, co to jest komunikacja synchroniczna i asynchroniczna i jaka jest różnica pomiędzy e-learningiem a uczeniem się metodą blended learning. Poznasz różne formy nauki przez Internet, dowiesz się, co to jest platforma e-learningowa, kurs e-learningowy i webinarium. Poznasz strony, na których można znaleźć ebooki (książki elektroniczne) oraz audiobooki (książki mówione) i jak możesz z nich skorzystać.

Po obejrzeniu prezentacji pt. „Różne formy uczenia się” dowiesz się, w jaki sposób można dziś zdobywać wiedzę, zapoznasz się z bezpłatną ofertą kursów e-learningowych, a także nauczysz się, jak korzystać z ebooków i audiobooków.  
Autorką prezentacji jest Sabina Furgoł – polonistka, wykładowca, trenerka, ewaluatorka, nauczyciel-konsultant, a także ekspertka programu POWER, PO KL. Z zamiłowania eksperymentatorka poszukująca nowych skutecznych rozwiązań metodycznych, które wpływają na motywację do uczenia się oraz podnoszą efektywność procesu edukacyjnego. Autorka publikacji, artykułów, poradników dla nauczycieli poświęconych metodom nauczania, motywacyjnemu wykorzystywaniu ICT w uczeniu się.

1. **filmy**

* Jak zapisać się na zdalny kurs? (film pokazuje krok po kroku, jak zapisać się na kurs e-learningowy na przykładzie platformy Udemy) (Czas trwania: 5:32 min)
* Jak korzystać z platformy Internetowe Rewolucje Google? (film omawia, czym jest platforma Internetowe Rewolucje Google, jak korzystać z kursów dostępnych na tej platformie i uzyskać certyfikat) (Czas trwania: 4:19 min)
* Kursy online na platformie Kursodrom (Film omawia, czym jest platforma Kursodrom, dla kogo jest przeznaczona oraz jak korzystać z kursów dostępnych na tej platformie) (Czas trwania: 4:31 min)

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 3 godziny.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Tworzenie zasobów informacyjnych i dzielenie się nimi

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Z tego szkolenia dowiesz się, jak przygotowywać różne materiały informacyjne, promocyjne i graficzne korzystając z ogólnodostępnych narzędzi: serwisów internetowych, aplikacji mobilnych czy innych e-usług. Uzyskasz wskazówki dotyczące tego, jak w prosty sposób przygotować dobre materiały. Poznasz miejsca w Internecie, gdzie znajdują się darmowe zdjęcia dobrej jakości i dowiesz się, jak zgodnie z prawem z nich korzystać.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Można z nich korzystać w dowolnej kolejności. Elementy szkolenia:

1. **Webinarium** pt. „Zrób to sam, zrób to sama - plakat, ulotka, zaproszenie”

Webinarium poświęcone jest ogólnodostępnym narzędziom elektronicznym – serwisom internetowym, aplikacjom mobilnym i innym e-usługom, za pomocą których możesz przygotować dokumenty tekstowe, prezentacje multimedialne, plakaty, ulotki czy zaproszenia. Z tego webinarium dowiesz się, jak edytować zdjęcia korzystając z darmowej aplikacji mobilnej Snapseed oraz bezpłatnych programów GIMP, Pixlr oraz XnView, a także gdzie w Internecie znaleźć darmowe zdjęcia dobrej jakości. Czas trwania nagrania: 48 minut.  
  
Ekspertką na webinarium jest Noemi Gryczko (www.noemigryczko.com) – innowator, socjolog. Pokazuje, jak wykorzystywać aplikacje mobilne i narzędzia online, aby lepiej angażować pracowników, studentów i uczestników konferencji. Dzięki praktycznej wiedzy o mobile learning, podpowiada, jak uczyć się przez Internet, tworzyć i dzielić się wiedzą z innymi.

1. **Prezentacja** pt. „Dobra prezentacja czyli jaka?”

Z tej prezentacji dowiesz się, z jakich narzędzi możesz skorzystać przygotowując prezentację multimedialną, jak przygotować dobrą prezentację, a także czym są licencje Creative Commons (CC) i kiedy się je stosuje.

1. **Prezentacja** pt. „Jak stworzyć dokument tekstowy za pomocą usługi Dokumenty Google?”

Z tej prezentacji dowiesz się, jak korzystać z usługi Dokumenty Google po to, by tworzyć własne dokumenty tekstowe, jak edytować je samodzielnie lub z pomocą innych osób współpracujących przy tych samych dokumentach, a także jak udostępniać dokumenty innym osobom i opublikować je w Internecie.

1. **Dokument tekstowy** pt. „Lista narzędzi do tworzenia i edycji dokumentów tekstowych, arkuszy kalkulacyjnych i prezentacji”

**Autorką prezentacji „Dobra prezentacja czyli jaka?” i dokumentu tekstowego jest Sabina Furgoł** – polonistka, wykładowca, trenerka, ewaluatorka, nauczyciel-konsultant, a także ekspertka programu POWER, PO KL. Z zamiłowania eksperymentatorka poszukująca nowych skutecznych rozwiązań metodycznych, które wpływają na motywację do uczenia się oraz podnoszą efektywność procesu edukacyjnego. Autorka publikacji, artykułów, poradników dla nauczycieli poświęconych metodom nauczania, motywacyjnemu wykorzystywaniu ICT w uczeniu się.

**Autorką prezentacji „Jak stworzyć dokument tekstowy za pomocą usługi Dokumenty Google?” jest Agnieszka Koszowska** – redaktorka serwisu www.biblioteki.org, koordynatorka projektów w Fundacji Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego. Pisze, szkoli, prowadzi webinaria, zajmuje się mediami społecznościowymi, wspiera realizację projektów międzynarodowych, projektów e-learningowych oraz popularyzujących naukę programowania.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 4 godziny.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Finanse

## Zarządzanie swoimi finansami

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Zarządzanie swoimi finansami” pozwoli pogłębić wiedzę nt. obsługi domowych finansów. Dzięki niemu nauczysz się zakładać internetowe konto w banku i posługiwać się nim – robić przelewy (także zagraniczne), zakładać lokaty. Przekonasz się, jak w prosty sposób wymieniać walutę w kantorze internetowym. Otrzymasz także garść praktycznych porad nt. swoich praw jako konsumenta. Dowiesz się także, w jakich instytucjach i organizacjach uzyskać pomoc i porady (np. prawne), by twoja sytuacja finansowa była stabilna, by nie zagrażały ci niespłacone długi. Jednym słowem – możesz na co dzień zaoszczędzić czas i pieniądze sprawniej obsługując swój domowy budżet.

