

# **INSTRUKCJA DO SZKOLEŃ ON-LINE**

**dla młodzieży,  
bezrobotnych  
i cudzoziemców**

**WERSJA DLA  
SŁABOWIDZĄCYCH**

**Instrukcja wraz  
z rekomendacjami  
do szkoleń on-line dla  
osób bezrobotnych,  
młodzieży  
i cudzoziemców**



## Dla kogo jest ta instrukcja?

Instrukcja jest przeznaczona dla pracowników instytucji i organizacji, które będą chciały rozpowszechnić informację na temat szkoleń promujących legalność zatrudnienia wśród trzech grup odbiorców: młodzieży, osób bezrobotnych i cudzoziemców pracujących lub szukających pracy w Polsce.

Instrukcja składa się z pięciu części, które wyjaśniają:

- I. czego dotyczą szkolenia i dla kogo są przeznaczone,
- II. jaką formę i strukturę mają szkolenia,
- III. jak należy korzystać ze szkoleń,
- IV. jak można promować szkolenia,
- V. jak i na podstawie jakich informacji można aktualizować treści szkoleń.

# I. Czego dotyczą szkolenia i dla kogo są przeznaczone?

Na stronie [www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl) dostępne są szkolenia promujące legalność zatrudnienia wśród osób zamierzających teraz lub w przyszłości podjąć pracę w Polsce. Są one dedykowane trzem grupom odbiorców: młodzieży, osobom bezrobotnym oraz cudzoziemcom. Z uwagi na to, że kwestia legalności zatrudnienia może nie być interesująca dla osób bezrobotnych i młodzieży, zdecydowano, że szkolenia dla tych dwóch grup będą dotyczyły innych, atrakcyjniejszych zagadnień, a kwestia pracy legalnej zostanie w nich podjęta niejako przy okazji. Stąd podstawowym tematem szkolenia dla bezrobotnych („Pracuj i żyj bez stresu”) jest profilaktyka stresu, zaś praca nielegalna została zaprezentowana jako jeden z istotnych czynników stresogennych. Z kolei wiodącym tematem szkolenia dla młodzieży („Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!”) jest rozwój kariery zawodowej, a legalność zatrudnienia przedstawiono jako czynnik sprzyjający awansowi zawodowemu. W przypadku szkolenia dla cudzoziemców („Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców”) zagadnienie legalności zatrudnienia jest tematem podstawowym, gdyż osoby przyjeżdżające do Polski w celu podjęcia pracy bardzo potrzebują takich informacji.

Szkolenie „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” jest skierowane do młodzieży – zarówno osób jeszcze się uczących, jak i takich, które już rozpoczęły pracę zawodową. Celem szkolenia jest wyjaśnienie uczestnikom, w jaki sposób można rozwijać swoją karierę zawodową, oraz uświadomienie im, że praca w szarej strefie może mieć wiele negatywnych konsekwencji, w tym również może utrudnić rozwój ich kariery.

Szkolenie „Pracuj i żyj bez stresu” jest formalnie skierowane do osób bezrobotnych (ponieważ w tej grupie znajduje się relatywnie dużo osób mających doświadczenie pracy nierejestrowanej), ale może być ono przydatne także dla osób pracujących, które chcą poznać metody redukcji stresu. Celem szkolenia jest uświadomienie uczestnikom:

- ▶ związku pomiędzy pracą w szarej strefie a poziomem odczuwanego stresu,
- ▶ innych negatywnych konsekwencji pracy w szarej strefie,
- ▶ obowiązków pracodawców wobec swoich pracowników.

Szkolenie „Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców” jest przeznaczone dla osób, które przyjechały lub zamierzają przyjechać do Polski w celu podjęcia pracy. Może ono być przydatne zarówno dla tych, którzy dopiero poszukują pracy w Polsce, jak i dla już pracujących. Celem szkolenia jest wyjaśnienie, jakie formalności muszą wypełnić obcokrajowcy w celu legalizacji pobytu i zatrudnienia w Polsce. Ponadto uczestnik może dowiedzieć się, z jakimi korzyściami wiąże się praca legalna oraz co grozi cudzoziemcom pracującym w Polsce na czarno. Aby umożliwić udział w szkoleniu osobom nieznającym biegle języka polskiego, zostało ono udostępnione również w dwóch innych wersjach językowych – rosyjskiej i angielskiej.

## II. Jaką formę i strukturę mają szkolenia?

Wszystkie trzy kursy mają formę szkolenia e-learningowego umieszczonego na platformie Moodle na stronie [www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl). Udział w szkoleniu nie wymaga interakcji z jego autorami lub trenerem, a więc uczestnik może z niego korzystać w dowolnym czasie. Jedynym wymogiem technicznym jest posiadanie urządzenia (komputera, laptopa, tabletu, smartfona) z dostępem do Internetu, przy czym jakość połączenia powinna być wystarczająca do odtwarzania filmów (min. 5Mb/s). W szkoleniu może wziąć udział bezpłatnie każdy zainteresowany – wymagana jest jedynie samodzielna rejestracja (utworzenie loginu i hasła).

