

| Nr obszaru | Nazwa obszaru           | Tytuł szkolenia  |
|------------|-------------------------|--|
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Przepis na sukces zawodowy – planowanie kariery zawodowej  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Przepis na sukces zawodowy – planowanie kariery zawodowej  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Dokumenty aplikacyjne – sposoby praktycznego czytania ofert pracy i konstruowania skutecznych dokumentów aplikacyjnych – część 1 |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Dokumenty aplikacyjne – sposoby praktycznego czytania ofert pracy i konstruowania skutecznych dokumentów aplikacyjnych – część 1 |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Dokumenty aplikacyjne – sposoby praktycznego czytania ofert pracy i konstruowania skutecznych dokumentów aplikacyjnych – część 2 |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Dokumenty aplikacyjne – sposoby praktycznego czytania ofert pracy i konstruowania skutecznych dokumentów aplikacyjnych – część 2 |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Mój rozwój moją inwestycją – Jak podnieść kwalifikacje zawodowe przez Internet?  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Mój rozwój moją inwestycją – Jak podnieść kwalifikacje zawodowe przez Internet?  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Serwisy pośrednictwa pracy – mój internetowy wizerunek   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Serwisy pośrednictwa pracy – mój internetowy wizerunek   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Narzędziownia biznesu  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Narzędziownia biznesu  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Mam prawo do...  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Mam prawo do...  |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Zarządzam – zatrudniam. Papierologia nie musi przerastać   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Zarządzam – zatrudniam. Papierologia nie musi przerastać   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Wprowadzenie do własnego biznesu – zakładanie firmy przez Internet   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Wprowadzenie do własnego biznesu – zakładanie firmy przez Internet   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Jak rozwijać pomysł na biznes?   |
| 1          | Praca i rozwój zawodowy | Jak rozwijać pomysł na biznes?   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Korzystanie z e-dziennika w roli rodzica   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Korzystanie z e-dziennika w roli rodzica   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Rekrutacja do wybranej placówki oświatowej   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Rekrutacja do wybranej placówki oświatowej   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Rodzic bezpiecznego dziecka w Internecie   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Rodzic bezpiecznego dziecka w Internecie   |
| 2          | Relacje z bliskimi      | Aktywny użytkownik w e- społeczności   |

| Nr obszaru | Nazwa obszaru      | Tytuł szkolenia   |
|------------|--------------------|---|
| 2          | Relacje z bliskimi | Aktywny użytkownik w e-społeczności   |
| 2          | Relacje z bliskimi | Bez barier i zobowiązań - komunikacja z wykorzystaniem połączenia internetowego w telefonie |
| 2          | Relacje z bliskimi | Bez barier i zobowiązań - komunikacja z wykorzystaniem połączenia internetowego w telefonie |
| 2          | Relacje z bliskimi | Portale społecznościowe na przykładzie Facebooka  |
| 2          | Relacje z bliskimi | Portale społecznościowe na przykładzie Facebooka  |
| 2          | Relacje z bliskimi | Bezpieczeństwo w sieci-realne zagrożenia i rola oprogramowania                              |
| 2          | Relacje z bliskimi | Bezpieczeństwo w sieci realne zagrożenia i rola oprogramowania                              |
| 2          | Relacje z bliskimi | Zarządzanie swoją prywatnością w sieci  |
| 2          | Relacje z bliskimi | Zarządzanie swoją prywatnością w sieci  |
| 2          | Relacje z bliskimi | Umówmy się w Internecie i spotkajmy w realu   |
| 2          | Relacje z bliskimi | Umówmy się w Internecie i spotkajmy w realu   |
| 2          | Relacje z bliskimi | Rodzic w młodzieżowych formach komunikacji elektronicznej                                   |
| 2          | Relacje z bliskimi | Rodzic w młodzieżowych formach komunikacji elektronicznej                                   |
| 3          | Edukacja           | Uczę się przez całe życie   |
| 3          | Edukacja           | Uczę się przez całe życie   |
| 3          | Edukacja           | Mogę uczyć się sama / sam   |