**Autorką materiałów jest:**

Krystyna Brząkalik – jest trenerką edukacji ekonomicznej i finansowej. Uczestniczyła w wielu projektach m. in. „Edukacja obywatelska w społeczeństwie demokratycznym”, „Ekonomia dla liderów”, „Lekcje z Polityką”, „Ekonomia na co dzień”, „Na własne konto”, „Polska w UE”. Współpracowała z Centralnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli i organizacjami pozarządowymi, w tym z Forum Obywatelskiego Rozwoju i Fundacją Młodzieżowej Przedsiębiorczości. Jest autorką materiałów dydaktycznych i scenariuszy zajęć; współautorką programów nauczania i podręczników do WOS w gimnazjum. Od 2011 roku współpracuje z Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego w projekcie „O finansach… w bibliotece” jako ekspertka i trenerka. W projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” pełni funkcję trenerki centralnej w obszarze „Finanse”.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. filmy (6)

* Jak założyć konto bankowe online? [4:43]
* Jak sprawdzić stan konta bankowego i wykonać przelew krajowy, zagraniczny oraz zlecenie stałe przez internet? [7:25]
* Jak założyć lokatę online? [4:15]
* Co warto wiedzieć zanim wymienisz walutę – kursy walut, kalkulatory online? [5:20]
* Jak założyć konto internetowe w kantorze wymiany walut Walutomat.pl? [4:31]
* Jak wymienić walutę korzystając z portfela walutowego w serwisie Walutomat.pl? [5:18]

1. plik tekstowy z instrukcją „Jak kupić e-książkę w księgarni internetowej?
2. prezentacja pt. „Porady prawne online”

Czas trwania szkolenia:

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 5 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3-5 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Kupowanie taniej i zarabianie online

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Kupowanie taniej i zarabianie online” pozwoli zwiększyć wiedzę nt. kupowania w internecie towarów i usług jak najlepiej dopasowanych do Twoich oczekiwań - po jak najlepszych cenach. Dzięki szkoleniu nauczysz się, jak korzystać z internetowego serwisu ogłoszeniowego (np. gratka.pl czy OLX); jak posługiwać się wyszukiwarką ogłoszeń a także zamieszczać własne ogłoszenia. Dowiesz się także, jak działa porównywarka cen a także jak płacić za zakupy w internecie. Poznasz też zasady zakupu w serwisie OLX. Szkolenie da Ci możliwość bezpiecznego, ekonomicznego dokonywania dobrze dobranych zakupów online.

**Autorką materiałów jest:**

Krystyna Brząkalik – jest trenerką edukacji ekonomicznej i finansowej. Uczestniczyła w wielu projektach m. in. „Edukacja obywatelska w społeczeństwie demokratycznym”, „Ekonomia dla liderów”, „Lekcje z Polityką”, „Ekonomia na co dzień”, „Na własne konto”, „Polska w UE”. Współpracowała z Centralnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli i organizacjami pozarządowymi, w tym z Forum Obywatelskiego Rozwoju i Fundacją Młodzieżowej Przedsiębiorczości. Jest autorką materiałów dydaktycznych i scenariuszy zajęć; współautorką programów nauczania i podręczników do WOS w gimnazjum. Od 2011 roku współpracuje z Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego w projekcie „O finansach… w bibliotece” jako ekspertka i trenerka. W projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” pełni funkcję trenerki centralnej w obszarze „Finanse”.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. filmy (3)

* Jak znaleźć produkt spełniający nasze oczekiwania w porównywarce cen? [4:55]
* Jak dokonać płatności za zakupy w sklepie internetowym? [4:46]
* Jak dokonać zakupu w serwisie OLX? [4:30]

1. prezentacja pt. „Internetowy serwis ogłoszeniowy”

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 2 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Odpoczynek i Hobby

## Spędzanie wolnego czasu

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Podczas szkolenia „Spędzanie wolnego czasu” dowiesz się, gdzie w internecie szukać informacji o wydarzeniach kulturalnych, rozrywkowych lub sportowych w Twojej okolicy oraz jak wygodnie kupić bilet na interesujące Cię wydarzenie bez wychodzenia z domu. Poznasz też legalne źródła kultury i rozrywki online oferujące dostęp do wystawy, elektronicznych książek, muzyki, filmów, seriali, spektakli teatralnych, programów telewizyjnych, audycji radiowych i audiobooków.

**Autorką materiałów i ekspertką podczas webinarium jest:**

**Karolina Furmańska** - edukatorka społeczna, prowadzi szkolenia i doradza różnym grupom, jak się lepiej komunikować z otoczeniem, jak się motywować do działania, jak się angażować w różnego typu działania społeczne. Jest przy tym wielką miłośniczką odpoczynku w duchu slow life i włoskiego dolce vita. Przez internet zdobywa wiedzę, robi zakupy, komunikuje się z innymi ludźmi, doskonali się w różnych dziedzinach. Korzysta także z internetu w czasie wolnym, między innymi oglądając w sieci ulubione filmy czy seriale, których jest miłośniczką.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. **webinarium** „Kultura w szlafroku” - [46:40 min.]

W ramach webinarium poznasz legalne źródła kultury i rozrywki istniejące w sieci, działające online instytucje kultury w tym biblioteki cyfrowe i muzea oraz serwisy udostępniające filmy i muzykę, a także internetowe radia i telewizje.

