

Bezpłatne szkolenie „Ja w mediach społecznościowych” - bezpiecznie, świadomie i aktywnie w Internecie.

Szanowni Państwo.

W ramach dobrych praktyk i wspierania inicjatyw realizowanych na terenie gmin członkowskich Związku Gmin Jurajskich serdecznie zapraszamy osoby 55+ (mieszkańców gminy Mstów) do udziału w **bezpłatnym szkoleniu „Ja w mediach społecznościowych” - bezpiecznie, świadomie i aktywnie w Internecie.**

Szkolenie odbędzie w dniach **9-10 lipca 2026r. od godz. 9.00 w Sali GOK w Mstowie.**

Zgłoszenia należy składać w Gminnym Ośrodku Pomocy Społecznej w Mstowie (w pokoju nr. 20), do dnia 01 lipca 2026r. do godz. 15:00- liczba miejsc jest ograniczona.

O uczestnictwie decyduje kolejność złożonych formularzy zgłoszeniowych.



Rzeczpospolita
Polska

Sfinansowane przez
Unię Europejską
NextGenerationEU



BEZPŁATNE SZKOLENIE DLA SENIORÓW 55+

„JA W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH”

Bezpiecznie, świadomie i aktywnie w Internecie



Szkolenie 2-dniowe



Wiek 55+



Bezpłatne

Współczesny świat daje ogromne możliwości komunikacji, rozwijania zainteresowań i budowania relacji. Jednocześnie wymaga umiejętności bezpiecznego poruszania się w Internecie i świadomego korzystania z mediów społecznościowych.

Przygotowane szkolenie zostało dostosowane do potrzeb Seniorów i łączy edukację cyfrową z aktywizacją społeczną, integracją oraz rozwijaniem własnych zainteresowań.

PODZAS SZKOLENIA UCZESTNICY DOWIEDZĄ SIĘ:

Jak bezpiecznie korzystać z Internetu i mediów społecznościowych



- chronić swoje dane osobowe
- rozpoznawać oszustwa internetowe
- tworzyć bezpieczne hasła
- uniknąć zagrożeń w sieci

Jak świadomie budować swoją obecność w Internecie



- co warto publikować
- czego lepiej nie udostępniać
- jak dbać o swój wizerunek online
- jak korzystać z Facebooka, Messengera i innych popularnych narzędzi

Jak rozwijać swoje pasje dzięki Internetowi



- odnajdywać grupy o podobnych zainteresowaniach
- komunikować się z innymi uczestnikami i twórcami
- prezentować własne rękodzieło, hobby i zainteresowania
- organizować wspólne działania i spotkania

KORZYŚCI DLA UCZESTNIKÓW



większe bezpieczeństwo w Internecie



rozwój kompetencji cyfrowych



większa samodzielność w korzystaniu z nowych technologii



rozwijanie zainteresowań i pasji



budowanie relacji społecznych



przeciwdziałanie wykluczeniu cyfrowemu i społecznemu



wzrost pewności siebie w kontaktach online

FORMA ZAJĘĆ

Szkolenie prowadzone jest w atrakcyjnej i aktywnej formule:



warsztaty praktyczne



ćwiczenia grupowe



gry edukacyjne



quizy i konkursy



analiza prawdziwych sytuacji z Internetu



ćwiczenia integracyjne



elementy ruchowe i relaksacyjne



Szkolenie pokazuje nie tylko możliwości, jakie daje Internet, ale również uczy, jak korzystać z niego odpowiedzialnie, bezpiecznie i z korzyścią dla własnego rozwoju oraz budowania relacji z innymi ludźmi.

Razem odkrywamy, że Internet może być miejscem nauki, pasji, współpracy i nowych przyjaźni.

ORGANIZACJA SZKOLENIA

W CENIE ZAPEWNIAMY:



OBIAD DLA KAŻDEGO UCZESTNIKA KAŻDEGO DNIA SZKOLENIOWEGO



realizację pełnego programu szkoleniowego



materiały szkoleniowe i komputery dla uczestników



certyfikaty uczestnictwa



serwis kawowy przez cały czas trwania szkolenia



opiekę wykwalifikowanego trenera



ZAPISZ SIĘ!

W RAZIE CHĘCI DOPYTANIA
O SZCZEGÓŁY:



MAIL
warsztaty@osikowadolina.pl



TEL.
601 933 445