Struktura wszystkich trzech szkoleń jest dość podobna – każde składa się ze wstępnego testu wiedzy, kilku modułów zawierających treści merytoryczne oraz końcowego testu wiedzy. Zakres udziału w szkoleniu jest dowolny. Uczestnik nie musi przechodzić przez wszystkie moduły szkolenia – może zapoznać się tylko z tymi, które go interesują. Podobnie uczestnik może, ale nie musi, rozwiązać test wstępny i/lub końcowy. Jeśli ma ochotę przekonać się, czy udział w szkoleniu zwiększył jego wiedzę, powinien rozwiązać oba testy. W przeciwnym wypadku może testy pominąć i skupić się na treściach merytorycznych.

**SZKOLENIE „ZBUDUJ SWOJĄ KARIERĘ. NIE WYLĄDUJ W SZAREJ STREFIE!” SKŁADA SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH MODUŁÓW:**

1. Co to jest kariera i jak ją budować?
2. Praca legalna a praca na czarno
3. Dlaczego nie warto pracować na czarno?
4. Twoje prawa w pracy i obowiązki pracodawcy (umowa o pracę)
5. Nielegalne praktyki pracodawców
6. Jaki zawód wybrać?
7. Podsumowanie kursu

**SZKOLENIE „PRACUJ I ŻYJ BEZ STRESU” SKŁADA SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH MODUŁÓW:**

1. Wprowadzenie: co to jest stres i jak się ma do pracy?
2. Stres i zdrowie a praca w szarej strefie
3. Pozostałe konsekwencje pracy w szarej strefie – czy jest się czym stresować?
4. Jak zapobiegać stresowi?
5. Procedury, których musi przestrzegać pracodawca
6. Podsumowanie kursu



## **SZKOLENIE „PRACUJ LEGALNIE! KURS DLA CUDZOZIEMCÓW” SKŁADA SIĘ Z NASTĘPUJĄCYCH MODUŁÓW:**

1. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce
2. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pracy w Polsce
3. Nielegalne wykonywanie pracy przez cudzoziemców
4. Korzyści z legalnego zatrudnienia
5. Podsumowanie kursu

### III. Jak należy korzystać ze szkoleń?

Aby uzyskać dostęp do wybranego szkolenia, należy zarejestrować się na platformie Moodle na stronie: [www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl). W tym celu trzeba wejść na stronę logowania i wybrać opcję „Zaczynij teraz od utworzenia nowego konta!” (zob. Rys. 1). Następnie należy wpisać w odpowiednie pola dane wymagane do rejestracji (nazwę użytkownika, hasło, adres e-mail, imię i nazwisko), a potem kliknąć przycisk „Utwórz moje nowe konto” (zob. Rys. 2). Wtedy na podany adres mailowy wysyłana jest wiadomość z linkiem niezbędnym do potwierdzenia rejestracji.

Header: Nie jesteś zalogowany(a) | Polski (pl) | CASE - Centrum Analiz Społeczno-Ekologicznych / CASE - Center for Social and Economic Research

**Zaloguj się na swoje konto**

Nazwa użytkownika / e-mail: Nazwa użytkownika / e-mail

Hasło: Hasło

ZALOGUJ SIĘ

Zapomniałeś(aś) nazwy użytkownika lub hasła?  Zapamiętaj login

ZALOGUJ SIĘ JAKO GOŚĆ

**Czy jesteś w tym serwisie po raz pierwszy?**

Aby otrzymać pełny dostęp do kursów w tym serwisie, musisz najpierw utworzyć konto.

ZACZNIJ TERAZ OD UTWORZENIA NOWEGO KONTA!

Rys. 1. Strona logowania

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

▼ Wybierz nazwę użytkownika oraz hasło, które będą używane do logowania

Nazwa użytkownika 

Hasło musi mieć znaków co najmniej: 8, liczb co najmniej: 1, małych liter co najmniej: 1, dużych liter co najmniej: 1, niestandardowych znaków co najmniej: 1

Hasło 

▼ Więcej szczegółów

E-mail 

E-mail (jeszcze raz) 

Imię 

Nazwisko 

Miasto

Kraj

UTWÓRZ MOJE NOWE KONTO

ANULUJ

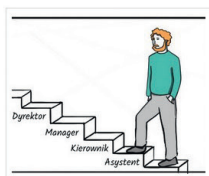
W tym formularzu są pola wymagane oznaczone 

## Rys. 2. Formularz rejestracyjny

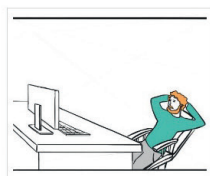
Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Po zalogowaniu na stronie głównej wyświetlają się ikony wszystkich dostępnych szkoleń, w tym trzech opisywanych w niniejszej instrukcji: dla młodzieży („Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!”), dla osób bezrobotnych („Pracuj i żyj bez stresu”) oraz dla cudzoziemców („Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców”). Ostatnie z wymienionych szkoleń jest dostępne również w rosyjskiej i angielskiej wersji językowej (zob. Rys. 3). Aby rozpocząć szkolenie, należy kliknąć jego ikonę.