1. **prezentacja** „Wolny czas w Internecie”

W ramach prezentacji poznasz sposoby wyszukiwania wydarzeń kulturalnej w Twojej okolicy oraz serwisy dające dostęp do kultury i rozrywki online, poznasz wirtualne radio i telewizje oraz biblioteki i księgarnie. Dowiesz się też m.in. co to jest streaming i technologia VOD i jak ta wiedza może się przydać miłośnikom spędzania wolnego czasu w sieci.

1. **filmy**

* Gdzie kupić bilet online? – wyszukiwanie biletów, przegląd serwisów sprzedażowych, sposoby płatności [4:25 min.]
* Korzystanie z portalu Eventim.pl – wyszukiwanie wydarzeń, zakładanie konta i logowanie [3:46 min.]
* Kupuje bilety online za pomocą serwisu eBilet.pl – poruszanie się po portalu, wyszukiwanie wydarzeń, rezerwacja i kupowanie biletów online [6:07 min.]

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 3 godziny.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3-5 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mógł wydrukować certyfikat, poświadczający udział w szkoleniu.

## Rozwijanie swoich zainteresowań/hobby

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Internet może być doskonałym źródłem informacji na temat Twoich zainteresowań i miejscem, gdzie możesz spotkać ludzi, którzy je podzielają.

Podczas szkolenie dowiesz się jak szukać interesujących Cię treści oraz wymieniać się informacjami z osobami o podobnych zainteresowaniach. Poznasz też możliwości jakie daje Internet tym, którzy chcą tworzyć własne treści i udostępniać je innym.

**Autorem materiałów i ekspertem podczas webinarium jest:**

**Katarzyna Urbanowicz** - trenerka i animatorka, pracuje z osobami dla których nowe technologie i kontakt z nimi nie jest rzeczą oczywistą. Uczy na co dzień, jak wykorzystywać je na co dzień. Jest także członkinią sieci LABiB, która łączy bibliotekarzy z całej Polski oraz ludzi kultury, którzy działają na rzecz mieszkańców w swoich lokalnych społecznościach i środowiska bibliotecznego. Jest także mobilną doradczynią sektora 3.0., łączącego osoby, dla których priorytetem jest wdrażanie nowych technologii do codziennego życia.

#### Elementy szkolenia:

Szkolenie składa się z kilku elementów.

1. **Prezentacja** Rozwijam swoje hobby dzięki internetowi – wyszukiwania, serwisy i strony tematyczne, fora internetowe, blogi, netykieta
2. **Prezentacja** Twórczość własna w internecie – serwisy społecznościowe – sposób działania, specyfika, przykłady. Publikowanie własnych tekstów/zdjęć w internecie – wskazówki dla początkujących.
3. **Filmy:**

* Od czego zacząć blogowanie? [5:26 min.]
* Czym jest domena i hosting? [4:12 min.]
* Jak założyć bloga na Blogspocie? [4:03 min.]

1. **Dokument tekstowy:** Rozwijam swoje hobby – przydatne linki

#### Czas trwania szkolenia:

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 4 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mógł wydrukować certyfikat, poświadczający udział w szkoleniu.

# Relacje z bliskimi

## Wypełnianie obowiązków rodzicielskich

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Wypełnianie obowiązków rodzicielskich ” jest poświęcone korzystaniu z narzędzi internetowych w kontaktach z placówkami oświatowymi podczas rekrutacji czy korzystania z dziennika elektronicznego oraz bezpieczeństwa dzieci w sieci – podczas korzystania z Internetu.

**Autorką materiałów jest:**

**Renata Maciejczyk** – trenerka z zakresu relacji z  bliskimi, nauczycielka, dorada  zawodowy. Ciekawi ją człowiek, jego emocje, motywacje i sposób działania. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadzi własną firmę szkoleniową,  współpracuje jako trener z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji oraz Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. Absolwentka Wydziału Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów (polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności):

1. **prezentacja** na temat rekrutacji do placówki oświatowej
2. **dwa filmy**

* Korzystanie z e-dziennika w roli rodzica – podstawowe informacje [3:46 min.]
* Korzystanie  z dziennika elektronicznego jako rodzic [4:39 min.]

1. **plik tekstowy**, w którym znajdziesz kilka przykładów linków i stron internetowych z informacją na temat bezpieczeństwa  dziecka w Internecie.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 2 godzin.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Utrzymywanie stosunków towarzyskich

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Z tego szkolenia dowiesz się, w jaki sposób i za pomocą jakich e-usług można komunikować się na odległość z innymi osobami. Nauczysz się instalować i uruchamiać na komputerze program Skype, a także korzystać z różnych funkcji programu. Dowiesz się, jak przeprowadzać rozmowy wideo, rozmowy głosowe oraz wymieniać wiadomości tekstowe na czacie. Poznasz też popularne serwisy służące do nawiązywania znajomości przez Internet i nauczysz się, jak bezpiecznie utworzyć konto na przykładowym portalu (Sympatia.pl), jak uzupełnić swój profil, zainicjować znajomość i komunikować się z nowo poznanymi osobami.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Rekomendujemy korzystanie z nich w następującej kolejności:

1. **trzy filmy** na temat komunikowania się na odległość i korzystania z komunikatora Skype

* Komunikacja na odległość - podstawowe informacje   
  (na filmie zostały omówione różne sposoby komunikacji na odległość, najpopularniejsze programy i usługi online, za pomocą których można komunikować się zdalnie z innymi osobami oraz podstawowe funkcje komunikatora Skype).   
  (Czas trwania: 3:50 min)
* Instalacja i uruchamianie Skype'a   
  (na filmie pokazujemy krok po kroku, jak pobrać, zainstalować i uruchomić na komputerze komunikator Skype)  
  (Czas trwania: 4:18 min)
* Uzupełnianie profilu i korzystanie ze Skype'a  
  (na filmie przedstawiamy, jak uzupełnić swój profil na Skype oraz jak wyszukiwać znajomych, dodawać ich do listy kontaktów i nawiązywać połączenia) (Czas trwania: 5:07 min)

1. **dokument tekstowy** pt. „Lista innych narzędzi służących do komunikacji internetowej”

Zwięzły, jednostronicowy dokument zawierający listę i krótkie omówienie popularnych narzędzi służących do komunikowania się przez Internet. W opracowaniu znajdziemy następujące narzędzia: Messenger, WhatsApp, Viber i Snapchat.

