

Specjalna oferta SENIOR PLUS

1. Jak poradzić sobie w świecie cyfrowym?

Ilość godzin: 3 h

Cena indywidualna: 99,00- zł / 1 os.

Program:

1. Podstawy obsługi komputera (poczta-zakładanie skrzynki pocztowej, wysyłanie maili, zdjęć, innych załączników oraz pobieranie zdjęć, dokumentów itp.)
2. Edytor dokumentów offline i online
3. Proste (video)komunikatory i czaty (whatsapp, google hangout, skype)

Uczestnik:

- Potrafi obsługiwać pocztę
- Wie, jak wysłać i pobrać załączniki
- Potrafi edytować dokument
- Wie, jak obsługiwać (video)komunikatory online

2. Jak nie dać się zmanipulować, czyli asertywna ochrona na co dzień

Ilość godzin: 3 h

Cena indywidualna: 99,00- zł / 1 os.

Program:

1. Natrętny sprzedawca, oszust czy manipulant- asertywna odmowa, dokładne sprawdzanie różnych ofert, komunikaty asertywne wzmacniające postawę stanowczości i konsekwencji działania
2. Najtrudniej w rodzinie i ze znajomymi- reguły asertywności w najbliższym otoczeniu czyli jak nie dać się wykorzystywać
3. Co mówi moje zachowanie czyli jak inni nas czytają i jak to wpływa na traktowanie nas.

Uczestnik:

- Zna i wie jak stosować asertywną odmowę
- Wie jak stosować komunikaty asertywne
- Wie jak Jego zachowanie kształtuje określone postawy i zachowania wobec Niego

Istnieje możliwość konsultacji indywidualnych dla osób, które chcą przepracować różne problemy nie na forum grupy.

Specjalna oferta dla RODZICÓW (RAD RODZICÓW PRZY SZKOŁACH)

Jak zadbać o bezpieczeństwo swoich dzieci w nauczaniu zdalnym?

Ilość godzin: 3 h

Cena od szkoły: 550,00 (do 30 os.)

Program:

1. Czym jest cyberprzemoc
2. Zapobieganie cyberprzemocy
3. Aspekty prawne
4. Ustawienia rodzicielskie w komputerze/smartfonie

Uczestnik:

- Jest świadomy podstawowych zagrożeń w cyfrowym świecie
- Wie, gdzie szukać pomocy oraz wsparcia prawnego
- Zna programy ochrony i kontroli rodzicielskiej komputera dziecka
- Wie, jak pracować z dzieckiem i na co zwrócić uwagę podczas nauczani zdalnego

Zgłoszenia proszę wysyłać na adres: **oupis.sosnowiec@gmail.com**