## Dostępne kursy



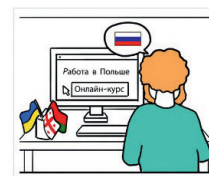
Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!



Pracuj i żyj bez stresu



Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców



Работайте легально!  
Курс для иностранцев



Work legally! A course for foreign nationals



Zatrudnij legalnie!



Zatrudnij legalnie cudzoziemców!

Rys. 3. Ikony dostępnych kursów na stronie głównej

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

# 1. Szkolenie dla młodzieży „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!”

Po wejściu na stronę główną tego kursu warto zacząć od przeczytania krótkiego wprowadzenia informującego o jego zawartości oraz sposobie korzystania z niego.

Pod wprowadzeniem znajduje się menu główne obejmujące siedem modułów, z którego uczestnik może wybrać interesujące go treści, korzystając z paska przewijania po prawej stronie (zob. Rys. 4).

The screenshot shows the main menu of a course. At the top, there is a dark green header with a hamburger menu icon on the left, a notification bell, a speech bubble, the name 'Anna Kowalska', and a user profile icon on the right. Below the header, the course title 'Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!' is displayed in a light blue bar, followed by a breadcrumb trail: 'Strona główna / Kursy / Dla wszystkich / Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!'. The main content area is titled 'Wprowadzenie' and contains a light blue box with introductory text and a bulleted list of course topics. Below this is a 'Start! Quiz wprowadzający' section with a light blue button 'Sprawdź swoją wiedzę o karierze'. The bottom section is 'Moduł 1. Co to jest kariera i jak ją budować?' with a light blue box containing introductory text and a bulleted list.

Wprowadzenie Twój postęp

Dobrze, że tu jesteś. To znaczy, że myślisz o swojej przyszłości i chcesz ją zaplanować tak, aby jak najpełniej zrealizować swoje cele i marzenia. Przed sobą masz kurs, dzięki któremu dowiesz się, jak najlepiej przygotować się do wyzwań czekających na Ciebie na rynku pracy. Kurs składa się z siedmiu części, poświęconych kolejno:

- budowaniu **karierę zawodowej**;
- różnicom między **pracą legalną a pracą na czarno**;
- konsekwencjom wynikającym z pracy na czarno;
- **Twoim prawom w pracy i obowiązkom pracodawcy**;
- **nielegalnym praktykom pracodawców**, na które trzeba uważać;
- **zawodom, którym warto się bliżej przyjrzeć** w kontekście pewności pracy i dobrego wynagrodzenia;
- podsumowaniu kursu.

Całość zaczyna się i kończy prostym testem. Kurs został zaprojektowany tak, aby umożliwić Ci samodzielną pracę w tempie i czasie dostosowanym do Twoich możliwości i potrzeb. Jeśli zdecydujesz się przejść całość kursu naraz, to nie powinno zająć Ci to więcej niż dwie godziny.

Powodzenia!

Start! Quiz wprowadzający

Jak myślisz, ile wiesz o karierze? Rozwiąż quiz i sprawdź to!

Sprawdź swoją wiedzę o karierze

Moduł 1. Co to jest kariera i jak ją budować?

W tej części kursu dowiesz się m.in.:

- co to jest **kariera zawodowa**;

Rys. 4. Menu główne szkolenia „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!”

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Moduły zawierające treści merytoryczne poprzedzono **wstępnym testem wiedzy**. Składa się on z 10 pytań typu prawda-fałsz. Warto rozwiązać ten test, jeśli uczestnik chce się przekonać na koniec szkolenia, czy poszerzyło ono jego wiedzę na temat budowania kariery. Aby rozpocząć test, należy kliknąć tekst „Sprawdź swoją wiedzę o karierze”, a następnie kliknąć „Rozpocznij”. Wyświetli się wtedy kolejno 10 stwierdzeń, a zadaniem uczestnika jest ocena ich prawdziwości. Czas rozwiązywania testu został ograniczony do 10 minut. Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi uczestnik otrzymuje informację zwrotną – dowiaduje się, które odpowiedzi były prawidłowe, a które błędne oraz ile w sumie uzyskał punktów (na 10 możliwych).