* **trzy filmy** na temat nawiązywania nowych znajomości przez Internet oraz korzystania z portalu Sympatia.pl
* Serwisy internetowe, dzięki którym poznasz nowe osoby  
  (w filmie podpowiadamy, jak można nawiązywać nowe znajomości za pośrednictwem intranetu i przedstawiamy najpopularniejsze serwisy randkowe)  
  (Czas trwania: 5:13 min)
* Zakładanie konta na Sympatia.pl  
  (film pokazuje, jak krok po kroku założyć i aktywować konto na portalu Sympatia.pl)  
  (Czas trwania: 4:00 min)
* Tworzenie profilu i korzystanie z portalu Sympatia.pl  
  (na filmie pokazujemy, jak uzupełnić swój profil na Sympatia.pl, jak wyszukiwać inne osoby, w jaki sposób zainicjować nową znajomość i komunikować się z poznanymi przez serwis osobami)  
  (Czas trwania: 5:44 min)

1. **dokument tekstowy** pt. „Bezpieczne korzystanie z portali towarzyskich”  
   W tym opracowaniu znajdziesz zebrane informacje i wskazówki dotyczące bezpiecznego korzystania z portali randkowych oraz innych e-usług służących do nawiązywania nowych znajomości w Internecie.

Autorką dokumentów tekstowych jest Renata Maciejczyk - trenerka centralna w obszarze „Relacje z bliskimi”, w projekcie „e-Mocni. Nauczycielka, trenerka i doradczyni zawodowa. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadzi własną firmę szkoleniową, współpracuje jako trener z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji oraz Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. Absolwentka Wydziału Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 2 godziny.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Dbanie o prywatność

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Z tego szkolenia dowiesz się, jak zapewnić sobie bezpieczeństwo w Internecie, a w szczególności jak zarządzać prywatnością, by bardziej świadomie i bezpiecznie korzystać z portali społecznościowych. Poznasz zasady przetwarzania danych panujące na portalu Facebook i dowiesz się, jak dostosować ustawienia prywatności do własnych preferencji. Dowiesz się też, co to jest tożsamość internetowa i jaki wpływ na jej kształtowanie mają publikowane treści, dane osobowe oraz inne informacje, które zamieszczamy w sieci.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Można z nich korzystać w dowolnej kolejności.

1. **prezentacja** pt. „Bezpieczeństwo w Internecie”  
   Z prezentacji dowiesz się, jak bezpiecznie korzystać z Internetu. Poznasz 10 przykazań bezpiecznego Internetu, czyli przygotowane przez nas wskazówki na temat tego, jak korzystać z dostępnych narzędzi internetowych, aby zachować bezpieczeństwo i ustrzec się przed zagrożeniami.
2. **dokument tekstowy** pt. „Dbanie o prywatność w Internecie”  
   W tym dwustronicowym opracowaniu znajdziesz zebrane informacje w pigułce na temat prywatności w Internecie oraz metod jej ochrony, a także zasad przetwarzania danych przez portal Facebook.  
   Autorką prezentacji i dokumentu tekstowego jest Renata Maciejczyk - trenerka centralna w obszarze „Relacje z bliskimi”, w projekcie „e-Mocni. Nauczycielka, trenerka i doradczyni zawodowa. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i dorosłymi. Prowadzi własną firmę szkoleniową, współpracuje jako trener z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji oraz Regionalnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli. Absolwentka Wydziału Pedagogiki Uniwersytetu Śląskiego.
3. **Filmy**

* Zarządzanie prywatnością na Facebooku (film pokazuje, jak korzystać z ustawień portalu społecznościowego Facebook, tak aby udostępniać nasze dane i treści przez nas publikowane zgodnie   z naszymi preferencjami, czyli komu chcemy, kiedy chcemy i w jaki sposób chcemy).   
  (Czas trwania: 6:25 min)
* Co "wie" o nas Facebook i jaki ma to wpływ na naszą tożsamość? (film przedstawia krok po kroku, jak zarejestrować się na portalu Facebook i jak skorzystać z ustawień prywatności Facebooka, a także szczegółowo omawia zasady Facebooka dotyczące przetwarzania danych)  
  (Czas trwania: 9:53 min)
* Jak budować swoją tożsamość internetową? (film omawia zagadnienie tożsamości internetowej i podpowiada, jak budować tożsamość internetową korzystając z portali społecznościowych na przykładzie Facebooka)  
  (Czas trwania: 5:33 min)

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 1 godzinę.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Zarządzanie swoim wizerunkiem i informacjami o sobie

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie zostało przygotowane w formie webinarium – nagrania wykładu z prezentacją pt. „Jak dbać o prywatność i kształtować wizerunek w sieci?”   
Z tego webinarium dowiesz się, czym jest wizerunek w internecie, w jaki sposób i za pomocą jakich narzędzi można go budować, co składa się na wizerunek i co na niego wpływa.  Otrzymasz wskazówki dotyczące tego, jakich zachowań unikać w sieci oraz jakich zdjęć i danych o sobie lepiej nie publikować. Nauczysz się, jakie zamieszczać informacje, by budować swój pozytywny wizerunek w internecie i poznasz 10 złotych zasad bezpieczeństwa wizerunku. Dowiesz się też, co zrobić w sytuacji, gdy ktoś naruszy Twój wizerunek.   
Czas trwania nagrania: 38:13 minut.

**Ekspertką na webinarium jest Ewa Wilmanowicz** - członkini Stowarzyszenia Profesjonalnych Mówców, właścicielka firmy BRANDS SECRET. Zajmuje się budowaniem marki osobistej oraz reputacji przedsiębiorców i firm. Doradza wszystkim, którym zależy na tym, by być dobrze odbieranym w internecie.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z nagraniem i wykonanie ćwiczenia zajmie Ci **ok. 2 godziny.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Religia i sprawy duchowe

## Zaspakajanie potrzeb duchowych i religijnych

#### Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?