| 3          | Edukacja           | Mogę uczyć się sama / sam   |
| 3          | Edukacja           | Uczę się online   |
| 3          | Edukacja           | Uczę się online   |
| 3          | Edukacja           | Ucz się od innych, dyskutuj dziel się swoją wiedzą  |
| 3          | Edukacja           | Ucz się od innych, dyskutuj dziel się wiedzą  |
| 3          | Edukacja           | Tworzenie własnych materiałów online - wprowadzenie   |
| 3          | Edukacja           | Tworzenie własnych materiałów online - wprowadzenie   |
| 3          | Edukacja           | Tworzę własne materiały np. teksty, tabele...   |
| 3          | Edukacja           | Tworzę, udostępniam i publikuję własne materiały  |
| 3          | Edukacja           | Jak łatwo zrobić prezentację?   |
| 3          | Edukacja           | Jak łatwo zrobić prezentację z innymi?  |
| 3          | Edukacja           | Kodować może każdy  |
| 3          | Edukacja           | Programować każdy może.   |
| 3          | Edukacja           | Tworzenie własnych zasobów cyfrowych - jak to zrobić?                                       |
| 3          | Edukacja           | Tworzenie własnych zasobów cyfrowych - jak to zrobić?                                       |
| 3          | Edukacja           | Jak bezpiecznie wykorzystywać zdjęcia, muzykę i teksty dostępne w Sieci?                    |
| 3          | Edukacja           | Jak bezpiecznie wykorzystywać zdjęcia, muzykę i teksty dostępne w Sieci?                    |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Oferta kulturalna w Internecie  |

| Nr obszaru | Nazwa obszaru      | Tytuł szkolenia  |
|------------|--------------------|--|
| 4          | Odpoczynek i hobby | Oferta kulturalna w Internecie   |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Źródła rozrywki w sieci  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Źródła rozrywki w sieci  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Serwisy kulturalne i rozrywkowe online   |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Serwisy kulturalne i rozrywkowe online   |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Bilety na wydarzenia kulturalne  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Bilety na wydarzenia kulturalne  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Rozwijam swoje hobby dzięki Internetowi  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Rozwijam swoje hobby dzięki Internetowi  |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Możliwości stwarzane przez portale społecznościowe                             |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Możliwości stwarzane przez portale społecznościowe                             |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie treści, zdjęć, filmów                |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie treści, zdjęć, filmów                |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie swojego profilu i fanpage'a          |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie swojego profilu i fanpage'a          |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie swojej strony lub bloga tematycznego |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Twórczość własna w Internecie - tworzenie swojej strony lub bloga tematycznego |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Usługi i produkty wspierające mój rozwój                                       |
| 4          | Odpoczynek i hobby | Usługi i produkty wspierające mój rozwój                                       |
| 5          | Zdrowie            | Gdzie się leczyć?  |
| 5          | Zdrowie            | Gdzie się leczyć?  |
| 5          | Zdrowie            | Jak wyjechać do sanatorium?  |
| 5          | Zdrowie            | Jak wyjechać do sanatorium?  |
| 5          | Zdrowie            | Leki – gdzie kupować, refundacja i interakcje                                  |
| 5          | Zdrowie            | Leki – gdzie kupować, refundacja i interakcje                                  |
| 5          | Zdrowie            | Korzystanie z ubezpieczenia zdrowotnego za granicą (karta EKUZ)                |
| 5          | Zdrowie            | Korzystanie z ubezpieczenia zdrowotnego za granicą (karta EKUZ)                |
| 5          | Zdrowie            | Prowadzę zdrowy tryb życia   |
| 5          | Zdrowie            | Prowadzę zdrowy tryb życia   |
| 5          | Zdrowie            | Prowadzę aktywny tryb życia  |
| 5          | Zdrowie            | Prowadzę aktywny tryb życia  |
| 5          | Zdrowie            | Problemy zdrowotne osób z niepełnosprawnościami                                |
| 5          | Zdrowie            | Problemy zdrowotne osób z niepełnosprawnościami                                |