**Moduł 1 „Co to jest kariera i jak ją budować?”** prezentuje pojęcie kariery zawodowej (sekcja 1.1) oraz jej rozwoju (sekcja 1.2). Kiedy uczestnik kliknie tytuł wybranej sekcji, wyświetli się slajd z treścią merytoryczną (zob. Rys. 5).

The screenshot shows a web interface for a course. At the top, there is a green header with a menu icon, a notification bell, a chat bubble, and a user profile labeled 'klient klient'. Below the header, the main content area has a white background with a green border. The main heading is 'Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!' in green. Below it is a breadcrumb trail: 'Strona główna / Moje kursy / Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie! / Moduł 1. Co to jest kariera i jak ją budować? / 1.1. Pojęcie kariery zawodowej'. The section title is '1.1. Pojęcie kariery zawodowej'. The text below explains that a career is a 'droga profesjonalnego rozwoju człowieka' and is subjective, depending on one's goals. It mentions different forms of employment and the importance of flexibility and mobility in the modern workforce. At the bottom, there are navigation buttons: '◀ SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ O KARIERZE', a dropdown menu 'Przejdź do...', and '1.2. ROZWÓJ KARIERY ZAWODOWEJ ▶'.

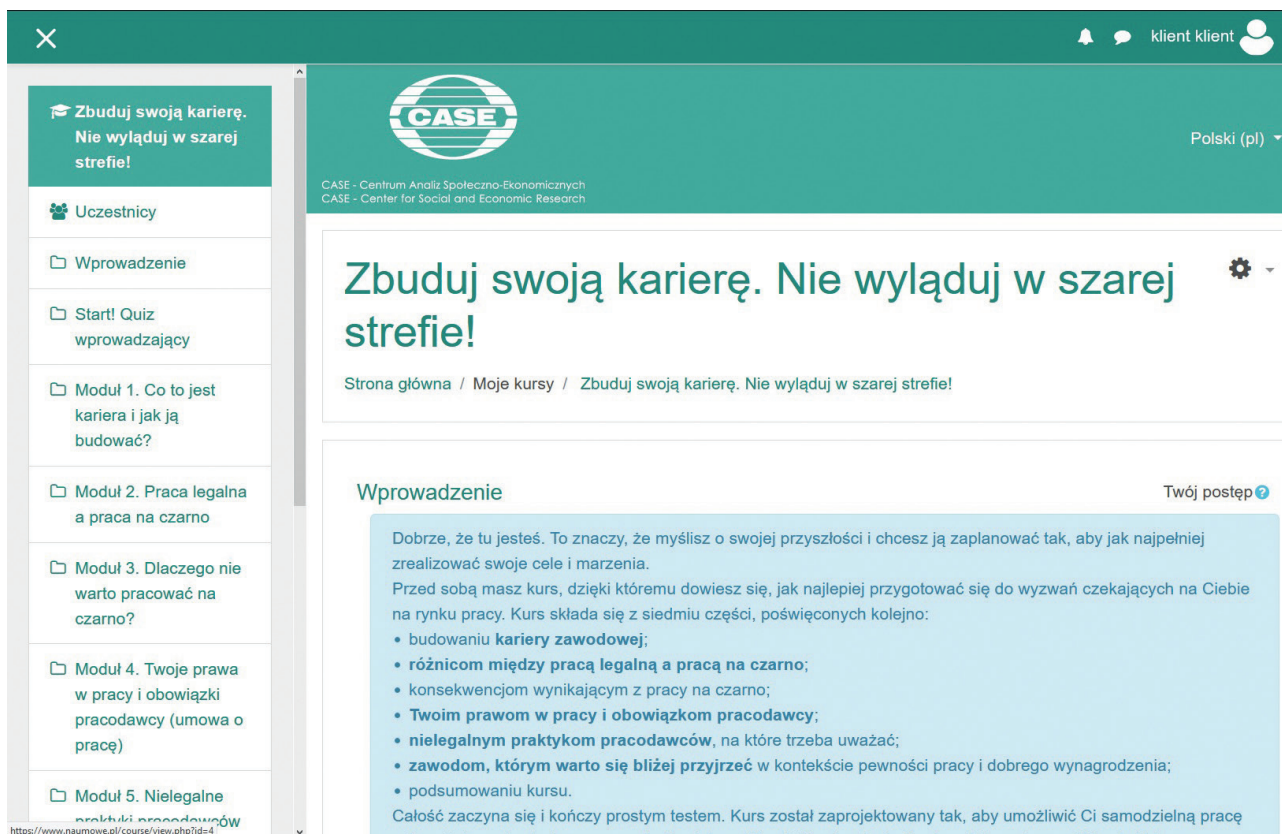
**Rys. 5. Strona sekcji 1.1**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Na samym dole strony w każdej sekcji umieszczono pasek służący do przemieszczania się pomiędzy poszczególnymi sekcjami (zob. Rys. 5). Korzystając z niego, możemy jednym kliknięciem przejść do poprzedniej lub następnej sekcji. Możemy też wybrać dowolną sekcję szkolenia, do której chcemy przejść, klikając „Przejdź do...”.