Szkolenie „Zaspakajanie potrzeb duchowych i religijnych” pozwoli poznać kilka narzędzi i serwisów internetowych użytecznych na co dzień, dzięki którym łatwiej zadbać o swe potrzeby duchowe i religijne a także poszerzysz swą wiedzę na temat różnych religii i ich historii. Nauczysz się wyszukiwać wiarygodne informacje o tematyce religijnej w sieci . Poznasz aplikacje, także mobilne, które wspierają modlitwę i praktyki religijne, pozwalają studiować Pismo Święte, czy łączyć się z innymi ludźmi o podobnych potrzebach religijnych. Dzięki szkoleniu nauczysz się, jak wyszukiwać i poznawać online miejsca pielgrzymkowe czy zaplanować pielgrzymkę. Dowiesz się także jak zająć się grobami bliskich, odległych od miejsca Twojego zamieszkania, znaleźć miejsce pochówku osoby bliskiej a także poznać cmentarze, w tym historyczne, w Polsce i zagranicą.

#### Autorką materiałów jest:

Malwina Okrzesik – mgr psychologii, instruktorka w szkole rodzenia, konsultantka laktacyjna IBCLC (International Board Lactation Certified Lactation Consultant). Współautorka poradnika dla mam karmiących „Piersią spoko” (wyd. Fides, 2005, 2017). Przez 16 lat pracowała na Oddziale Położniczym Szpitala Wojewódzkiego w Bielsku-Białej wspierając mamy w karmieniu piersią. Obecnie prowadzi indywidualne konsultacje laktacyjne i przygotowanie do porodu. Szkoli rodziców, położne i doule w tematyce laktacji. Od 2009 roku związana ze Światową Wspólnotą Medytacji Chrześcijańskiej (WCCM) w Polsce, a od 2014 roku członkini Rady Wspólnoty, odpowiedzialna za Szkołę Medytacji – warsztaty dla liderów grup medytacyjnych. Od 2012 roku prowadzi grupę medytacyjną w Bielsku-Białej. W projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” pełni funkcję trenerki centralnej w obszarze „Religia i potrzeby duchowe”.

#### Elementy szkolenia:

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. webinarium pt. „Życie religijne online” (ok. 35 minut)
2. plik tekstowy pt. „Religijne aplikacje mobilne”
3. prezentacja pt. „Pielgrzymowanie online”
4. filmy (3)

* Strony internetowe cmentarzy [5:24]
* System Grobonet 2.6 [3:48]
* Opieka nad grobami na odległość [4.14]

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 7 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Sprawy codzienne

## Załatwianie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Podczas tego szkolenia dowiesz się, jak skorzystać z różnych e-usług udostępnionych przez urzędy i instytucje. M.in jak:

* sprawdzić, czy dany wniosek, formularz lub pismo możesz złożyć przez Internet,
* jak krok po kroku załatwić daną sprawę przez Internet,
* jak skorzystać z kluczowych platform rządowych umożliwiających załatwienie spraw urzędowych przez Internet (obywatel.gov.pl, ePUAP),
* co to jest profil zaufany i dlaczego jest nam potrzebny.

Gorąco zachęcamy Cię do utworzenia konta ePUAP i potwierdzenia profilu zaufanego. Dzięki temu od razu będziesz mogła / mógł skorzystać z wielu, wielu dostępnych e-usług administracji publicznej (a będzie ich coraz więcej)!

**Autorkę materiałów jest:**

Karolina Furmańska - trenerka, doradczyni, animatorka i coach. Zajmuje się przede wszystkim edukacją społeczną oraz rozwojem osobistym. Prowadzi wsparcie indywidualne i szkolenia dla organizacji pozarządowych, instytucji publicznych, osób bezrobotnych, seniorów, młodzieży. Pomaga w zakładaniu i prowadzeniu organizacji społecznych. Z wykształcenia jest politologiem.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z 17 elementów:

1. jeśli nie posiadasz konta na platformie ePAUP i profilu zaufanego, zacznij od obejrzenia serii trzech filmów na ich temat („Zakładanie konta na platformie ePUAP” [4:14], „Moje konto na platformie ePUAP” [4:18], „Przykład e-usługi – wniosek o dowód osobisty na ePUAP” [4:31]).

Jeśli korzystasz już z ePUAP, przejdź od razu do pozostałych materiałów:

1. serii trzech filmików nt. e-usług dla kierowców („Jak sprawdzić historię pojazdu?” [3:42], „Jak sprawdzić swój pojazd oraz swoje punkty karne przez Internet?” [4:23], „Jak zgłosić zbycie pojazdu?” [4:10])
2. serii trzech filmików dotyczących e-usług urzędowych związanych z rodzicielstwem („Jak uzyskać dowód osobisty i odpis aktu urodzenia dziecka?” [6:51], „Jak wyrobić paszport dla dziecka i sprawdzić, czy jest już gotowy?” [5:03], „Jak wypełnić wniosek 500+?” [4:31]
3. serii czterech filmików dotyczących deklaracji podatkowych online („Co powinieneś lub powinnaś wiedzieć o deklaracjach podatkowych jako osoba fizyczna?” [6:17], „Serwis e-pity.pl – źródło szczegółowej wiedzy na temat podatku od osób fizycznych” [4:26], „Jak wypełnić i złożyć deklarację podatkową (PIT) online?” [5:37]; "Jak złożyć Twój e-PIT" [3:39] (od 2019r.)

UWAGA: od 2019r. zamiast PIT predefinowanego jest nowa usługa - gotowy PIT na stronie www.podatki.gov.pl. Nie ma obowiązku korzystania z nowego rozwiązania, nadal można samodzielnie wypełnić i złożyć PIT w formie papierowej lub korzystając z dowolnych narzędzi elektronicznych.

Polecamy również artykuł "Twój e-PIT - nowa e-usługa Ministerstwa Finansów" umieszczony na stronie www.e-mocni.org.pl w zakładce Inspiracje oraz tekst "Jak złożyć Twój e-PIT" w materiałach szkoleniowych.

