

## CHCESZ WZIĄĆ UDZIAŁ W SZKOLENIACH?

Znajdź interesujący Cię obszar tematyczny. Możesz się zdecydować na jeden obszar lub wybrać kilka.

Zaznacz „X” interesujące Cię szkolenie w wybranym obszarze. Możesz wziąć udział w wielu szkoleniach, także z różnych obszarów.

Zapisz się online na [www.e-mocni.org.pl](http://www.e-mocni.org.pl) lub skontaktuj się z e-Mocarzem/e-Mocarką w Twojej gminie!



Sprawdź! Jeśli nie masz pewności, czy Twoja gmina bierze udział w projekcie e-Mocni, możesz to sprawdzić na:

[www.e-mocni.pl](http://www.e-mocni.pl)

**WSZYSTKIE SZKOLENIA SĄ BEZPŁATNE**

## OBSZAR: PRACA I ROZWÓJ ZAWODOWY



Jeśli chcesz się nauczyć, jak szukać pracy przez internet, jak napisać CV, dzięki któremu Cię zauważą albo chciałabyś/chciałbyś się dowiedzieć jak ponieść swoje kwalifikacje przez internet. Jeśli myślisz o uruchomieniu własnej firmy i chcesz ją założyć online albo szukasz sposobów na dofinansowanie działalności gospodarczej, zapraszamy na szkolenia!

W ramach obszaru „Praca i rozwój zawodowy” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Przepis na sukces zawodowy – planowanie kariery zawodowej
- Dokumenty aplikacyjne – sposoby praktycznego czytania ofert pracy i konstruowania skutecznych dokumentów aplikacyjnych
- Mój rozwój moją inwestycją – jak podnieść kwalifikacje zawodowe przez internet?
- Serwisy pośrednictwa pracy – mój internetowy wizerunek
- Narzędziownia biznesu
- Mam prawo do... (zagadnienia związane z Prawem Pracy)
- Zarządzam – zatrudniam. Papierologia nie musi przerastać
- Wprowadzenie do własnego biznesu – zakładanie firmy przez internet
- Jak rozwijać pomysł na biznes?

Od dawna myślałam, żeby założyć działalność gospodarczą. Coraz więcej szyję dla znajomych, postanowiłam spróbować zrobić z tego szycia pracę dla siebie. W bibliotece usłyszałam, że są szkolenia na ten temat, organizowane w naszej gminie. Dowiedziałam się, że wszystkie formalności związane z zakładaniem firmy mogę załatwić przez internet, i już wiem, jak to zrobić. Polecam.

*Alicja*

Obszar: Praca i rozwój zawodowy  
Szkolenie: Wprowadzenie do własnego biznesu – zakładanie firmy przez internet

## OBSZAR: RELACJE Z BLISKIMI



Jeśli chcesz poznać różne narzędzia, które wesprą Cię jako rodzica: pozwolą zaoszczędzić czas, dając możliwość załatwiania bieżących spraw przez internet. Jeśli chcesz towarzyszyć dziecku w jego aktywnościach w sieci, lepiej zadbać o jego bezpieczeństwo, zrozumieć co ono tam robi, czego szuka, z czym się styka.

Jeśli chcesz poznać narzędzia do bycia w kontakcie z osobami, które już znasz, szukać osób o podobnych zainteresowaniach albo bezpiecznie poznawać nowe osoby w internecie, zapraszamy na szkolenia!

W ramach obszaru „Relacje z bliskimi” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Rekrutacja do wybranej placówki oświatowej
- Korzystanie z e-dziennika w roli rodzica
- Rodzic bezpiecznego dziecka w internecie
- Rodzic w młodzieżowych formach komunikacji elektronicznej
- Aktywny użytkownik w e-społeczności
- Możliwości stwarzane przez portale społecznościowe
- Portale społecznościowe na przykładzie Facebooka
- Umówmy się w Internecie i spotkajmy w realu
- Zarządzanie swoją prywatnością w sieci

Córka z mężem wyjechali do pracy za granicę. Najpierw rozmawialiśmy przez telefon, ale kiedy urodziła się wnuczka, dzieci namawiały mnie, żeby dzwonić do nich przez internet. Na szkoleniu w bibliotece nauczyłam się, jak to wszystko obsługiwać, żeby się z nimi połączyć. Wiem też, gdzie kliknąć, żeby widzieć wnuczkę na całym ekranie.