| 5          | Zdrowie            | Badam się, jestem zdrowy / zdrowa  |

| Nr obszaru | Nazwa obszaru              | Tytuł szkolenia  |
|------------|----------------------------|--|
| 5          | Zdrowie                    | Badam się, jestem zdrowy / zdrowa  |
| 5          | Zdrowie                    | Teleopieka - co to takiego?  |
| 5          | Zdrowie                    | Teleopieka - co to takiego?  |
| 5          | Zdrowie                    | Jak zapisać się do lekarza/ na badania (specjalistyczne) / zabiegi rehabilitacyjne przez Internet? |
| 5          | Zdrowie                    | Jak zapisać się do lekarza/ na badania (specjalistyczne) / zabiegi rehabilitacyjne przez Internet? |
| 6          | Finanse                    | Obsługa e-konta  |
| 6          | Finanse                    | Obsługa e-konta  |
| 6          | Finanse                    | Oszczędzanie przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Oszczędzanie przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Płatności bezgotówkowe   |
| 6          | Finanse                    | Płatności bezgotówkowe   |
| 6          | Finanse                    | Inwestowanie przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Inwestowanie przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Cyfrowy portfel  |
| 6          | Finanse                    | Cyfrowy portfel  |
| 6          | Finanse                    | Kupować taniej / tanie kupowanie?  |
| 6          | Finanse                    | Kupować taniej   |
| 6          | Finanse                    | Zakupy przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Zakupy przez Internet  |
| 6          | Finanse                    | Konsument w sieci  |
| 6          | Finanse                    | Konsument w sieci  |
| 6          | Finanse                    | Wymiana walut online   |
| 6          | Finanse                    | Wymiana walut online   |
| 6          | Finanse                    | Zarabianie w sieci   |
| 6          | Finanse                    | Zarabianie w sieci   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Spotkania z Biblią   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Spotkania z Biblią   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Moja pielgrzymka   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Moja pielgrzymka   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Jak utrzymać kontakt z parafią, grupą, wspólnotą   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Jak utrzymać kontakt z parafią, grupą, wspólnotą   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Msza święta  |

| Nr obszaru | Nazwa obszaru              | Tytuł szkolenia   |
|------------|----------------------------|---|
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Msza święta   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Religie świata  |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Religie świata  |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Z jednego korzenia – o tradycji judaizmu i kościołów chrześcijańskich   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Z jednego korzenia – o tradycji judaizmu i kościołów chrześcijańskich   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Bliscy na cmentarzu   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Bliscy na cmentarzu   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Rozmowy o wierze  |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Rozmowy o wierze  |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Moje pytania, moje poszukiwania   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Moje pytania, moje poszukiwania   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Rozwój duchowy. Pytania o sens życia i wartości   |
| 7          | Religia i potrzeby duchowe | Rozwój duchowy. Pytania o sens życia i wartości   |
| 8          | Sprawy codzienne           | Wyszukuj informacje w sieci zapisuj je, notuj – wyszukiwarka Google, Dysk Google, dokumenty Google                            |
| 8          | Sprawy codzienne           | Wyszukuj informacje w sieci zapisuj je, notuj – wyszukiwarka Google, Dysk Google, dokumenty Google                            |
| 8          | Sprawy codzienne           | Palcem po mapie – wirtualna podróż - tworzenie tras wycieczek.  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Palcem po mapie – wirtualna podróż - tworzenie tras wycieczek.  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Atrakcje, kuchnia, pogoda i ciekawostki dotyczące podróży – wyszukiwanie informacji, tłumaczenie stron.                       |
| 8          | Sprawy codzienne           | Atrakcje, kuchnia, pogoda i ciekawostki dotyczące podróży – wyszukiwanie informacji, tłumaczenie stron używanie dodatku INBOX |