1. prezentacji „Usługi pocztowe przez Internet – Envelo.pl**”**, z której dowiesz się m.in. jak kupić znaczki czy wysłać list bez wychodzenia z domu;
2. tekstu „Załatwianie spraw urzędowych bez wychodzenia z domu – podstawowe informacje**”**, z którego m.in. dowiesz się jak znaleźć w Internecie interesującą nas e-usługę.

Zamieszczone materiały stanowią materiał szkoleniowy z przykładowymi usługami i nie stanowią reklamy ani propozycji korzystania z usług przedstawianych tam dostawców.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 3 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Planowanie przejazdów i podróży (np. zakup biletów)

#### Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?

Dzięki szkoleniu „Planowanie przejazdów i podróży” dowiesz się, jak zaplanować niedrogi i ciekawy wyjazd z wykorzystaniem możliwości, jakie daje Internet. Damy Ci okazja do zastanowienia się nad tym, co dla Ciebie znaczy „udany wyjazd”. Powiemy, gdzie szukać miejsc, które warto odwiedzi. Nie zabraknie też bardzo praktycznych wskazówek i odpowiedzi na pytanie: o czym pomyśleć przed, żeby uniknąć kłopotów w trakcie podróży i móc się cieszyć wolnym czasem i atrakcjami na miejscu.

**Autorką materiałów i ekspertką podczas webinarium jest:**

**Katarzyna Urbanowicz** - trenerka i animatorka, pracuje z osobami dla których nowe technologie i kontakt z nimi nie jest rzeczą oczywistą. Uczy na co dzień, jak wykorzystywać je na co dzień. Jest także członkinią sieci LABiB, która łączy bibliotekarzy z całej Polski oraz ludzi kultury, którzy działają na rzecz mieszkańców w swoich lokalnych społecznościach i środowiska bibliotecznego. Jest także mobilną doradczynią sektora 3.0., łączącego osoby, dla których priorytetem jest wdrażanie nowych technologii do codziennego życia.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów.

1. **Webinarium**: Zaplanuj i zorganizuj wyjazd. Samodzielnie, niedrogo i ciekawie!  
   [46:24 min.]

Zobaczysz, jak działają wyszukiwarki lotów oraz połączeń kolejowych i autobusowych, poznasz też narzędzia do planowania podróży i kupowania biletów w internecie. Dowiesz się, jak szukać informacji o atrakcjach w miejscu do którego się wybierasz i jak – jeszcze przed podróżą – zaplanować ich zwiedzanie. Poznasz też serwisy internetowe służące wyszukiwaniu i rezerwacji noclegów.

1. **Planowanie podróży** – praktyczne wskazówki dla podróżujących – tekst

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 2 godzin.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mógł wydrukować certyfikat, poświadczający udział w szkoleniu.

## Robienie zakupów online

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Robienie zakupów online” pozwoli zwiększyć wiedzę nt. bezpiecznego kupowania w Internecie towarów i usług. Podczas szkolenia dowiesz się, jakie masz prawa jako konsument a także gdzie szukać informacji o prawach konsumenta. Dowiesz się, czym jest serwis opinii oraz jak sprawdzić wiarygodność e-sklepu, sprzedawcy oraz opinię o produkcie. Nauczysz się, jak działa porównywarka cen a także jak płacić za zakupy w sklepie internetowym, np. w serwisie OLX.

**Autorką materiałów jest:**

Krystyna Brząkalik – jest trenerką edukacji ekonomicznej i finansowej. Uczestniczyła w wielu projektach m. in. „Edukacja obywatelska w społeczeństwie demokratycznym”, „Ekonomia dla liderów”, „Lekcje z Polityką”, „Ekonomia na co dzień”, „Na własne konto”, „Polska w UE”. Współpracowała z Centralnym Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli i organizacjami pozarządowymi, w tym z Forum Obywatelskiego Rozwoju i Fundacją Młodzieżowej Przedsiębiorczości. Jest autorką materiałów dydaktycznych i scenariuszy zajęć; współautorką programów nauczania i podręczników do WOS w gimnazjum. Od 2011 roku współpracuje z Fundacją Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego w projekcie „O finansach… w bibliotece” jako ekspertka i trenerka. W projekcie „e-Mocni: cyfrowe umiejętności, realne korzyści” pełni funkcję trenerki centralnej w obszarze „Finanse”.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. 3 filmy:

* "Jak znaleźć produkt spełniający nasze oczekiwania w porównywarce cen?" [4:55]
* "Jak dokonać płatności za zakupy w sklepie internetowym?" [4:46]
* "Jak dokonać zakupu w serwisie OLX?" [4:30]

1. prezentacja pt. „Zakupy online”
2. plik tekstowy (PDF) pt.: „Prawa konsumenta w internecie”

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 3 godzin.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Zaangażowanie obywatelskie

## Zdobywanie wiedzy o gminie, kraju i świecie

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Dzięki szkoleniu „Zdobywanie wiedzy o gminie, kraju i świecie” poznasz najważniejsze rodzaje źródeł informacji, pozwalających Ci w pełni korzystać z możliwości, jakie daje Internet i nowoczesne technologie (serwisy ogólnopolskie / regionalne, serwisy specjalistyczne, multimedialne, blogi, fora dyskusyjne, Biuletyny Informacji Publicznej itp.). Zwrócisz uwagę na różnorodność sposobów pozyskiwania informacji oraz na rozmaite formy, w tym mulimedialne, w których dana wiadomość może być zaprezentowana.

Niezależnie od tego, z jakich źródeł informacji w Internecie korzystasz, możesz trafić na informacje nieprawdziwe – świadomie fałszowane lub zniekształcane bez złej intencji – tzw. fake newsy (fejk niusy). Skąd się biorą, po co są publikowane, a przede wszystkim – jak Ty, używając świadomie Internetu, możesz się ustrzec przed potencjalnymi szkodami, jakie może spowodować zawierzenie nieprawdziwej informacji. Czyli – jak sprawdzać, czy informacja jest prawdziwa, czy nie.