*Halina*

Obszar: Relacje z bliskimi  
Szkolenie: Używam Facebooka i Skype'a, żeby być w kontakcie ze znajomymi i przyjaciółmi.

## OBSZAR: EDUKACJA



Jeśli chcesz się dowiedzieć, jakie są możliwości uczenia się przez internet samemu, z pomocą trenera albo w większej grupie internautów, którzy wymieniają się informacjami, dyskutują i wspólnie wykonują zadania.

Jeśli chcesz się nauczyć, jak wyszukiwać ciekawe materiały, udostępniać innym własne treści. Jeśli chcesz poznać miejsca w sieci godne zaufania, udostępniające np. bezpłatne zdjęcia, które można wykorzystywać nie naruszając praw autorskich, zapraszamy na szkolenia!

W ramach obszaru „Edukacja” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Uczę się przez całe życie
- Mogę uczyć się sama/sam
- Uczę się online
- Uczę się od innych, dyskutuję, dzielę się swoją wiedzą
- Tworzenie własnych materiałów online
- Tworzę, udostępniam i publikuję własne materiały
- Jak łatwo zrobić prezentację?
- Przegląd narzędzi do tworzenia własnych zasobów cyfrowych
- Tworzenie galerii zdjęć, albumów i edycja zdjęć w serwisie Google

Bardzo lubię robić zdjęcia i chciałem nauczyć się, jak je edytować i publikować. Postanowiłem też zeskanować stare zdjęcia rodzinne i zrobić elektroniczną galerię w internecie.

*Marek*

Obszar: Edukacja  
Szkolenie: Tworzenie galerii zdjęć, albumów i edycja zdjęć w serwisie Google

## OBSZAR: ODPOCZYNEK I HOBBY



Jeśli chcesz dzięki internetowi poznać miejsca i aktywności, które pozwalają Ci odpocząć, rozwijać zainteresowania i pasje, wypełniać czas wolny tym, co lubisz robić, oraz dbać o swój rozwój osobisty.

Jeśli chcesz poznać możliwości, jakie oferują serwisy online o tematyce kulturalno-rozrywkowej oraz narzędzia, które pozwolą Ci tworzyć własne treści i dzielić się nimi w sieci, zapraszamy na szkolenia!

W ramach obszaru „Odpoczynek i hobby” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Oferta kulturalna w internecie
- Źródła rozrywki w sieci
- Serwisy kulturalne i rozrywkowe online
- Bilety na wydarzenia kulturalne
- Rozwijam swoje hobby dzięki internetowi
- Możliwości stwarzane przez portale społecznościowe
- Tworzenie treści, zdjęć, filmów – posty, grafika
- Tworzenie swojego profilu i fanpage'a – Facebook
- Tworzenie swojej strony lub bloga tematycznego – Blogger
- Tworzenie strony lub bloga tematycznego – WordPress
- Usługi i produkty wspierające mój rozwój
- Tworzenie treści, zdjęć, filmów – filmy
- Tworzenie kanału na YouTube

Łowią ryby od małego. Syn mi powiedział, że w internecie można poczytać o różnych nowościach. Poszedłem na szkolenie, bo nie wiedziałam jak tego wszystkiego szukać. Ostatnio na forum haczyk.pl już sam znalazłem informacje, gdzie będę mógł łowić ryby blisko ośrodka wczasowego, gdzie jedziemy z żoną na wczasy.

*Fadeusz*

Obszar: Odpoczynek i hobby  
Szkolenie: Rozwijam swoje hobby dzięki internetowi

## OBSZAR: ZDROWIE



Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak korzystać z aplikacji pomagających utrzymać dobrą kondycję i zdrową dietę. Jeśli chcesz szukać w sieci placówek świadczących konkretne usługi medyczne, zapraszamy na szkolenia!