Zapoznając się z treściami poszczególnych sekcji szkolenia, możemy poruszać się między nimi na dwa sposoby. Po pierwsze, możemy wrócić z danej sekcji do głównego menu szkolenia (zawierającego wykaz wszystkich modułów i sekcji) przy użyciu strzałki cofania (w górnym lewym rogu ekranu), a następnie wejść w kolejny interesujący nas moduł. Po drugie, po wejściu w daną sekcję można przejść do kolejnych sekcji bezpośrednio, używając paska komunikacyjnego na dole strony (zob. Rys. 5).

Dodatkowo komunikację pomiędzy modułami umożliwia menu boczne, znajdujące się po lewej stronie menu głównego szkolenia. Można je wyświetlić, klikając trzy poziome linie znajdujące się w górnym lewym rogu ekranu (zob. Rys. 5), a zamknąć – klikając krzyżyk (zob. Rys. 6). Menu pozwala między innymi na wybranie dowolnego modułu szkolenia i przejście do niego.



**Rys. 6. Strona menu głównego szkolenia z wyświetlonym menu bocznym (po lewej stronie)**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

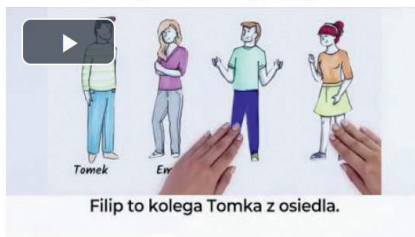
**Moduł 2 „Praca legalna a praca na czarno”** wyjaśnia, czym jest praca legalna w odróżnieniu od pracy w szarej strefie (sekcje 2.1 i 2.3) oraz na podstawie jakich umów z pracodawcą można legalnie wykonywać pracę w Polsce (sekcja 2.2). Informacje o rodzajach umów zostały podsumowane w krótkim filmiku dołączonym do sekcji 2.2. Aby go obejrzeć, należy kliknąć link pod sekcją 2.2 „Dlaczego rodzaj umowy jest ważny? Obejrzyj filmik!”, a następnie kliknąć strzałkę na ekranie filmowym (zob. Rys. 7). Należy pamiętać o włączeniu dźwięku. Poza tym **po uruchomieniu filmiku** warto kliknąć kwadracik w prawym dolnym rogu ekranu, aby włączyć tryb pełnoekranowy. Z myślą o osobach niesłyszących umieszczono u dołu ekranu napisy z tekstem czytany przez lektora.



## Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!

Strona główna / Moje kursy / Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie! / Moduł 2. Praca legalna a praca na czarno / Dlaczego rodzaj umowy jest ważny? Obejrzyj filmik!

### Dlaczego rodzaj umowy jest ważny? Obejrzyj filmik!



Kliknij kwadracik w prawym dolnym rogu aby włączyć tryb pełnoekranowy!

◀ 2.2. KIEDY PRACUJĘ LEGALNIE? RODZAJE UMÓW

2.3. CO TO JEST PRACA W SZAREJ STREFIE? ▶

Rys. 7. Strona filmiku w module 2

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

**Moduł 3 „Dlaczego nie warto pracować na czarno?”** ostrzega przed potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami pracy na czarno, dotyczącymi zdrowia (sekcja 3.1), emerytury (sekcja 3.2) oraz rozwoju kariery zawodowej (sekcja 3.3). Konsekwencje te zostały też przedstawione w formie siedmiu krótkich filmików dołączonych do tego modułu.

**Moduł 4 „Twoje prawa w pracy i obowiązki pracodawcy (umowa o pracę)”** wyjaśnia, jakie obowiązki ciążą na pracodawcy zatrudniającym na podstawie umowy o pracę oraz jakie prawa przysługują w związku z tym pracownikowi. Obowiązki zostały podzielone na trzy grupy, w zależności od etapu zatrudnienia, tj. związane z przyjmowaniem do pracy (sekcja 4.1), występujące w trakcie zatrudnienia (sekcja 4.2) oraz związane z rozwiązywaniem umowy o pracę (sekcja 4.3).

**Moduł 5 „Nielegalne praktyki pracodawców”** ostrzega przed niezgodnymi z prawem działaniami pracodawców na etapie rekrutacji (sekcja 5.1) i w okresie zatrudnienia (sekcja 5.2).