W trakcie szkoleni, stawiane będą przed Tobą różne zadania. Nie omijaj ich – są one szansą na zgłębienie lub utrwalenie nabywanej wiedzy. A ponadto – są też ciekawe!

**Autorem materiałów jest:**

Piotr Henzler - edukator, trener, autor i realizator programów edukacyjnych związanych m.in. z angażowaniem mieszkańców do działań na rzecz rozwoju ich społeczności, zarządzaniem i rozwijaniem działań organizacji pozarządowych i instytucji lokalnych.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. webinarium pt. „Internet źródłem informacji - ale czy wiarygodnej?”, poświęconemu najważniejszym źródłom informacji lokalnych, dotyczących kraju czy świata (portalom, blogom itp.), a także temu jak uchronić się przed zawierzeniu nieprawdziwym informacjom [43:36 min.]
2. dwa pliki tekstowe: „Radio w internecie” oraz „Telewizja w internecie”. Dowiesz się z nich jak słuchać radia i oglądać telewizję przez Internet (stacje publiczne, prywatne, polskie i zagraniczne).

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 1 godziny.

**Test i certyfikat:**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Uczestniczenie w życiu obywatelskim i społecznym

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Uczestniczenie w życiu obywatelskim i społecznym” jest poświęcone aktywności społecznej mieszkańców i mieszkanek. Dzięki niemu poznasz różne formy aktywności, które mogą być ciekawe zarówno dla tych, którzy po prostu chcą się włączyć w coś fajnego, ważnego, potrzebnego, jak i dla tych, którzy są  lub chcieliby się stać  animatorami - osobami, które angażują do aktywności innych.

**Autorem materiałów i ekspertem podczas webinarium jest:**

Piotr Henzler - edukator, trener, autor i realizator programów edukacyjnych związanych m.in. z angażowaniem mieszkańców do działań na rzecz rozwoju ich społeczności, zarządzaniem i rozwijaniem działań organizacji pozarządowych i instytucji lokalnych.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. webinarium poświęconego uczestnictwu w życiu społecznym i publicznym.

Dowiesz się z niego, jakie warunki muszą być spełnione, żeby ludzie angażowali się w różne działania, poznasz wybrane narzędzia wspierające aktywność na poziomie lokalnym, a także posłuchasz o jednym z ciekawszych obecnie sposobów finansowania działań, czyli crowdfundingu - finansowaniu społecznościowym [41:15 min.]

1. **dwa pliki tekstowe**, w których znajdziesz m.in. informacje, czym są organizacje pozarządowe, jak dotrzeć do fundacji i stowarzyszeń działających w Twojej okolicy, co to jest wolontariat, a jak wypromować organizację i jej działania na Facebooku.
2. **prezentacja** dotycząca programu Canva dzięki któremu możesz stworzyć dowolny materiał reklamowy (plakat, ulotkę, kolaż), do wykorzystania w Internecie i świecie offline, też w życiu prywatnym.
3. **filmy:**

* Zakładanie konta na platformie ePUAP? [4:14 min.]
* Moje konto na platformie ePUAP [4:18 min.]
* Przykład e-usługi – wniosek o dowód osobisty na ePUAP [4:31 min.]

Dokumenty stanowią materiał szkoleniowy będące przykładem prezentowanych w nim stron banków/portali społecznościowych/sklepów etc. Materiał szkoleniowy nie stanowi reklamy ani propozycji korzystania z usług przedstawianych tam dostawców.

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. **5 godzin.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3-5 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

## Uczestniczenie w życiu politycznym

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie jest poświęcone uczestnictwu obywateli i obywatelek w życiu politycznym. To ważny i trudny temat, ale mając czynne i bierne prawo wyborcze warto z nich korzystać. W kursie zajmiemy się raczej „czynnym prawem wyborczym”, dając prawo do udziału w wyborach, wpływaniu na decyzję poprzez wrzucanie głosów do urn. Tą drugą stroną, czyli uczestnictwa w roli kandydata czy kandydatki, nie będziemy się zajmować. Dowiesz się, gdzie możesz znaleźć wyniki wszystkich wyborów odbywających się w Polsce (samorządowych, parlamentarnych, prezydenckich, europejskich), a także skąd możesz dowiedzieć się o aktywności posłów, senatorów, posłów do Parlamentu Europejskiego czy radnych wybranych w Twoim okręgu wyborczym, oraz jak się z nimi skontaktować. Skoro wybieramy ludzi na tak ważne stanowiska, to musimy wiedzieć, co tak naprawdę robią, prawda?

W trakcie szkolenia otrzymasz różne zadania. Nie omijaj ich – są one szansą na zgłębienie lub utrwalenie nabywanej wiedzy. A ponadto – są też ciekawe!

Autorem materiałów i ekspertem podczas webinarium jest Piotr Henzler - edukator, trener, autor i realizator programów edukacyjnych związanych m.in. z angażowaniem mieszkańców do działań na rzecz rozwoju ich społeczności, zarządzaniem i rozwijaniem działań organizacji pozarządowych i instytucji lokalnych.

Prezentację dotyczącą wyborów do Parlamentu Europejskiego przygotowała Elżbieta Dydak (Fundacja Rozwoju Społeczeństwa Informacyjnego).

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z trzech elementów. Polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności:

1. prezentacja „Mój poseł, moja posłanka” – na przykładzie wyborów parlamentarnych będziesz mieć okazję poznania niezwykle przydatnego serwisu internetowego prowadzonego przez Państwową Komisję Wyborczą. Znajdziesz w nim informacje o wyborach, prawo wyborcze, ale przede wszystkim  szczegółowe wyniki wyborów. Z kolei ze stron Sejmu i Senatu dowiesz się m.in. jak sprawdzić aktywność parlamentarną osób wybranych w Twoim okręgu.
2. plik tekstowy: „Poznaj swoich radnych” – ten materiał ułatwi Ci poruszanie się po wyborach samorządowych. Jak sprawdzić, kto wygrał u mnie w gminie, powiecie? Co robią radni i radne? Jak się z nimi skontaktować?
3. prezentacja „Posłowie  do Parlamentu Europejskiego” – z tego materiału dowiesz się, czym zajmuje się Parlament Europejski, jak sprawdzić, kto do niego został wybrany z Polski i z Twojego okręgu wyborczego (i co robi), a także – m.in. jak są organizowane do tej instytucji wybory.