Nauczysz się, jak zapisać się na badania lub wizytę u lekarza oraz jak szukać informacji o lekach, terapii i zabiegach, a w razie potrzeby także o rehabilitacji, świadczeniach rentowych i innych uprawnieniach związanych ze stanem zdrowia.

W ramach obszaru „Zdrowie” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Prowadzę zdrowy tryb życia
- Prowadzę aktywny tryb życia
- Badam się, jestem zdrowy/zdrowa
- Gdzie się leczy?
- Teleopieka – co to takiego?
- Jak zapisać się do lekarza, na badania (specjalistyczne), zabiegi rehabilitacyjne przez internet?
- Jak wyjechać do sanatorium?
- Leki – gdzie kupować, refundacja i interakcje
- Korzystanie z ubezpieczenia zdrowotnego za granicą (karta EKUZ)
- Ulgi i uprawnienia dla osób z niepełnosprawnościami

Do tej pory, jak chciałem się zapisać do lekarza, stałem od rana w kolejce. Wnuk mi mówił, że można to zrobić w internecie. Zgłosiłem się na szkolenie. Nie od razu wiedziałem, jak to po kolei robić, bo się nie znam na tych nowościach, ale na szkoleniu wszystko przećwiczyliśmy krok po kroku i już teraz wiem, jak to działa.

*Zygmunt*

Obszar: Zdrowie  
Szkolenie: Jak zapisać się do lekarza, na badania (specjalistyczne), zabiegi rehabilitacyjne przez internet?

## OBSZAR: FINANSE



Jeśli chcesz się dowiedzieć, jak założyć konto internetowe i robić przelewy online, nauczyć się, jak wyszukiwać informacje o najlepszych sposobach oszczędzania i inwestowania albo poznać możliwości wymiany walut i płatności online, zapraszamy na szkolenia!

Dowiesz się, jak być bardziej świadomym konsumentem/konsumentką, jak wyszukiwać i porównywać ceny towarów i usług, jak wybierać najkorzystniejsze oferty i zarabiać w sieci, a w razie potrzeby skorzystać z procedur chroniących konsumentów, również korzystając przy tym z internetu.

W ramach obszaru „Finanse” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Obsługa e-konta
- Oszczędzanie przez internet
- Płatności bezgotówkowe
- Inwestowanie przez internet
- Cyfrowy portfel
- Kupować taniej
- Zakupy przez internet. Jak płacić za zakupy w Internecie?
- Konsument w sieci
- Wymiana walut online
- Zarabianie w sieci

Już nie muszę chodzić do banku i stać w kolejce do okienka, żeby zrobić comiesięczne opłaty. Na szkoleniu dowiedziałam się, jak założyć konto w internecie i jak je obsługiwać. Dzięki temu mogę zrobić przelew także wieczorem, po godzinach pracy banku. To bardzo wygodne.

*Anna*

Obszar: Finanse  
Szkolenie: Obsługa e-konta

## OBSZAR: RELIGIA I POTRZEBY DUCHOWE



Jeśli chcesz swoje potrzeby duchowe realizować używając narzędzi dostępnych w internecie: wyszukiwać materiały poświęcone rozwojowi religijnemu i duchowemu na stronach i w serwisach internetowych, kanałach video, w internetowych stacjach radiowych i telewizjach oraz na blogach, na profilach i w mediach społecznościowych, zapraszamy na szkolenia!

Dowiesz się, jak dzięki nowym technologiom brać udział w praktykach religijnych, mszach, nabożeństwach czy medytacjach, a nawet w pielgrzymce.

W ramach obszaru „Religia i potrzeby duchowe” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Spotkania z Biblią
- Moja pielgrzymka
- Jak utrzymać kontakt z parafią, grupą, wspólnotą?
- Msza Święta
- Religie świata
- Z jednego korzenia – o tradycji judaizmu i kościołów chrześcijańskich
- Moi bliscy na cmentarzu
- Rozmowy o wierze
- Moje pytania, moje poszukiwania
- Rozwój duchowy. Pytania o sens życia i wartości
- Jan Paweł II: papieski szlakami – nauczanie i wędrówki

Moja mama jest starszą kobietą, ma problemy z chodzeniem. Żeby mogła wybrać się na mszę w niedzielę, potrzebujemy samochodu. Czasami nie ma mas kto podwieźć do sąsiedniej miejscowości, a w naszej nie ma kościoła. Wtedy włączamy transmisję mszy w Internecie i w taki sposób bierzemy w niej udział. Czasem też szukamy transmisji różańca albo spotkania z papieżem.