**Moduł 6 „Jaki zawód wybrać?”** prezentuje zawody, na które obecnie jest duże zapotrzebowanie (sekcja 6.1) oraz takie, które wydają się przyszłościowe (sekcja 6.2).

**Moduł 7** stanowi krótkie podsumowanie najważniejszych treści zawartych w szkoleniu.

Na zakończenie szkolenia uczestnik może ponownie rozwiązać **test wiedzy**, aby przekonać się, czy w trakcie szkolenia nauczył się czegoś nowego. Można to stwierdzić, porównując wyniki testów rozwiązanych na początku i na końcu szkolenia. Wynik zakończonego testu można sprawdzić w dowolnej chwili, wchodząc ponownie do tego testu.

## 2. Szkolenie „Pracuj i żyj bez stresu”

Po wejściu na stronę główną tego kursu warto zacząć od przeczytania krótkiego wprowadzenia informującego o jego zawartości oraz sposobie korzystania z niego.

Pod wprowadzeniem znajduje się menu główne obejmujące sześć modułów, z którego uczestnik może wybrać interesujące go treści, korzystając z paska przewijania po prawej stronie (zob. Rys. 8).

The screenshot shows the main menu of the course 'Pracuj i żyj bez stresu'. At the top, there is a green navigation bar with a hamburger menu icon on the left and a user profile 'Jacek Liwiński' on the right. Below the navigation bar, the course title 'Pracuj i żyj bez stresu' is displayed in a large font, with a settings gear icon to its right. Underneath the title, a breadcrumb trail reads 'Strona główna / Kursy / Dla wszystkich / Pracuj i żyj bez stresu'. The main content area is titled 'Wprowadzenie' on the left and 'Twój postęp' on the right. A light blue box contains the introductory text and a list of course topics: 'Ten kurs poświęcony jest zjawisku stresu w pracy. Jednak niezależnie od tego, czy pracujesz czy nie, realizując go możesz dowiedzieć się także, jak unikać stresu w codziennym życiu. Kurs, który masz przed sobą składa się z sześciu części, poświęconych kolejno: • opisowi zjawiska, jakim jest stres; • konsekwencjom pracy w szarej strefie dla zdrowia; • innym konsekwencjom pracy w szarej strefie; • temu, jak możesz radzić sobie ze stresem tu i teraz oraz w dłuższej perspektywie; • procedurom, których musi przestrzegać pracodawca oraz • podsumowaniu szkolenia. Całość zaczyna się i kończy prostym testem. Kurs został zaprojektowany tak, aby umożliwić Ci samodzielną pracę w tempie i czasie dostosowanym do Twoich możliwości i potrzeb. Jeśli zdecydujesz się przejść całość kursu naraz, to nie powinno zająć Ci to więcej niż dwie godziny. Powodzenia!'. Below this box, there is a section titled 'Start! Quiz wprowadzający' with a button that says 'Jak myślisz, ile wiesz o stresie? Rozwiąż quiz i sprawdź to!'

Rys. 8. Menu główne szkolenia „Pracuj i żyj bez stresu”

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Moduły zawierające treści merytoryczne poprzedzono **wstępnym testem wiedzy**. Składa się on z pięciu pytań typu prawda-fałsz. Warto rozwiązać ten test, jeśli uczestnik chce się przekonać na koniec szkolenia, czy poszerzyło ono jego wiedzę na temat stresu. Aby rozpocząć test, należy kliknąć tekst „Sprawdź swoją wiedzę o stresie”, a następnie kliknąć „Rozpocznij”. Wyświetli się wtedy kolejno pięć stwierdzeń, a zadaniem uczestnika jest ocena ich prawdziwości. Czas rozwiązywania testu został ograniczony do pięciu minut. Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi uczestnik otrzymuje informację zwrotną – dowiaduje się, które odpowiedzi były prawidłowe, a które błędne oraz ile w sumie uzyskał punktów (na 10 możliwych).

**Moduł 1 „Wprowadzenie: co to jest stres i jak się ma do pracy?”** wyjaśnia, czym jest stres i w jakich sytuacjach jest odczuwany (sekcja 1.1) oraz jak wiąże się on z pracą zawodową (sekcja 1.2). Kiedy uczestnik kliknie tytuł wybranej sekcji, wyświetli się slajd z treścią merytoryczną (zob. Rys. 9).