| 8          | Sprawy codzienne           | Załatw sprawę urzędową, złóż wniosek, wypełnij formularz bez wychodzenia z domu - ePUAP                                       |
| 8          | Sprawy codzienne           | Załatw sprawę urzędową, złóż wniosek, wypełnij formularz bez wychodzenia z domu - ePUAP                                       |
| 8          | Sprawy codzienne           | Wyszukaj znajdź i kup to co chcesz w olx.pl oraz allegro.pl   |
| 8          | Sprawy codzienne           | Wyszukaj znajdź i kup to co chcesz w olx.pl oraz allegro.pl   |
| 8          | Sprawy codzienne           | Kup bilet PKP, zaplanuj wycieczkę z noclegiem nie wychodząc z domu  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Kup bilet PKP, zaplanuj wycieczkę z noclegiem nie wychodząc z domu  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Napisz list, wyślij paczkę bez odwiedzania poczty i stania w kolejkach.   |
| 8          | Sprawy codzienne           | Napisz list, wyślij paczkę bez odwiedzania poczty i stania w kolejkach  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Kupuj bezpiecznie to co chcesz, nawet chleb – zakupy online w praktyce  |
| 8          | Sprawy codzienne           | Kupuj to co chcesz, nawet chleb – zakupy online w praktyce  |

| Nr obszaru | Nazwa obszaru               | Tytuł szkolenia  |
|------------|-----------------------------|--|
| 8          | Sprawy codzienne            | Jak znaleźć informacje urzędowe i poznać zasady składania wniosków online, dowód osobisty, prawo jazdy |
| 8          | Sprawy codzienne            | Jak znaleźć informację urzędowe poznać zasady składania wniosków online dowód osobisty, prawo jazdy.   |
| 8          | Sprawy codzienne            | Deklaracja PIT online – to nie jest takie trudne.  |
| 8          | Sprawy codzienne            | Deklaracja PIT online – to nie jest takie trudne, przegląd e-usług                                     |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | E-obywatel rusza na platformę. Podstawy e-PUAP   |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | E-obywatel rusza na platformę. Podstawy e-PUAP   |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Oszczędność i wygoda – platforma e-PUAP dla zaufanych  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Oszczędność i wygoda – platforma e-PUAP dla zaufanych  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Jeden klik do informacji – wiadomości z kraju i ze świata online                                       |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Jeden klik do informacji – wiadomości z kraju i ze świata online                                       |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Najciemniej pod latarnią? Jak zdobyć informacje o najbliższym otoczeniu                                |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Najciemniej pod latarnią? Jak zdobyć informacje o najbliższym otoczeniu                                |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | <i>Nie wierzę we wszystko! Jak oceniać wiarygodność informacji</i>                                     |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | <i>Nie wierzę we wszystko! Jak oceniać wiarygodność informacji</i>                                     |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Świadomy wyborca to ja!  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Świadomy wyborca to ja!  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Fundacje, stowarzyszenia, wolontariusze... Jak poznać trzeci sektor?                                   |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Fundacje, stowarzyszenia, wolontariusze... Jak poznać trzeci sektor?                                   |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Lokalne wydarzenie - organizacja i promocja. Przydatne narzędzia i aplikacje                           |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Lokalne wydarzenie - organizacja i promocja. Przydatne narzędzia i aplikacje                           |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Zabierz głos w ważnych sprawach! Aktywny mieszkaniec nie milczy  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Zabierz głos w ważnych sprawach! Aktywny mieszkaniec nie milczy  |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Nie działaj sam – zaproś innych do współpracy!   |
| 9          | Zaangażowanie obywatelskie  | Nie działaj sam – zaproś innych do współpracy!   |
| 10         | Pierwsze kroki z komputerem | Uruchamiam komputer  |
| 10         | Pierwsze kroki z komputerem | Serfuję po Internecie  |
| 10         | Pierwsze kroki z komputerem | Zakładam skrzynkę mailową  |