*Halina*

Obszar: Religia i potrzeby duchowe  
Szkolenie: Msza Święta

## OBSZAR: SPRAWY CODZIENNE



Jeśli chcesz swoje codzienne sprawy załatwić szybciej i bez trudu, korzystając z internetu. Jeśli chcesz w sieci robić zakupy, wysłać przesyłki, planować i organizować podróże czy dzięki internetowi załatwiać sprawy urzędowe, zapraszamy na szkolenia!

Dowiesz się, jak zrobić to wszystko bez kolejek, bez wychodzenia z domu i dokładnie wtedy, kiedy masz czas.

W ramach obszaru „Sprawy codzienne” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- Wyszukaj informacje w sieci zapisuj je, notuj – wyszukiwarka Google, Dysk Google, dokumenty Google
- Palcem po mapie – wirtualna podróż, tworzenie tras wycieczek
- Atrakcje, kuchnia, pogoda i ciekawostki dotyczące podróży – wyszukiwanie informacji, tłumaczenie stron
- Załatw sprawę urzędową, złóż wniosek, wypełnij formularz bez wychodzenia z domu – ePUAP
- Wyszukaj, znajdź i kup to co chcesz w olx.pl oraz allegro.pl
- Kup bilet PKP zaplanuj wycieczkę z nożem nie wychodząc z domu

Na co dzień korzystam z komputera, ale nigdy nie załatwiałem spraw urzędowych przez internet. Koleżanka mnie namówiła, żebym poszła z nią na szkolenie na ten temat. To, czego się dowiedziałem, bardzo szybko mi się przydało: wyrabiałem nowy dowód osobisty i w internecie mogłem sprawdzić, czy jest już gotowy do odbioru. Dzięki temu nie jechałem na darmo do urzędu.

*Piotrek*

Obszar: Sprawy codzienne  
Szkolenie: Jak znaleźć informacje urzędowe i poznać zasady składania wniosków online, dowód osobisty, prawo jazdy.

## OBSZAR: ZAANGAŻOWANIE OBYWATELSKIE



Jeśli chcesz być bardziej świadomym obywatelem/obywatelką, aktywnie uczestniczyć w życiu publicznym, zapraszamy na szkolenia!

Dowiesz się, jak łatwo pozyskiwać i selekcjonować informacje. Poznasz narzędzia ułatwiające wyszukiwanie i kontakt z organizacjami pozarządowymi. Nauczysz się, jak korzystać z serwisów pozwalających na zabieranie głosu w ważnych dla ciebie sprawach. A jeśli sam/sama chcesz działać i zmobilizować innych do aktywności, poznasz narzędzia online, które to ułatwiają.

W ramach obszaru „Zaangażowanie obywatelskie” możesz wziąć udział w następujących szkoleniach:

- e-obywatel rusza na platformę. Podstawy e-PUAP
- Oszczędność i wygoda – platforma e-PUAP dla zaufanych
- Jeden klik do informacji – wiadomości z kraju i ze świata online
- Najciemniej pod latarnią? Jak zdobyć informacje o najbliższym otoczeniu
- Nie wierzę we wszystko! Jak ocenić wiarygodność informacji
- Świadomy wyborca to ja!
- Fundacje, stowarzyszenia, wolontariusze... Jak poznać trzeci sektor?
- Lokalnie wydarzenie – promocja i organizacja z pomocą Facebooka i Google Keep
- Włącz się! Aktywni mieszkańcy nie czekają, tylko działają!
- Nie działaj sam – zaprosz innych do współpracy!
- CANVA – graficzna promocja i wiele więcej

Podczas szkolenia nauczyłam się, że można wysłać pismo do urzędu przez internet. Dzięki temu nie muszę go drukować, nigdzie jechać, czekać w kolejce. Oszczędzam czas i pieniądze. Rewelacja!