The screenshot shows a course interface. At the top is a green navigation bar with a menu icon, a notification bell, a chat bubble, the name 'Jacek Liwiński', and a user profile icon. Below the bar is the page title 'Pracuj i żyj bez stresu' in green. A breadcrumb trail reads: 'Strona główna / Kursy / Dla wszystkich / Pracuj i żyj bez stresu / Moduł 1. Wprowadzenie: co to jest stres i jak się ma do pracy? / 1.1. Co to jest stres i w jakich sytuacjach go odczuwamy?'. The main content area is titled '1.1. Co to jest stres i w jakich sytuacjach go odczuwamy?' with a settings gear icon. The text below explains stress, defines it as a reaction to stressors, and lists examples like work changes and family issues. It also includes a 'CIEKAWOSTKA' (fun fact) about the term 'stress' originating from physics. At the bottom of the page, there is a navigation bar with a left arrow and the text '◀ SPRAWDŹ SWOJĄ WIEDZĘ O STRESIE', a central dropdown menu labeled 'Przejdź do...', and a right arrow with the text '1.2. STRES A PRACA ▶'.

## Rys. 9. Strona sekcji 1.1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Na samym dole strony w każdej sekcji umieszczono pasek służący do przemieszczania się pomiędzy poszczególnymi sekcjami (zob. Rys. 9). Korzystając z niego, możemy jednym kliknięciem przejść do poprzedniej lub następnej sekcji. Możemy też wybrać dowolną sekcję szkolenia, do której chcemy przejść, klikając „Przejdź do...”.

Podczas zapoznawania się z treściami poszczególnych sekcji szkolenia możemy poruszać się między nimi na dwa sposoby. Po pierwsze, możemy wrócić z danej sekcji do głównego menu szkolenia (zawierającego wykaz wszystkich modułów i sekcji) przy użyciu strzałki cofania (w górnym lewym rogu ekranu), a następnie wejść w kolejny interesujący nas moduł. Po drugie, po wejściu w daną sekcję można przejść do kolejnych sekcji bezpośrednio, używając paska komunikacyjnego na dole strony (zob. Rys. 9).


Dodatkową możliwość komunikacji pomiędzy modułami daje menu boczne, znajdujące się po lewej stronie menu głównego szkolenia. Można je wyświetlić, klikając trzy poziome linie znajdujące się w górnym lewym rogu ekranu (zob. Rys. 9), a zamknąć – klikając krzyżyk (zob. Rys. 10). Menu pozwala między innymi na wybranie dowolnego modułu szkolenia i przejście do niego.



**Rys. 10. Strona menu głównego szkolenia z wyświetlonym menu bocznym (po lewej stronie)**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Informacje dotyczące związku stresu z pracą zawodową zostały podsumowane w krótkim filmiku dołączonym do sekcji 1.2. Aby go obejrzeć, należy kliknąć link pod sekcją 1.2 „Filmik: Czy praca legalna może obniżyć Twój poziom stresu?”, a następnie kliknąć strzałkę na ekranie filmowym (zob. Rys. 11). Należy pamiętać o włączeniu dźwięku. Poza tym **po uruchomieniu filmiku** warto kliknąć kwadracik w prawym dolnym rogu ekranu, aby włączyć tryb pełnoekranowy. Z myślą o osobach niesłyszących umieszczono u dołu ekranu napisy z tekstem czytany przez lektora.


Jacek Liwiński

CASE - Centrum Analiz Społeczno-Ekonomicznych  
 CASE - Center for Social and Economic Research

Polski (pl)


---

## Pracuj i żyj bez stresu

[Strona główna](#) / [Kursy](#) / [Dla wszystkich](#) / [Pracuj i żyj bez stresu](#) / [Moduł 1. Wprowadzenie: co to jest stres i jak się ma do pracy?](#) / [Filmik: Czy praca legalna może obniżyć Twój poziom stresu?](#)

---

### Filmik: Czy praca legalna może obniżyć Twój poziom stresu?



Pracowała również na czarno jako opiekunka do dziecka.