**Czas trwania szkolenia:**

Zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci ok. 1 godziny.

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań (wystarczą dwie dobre odpowiedzi). W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

# Praca i rozwój zawodowy

## Znajdowanie pracy

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Znajdowanie pracy” jest poświęcone tworzeniu odpowiedniego cv i listu motywacyjnego oraz korzystaniu z portali ułatwiających znajdowanie pracy na przykładzie portalu PRACUJ.PL. Dowiesz się jak założyć konto w serwisie PRACUJ.PL, jak stworzyć cv i list motywacyjny adekwatne do stanowiska na jakie chcesz aplikować, jak szukać ofert pracy, jak porównać wynagrodzenie.

**Autorką materiałów jest:**

**Anna Dyjak** – trenerka z zakresu pracy i rozwoju zawodowego, doradca zawodowy i pedagog. Współautorka narzędzi diagnostycznych dla zdolnej młodzieży, potrafi odkryć talent i umiejętności u każdego.

**Ekspertką podczas webinarium jest:**

**Maria Thun Janowska** - certyfikowany coach, prowadzi zajęcia na wyższej uczelni. Wiedzę zdobytą z różnorodnych doświadczeń zawodowych i na drodze formalnej edukacji przekłada na wspieranie osób poszukujących zmian w swojej sytuacji zawodowej. Pomaga w określaniu celu zawodowego i przygotowaniu planu działań do jego osiągnięcia. Pomaga pisać skuteczne dokumenty aplikacyjne do pracy.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z kilku elementów (polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności):

1. **webinarium** „Jak napisać profesjonalne i skuteczne dokumenty aplikacyjne?” poświęconego tworzeniu cv i innych dokumentów aplikacyjnych. Do tego dokumentu odwołuje się ekspertka w kolejnym webinarium.   
   Dowiesz się z niego, jakie są rodzaje cv, jakie są jego kluczowe elementy, jakich błędów się ustrzec. Przedstawiono tu również krok po kroku jak tworzyć różne rodzaje cv (chronologiczne, kompetencyjne, kreatywne, video cv) [41:38 min.]
2. **webinarium** „CV inne niż wszystkie” poświęconego tworzeniu wyróżniającego się cv.   
   Dowiesz się z niego, jakie są kluczowe elementy różnych rodzajów cv i jakie są sposoby wyróżnienia cv w zależności od typu stanowiska, na które aplikujesz [34:31 min.]
3. **plik tekstowy**, w którym znajdziesz wiele przykładów różnych stron internetowych i portali, na których możesz znaleźć oferty pracy i porady dotyczące szukania pracy
4. **filmy**

* Zaprzyjaźnij się z serwisem PRACUJ.PL [4:57 min.]
* Kreator CV [5:44 min.]
* Wyszukiwanie ofert pracy [4:55min.]
* Mój profil w serwisie PRACUJ.PL [4:03 min.]
* Zarządzanie profilem w serwisie PRACUJ.PL [4:13 min.]
* Aplikowanie na wybrana ofertę pracy [3:53 min.]

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 5 godzin.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.

1. Podnoszenie kwalifikacji zawodowych/ rozwój zawodowy

**Czego dowiesz się dzięki szkoleniu?**

Szkolenie „Podnoszenie kwalifikacji zawodowych ” jest poświęcone korzystaniu z serwisów społecznościowych, które wspierają rozwój zawodowy na przykładzie LinkedIn. Dowiesz się jak założyć konto na portalu, jak nawiązywać kontakty, uczestniczyć w grupach dyskusyjnych i budować swój profil zawodowy.

**Autorką materiałów jest:**

**Anna Dyjak** – trenerka z zakresu pracy i rozwoju zawodowego, doradca zawodowy i pedagog. Współautorka narzędzi diagnostycznych dla zdolnej młodzieży, potrafi odkryć talent i umiejętności u każdego.

**Ekspertką podczas webinarium jest:**

**Maria Thun Janowska** - certyfikowany coach, prowadzi zajęcia na wyższej uczelni. Wiedzę zdobytą z różnorodnych doświadczeń zawodowych i na drodze formalnej edukacji przekłada na wspieranie osób poszukujących zmian w swojej sytuacji zawodowej. Pomaga w określaniu celu zawodowego i przygotowaniu planu działań do jego osiągnięcia. Pomaga pisać skuteczne dokumenty aplikacyjne do pracy.

**Elementy szkolenia:**

Szkolenie składa się z dwóch webinariów (polecamy zapoznawanie się z nimi w następującej kolejności):

1. **webinarium** „LinkedIn: jak stworzyć i prowadzić profil by dostawać oferty pracy?” poświęconego korzystania z zawodowych portali społecznościowych.   
   Dowiesz się z niego, jakie są korzyści z posiadania konta w serwisie, jak korzystać z serwisu, jak zarządzać swoim profilem zawodowym, jak uzyskać potwierdzenie umiejętności i rekomendacje, jak utrzymywać relacje w sieci zawodowej, grupach dyskusyjnych, [22:07 min.]
2. **webinarium** „Jak napisać profesjonalne i skuteczne dokumenty aplikacyjne?” poświęconego tworzeniu cv i innych dokumentów aplikacyjnych. Jest to dodatkowy materiał uzupełniający, do którego odwołuje się ekspertka we wcześniejszym webinarium. [41:38 min.]

**Czas trwania szkolenia:**

Uważne zapoznanie się z wszystkimi materiałami i wykonanie polecanych ćwiczeń zajmie Ci **ok. 2 godzin.**

**Test i certyfikat**

Szkolenie kończy się testem składającym się z 3 pytań. W przypadku negatywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość jego powtórzenia. Po ukończeniu szkolenia i uzyskaniu pozytywnego wyniku testu, będziesz mieć możliwość wydrukowania certyfikatu, poświadczającego udział w szkoleniu.