Obszar: Zaangażowanie obywatelskie

Szkolenie: Oszczędność i wygoda – platforma e-PUAP dla zaufanych



Zapraszamy na szkolenia stacjonarne, organizowane w blisko 100 gminach w całej Polsce!

**JEŚLI WOLISZ UCZYĆ SIĘ PRZEZ INTERNET, ZAPRASZAMY DO UDZIAŁU W SZKOLENIACH ONLINE. DZIĘKI TEMU, BĘDZIESZ MÓGŁ/MOĞŁA UCZYĆ SIĘ, KIEDY TYLKO CHCESZ!**

Zapewniamy:

- ✓ Wsparcie moderatora
- ✓ Pakiet szkoleniowy z informacją jak korzystać ze szkoleń
- ✓ Certyfikat ukończenia szkolenia



**WSZYSTKIE SZKOLENIA ONLINE SĄ BEZPŁATNE!**

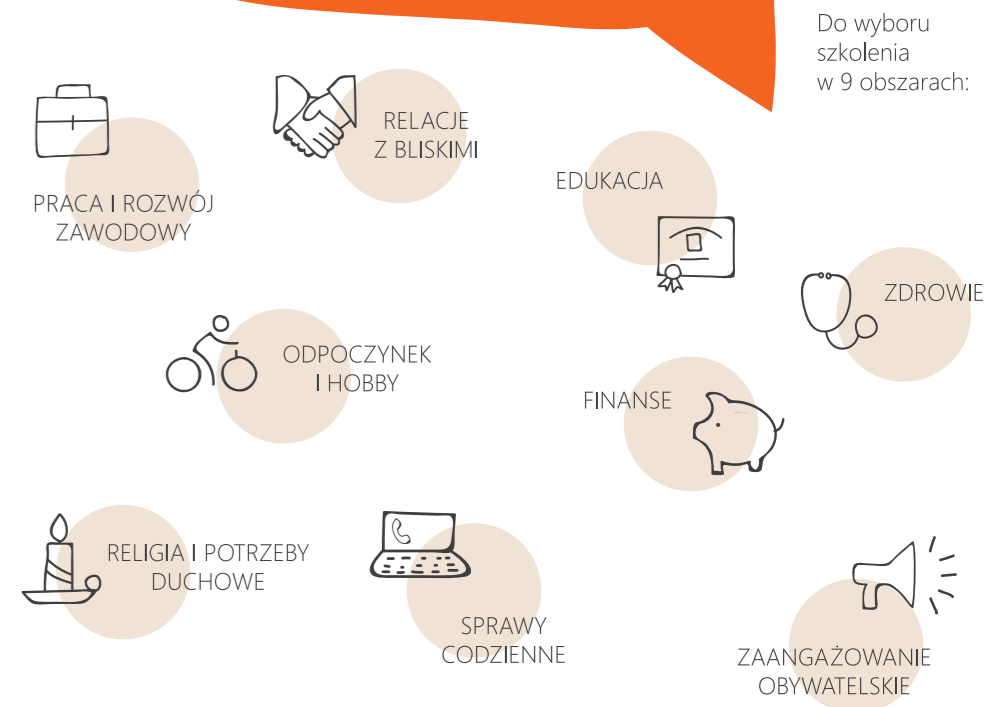
Szkolenia organizowane są w ramach projektu e-Mocni.

Celem projektu jest zwiększenie umiejętności korzystania z internetu ponad 18 000 mieszkańców w około 100 gminach w całej Polsce.

Więcej informacji:

[www.e-mocni.pl](http://www.e-mocni.pl)

**MÓWIĄ, ŻE INTERNET UŁATWIA ŻYCIE? SPRAWDŹ, CZY MAJĄ RACJĘ!**



Do wyboru szkolenia w 9 obszarach:

**PRZEKONAJ SIĘ, ŻE CYFROWE UMIEJĘTNOŚCI, TO REALNE KORZYŚCI!**

**WSZYSTKIE SZKOLENIA SĄ BEZPŁATNE!**