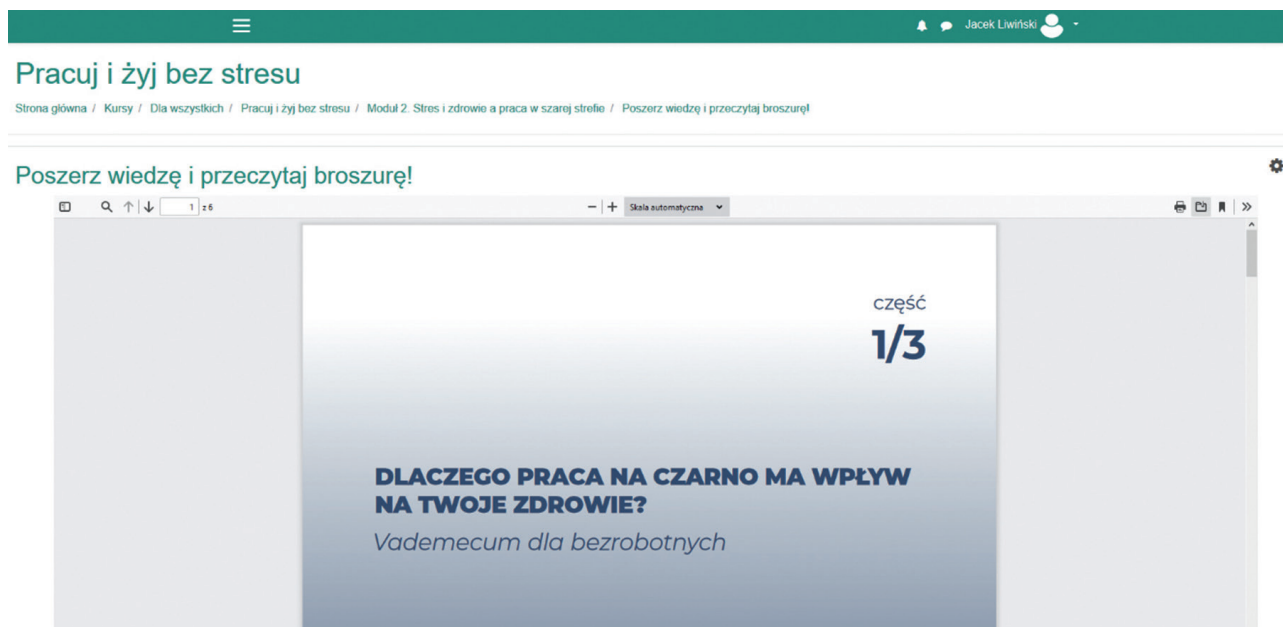
Obejrzyj film o tym, czy legalna praca może obniżyć Twój poziom stresu. Kliknij kwadracik w prawym dolnym rogu aby włączyć tryb pełnoekranowy!

[◀ 1.2. STRES A PRACA](#)
Przejdź do...
2.1. CZY PRACA NA CZARNO MOŻE STRESOWAĆ? ▶

## Rys. 11. Strona filmiku w module 1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

**Moduł 2 „Stres i zdrowie a praca w szarej strefie”** wyjaśnia, czy praca na czarno może być stresująca i dlaczego jest to możliwe (sekcja 2.1) oraz jaki ogólny wpływ na stan zdrowia może mieć praca nielegalna (sekcja 2.2). Uzupełnieniem informacji zawartych w sekcji 2.2 są broszura i filmik o wpływie pracy na czarno na zdrowie. Aby przeczytać broszurę, należy kliknąć link: „Poszerz wiedzę i przeczytaj broszurę!” który znajduje się pod sekcją 2.2. Gdy już wyświetli się na ekranie, znajdziemy nad nią pasek narzędziowy umożliwiający m.in. jej powiększanie i zmniejszanie, pobranie w formacie PDF oraz wydrukowanie (zob. Rys. 12).



**Rys. 12.** Strona broszury w module 2

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

**Moduł 3 „Pozostałe konsekwencje pracy w szarej strefie – czy jest się czym stresować?”** ostrzega przed potencjalnymi negatywnymi konsekwencjami pracy na czarno, dotyczącymi kariery zawodowej i zarobków (sekcja 3.1), możliwości otworzenia własnej firmy (sekcja 3.2), relacji rodzinnych (sekcja 3.3), wyborów zawodowych dzieci (sekcja 3.4) oraz emerytury (sekcja 3.5). Konsekwencje te zostały też przedstawione w pięciu krótkich filmikach i dwóch broszurach dołączonych do tego modułu.

**Moduł 4 „Jak zapobiegać stresowi?”** wyjaśnia, jak można ograniczyć poziom stresu doraźnie (sekcja 4.1), a jak w dłuższej perspektywie (sekcja 4.2) oraz w jaki sposób można wprowadzać zmiany w swoim życiu w celu redukcji stresu (sekcja 4.3).

**Moduł 5 „Procedury, których musi przestrzegać pracodawca”** wyjaśnia, jakie obowiązki ciążyą na pracodawcy zatrudniającym na podstawie umowy o pracę oraz jakie prawa przysługują w związku z tym pracownikowi. Obowiązki zostały podzielone na trzy grupy, w zależności od etapu zatrudnienia, tj. związane z przyjmowaniem do pracy (sekcja 4.1), występujące w trakcie zatrudnienia (sekcja 4.2) oraz łączące się z rozwiązywaniem umowy o pracę (sekcja 4.3).

**Moduł 6** stanowi krótkie podsumowanie najważniejszych treści zawartych w szkoleniu. Jego uzupełnieniem jest krótki filmik dotyczący korzyści z pracy legalnej.

Na zakończenie szkolenia uczestnik może ponownie rozwiązać **test wiedzy**, aby przekonać się, czy w trakcie szkolenia nauczył się czegoś nowego. Można to stwierdzić, porównując wyniki z testów rozwiązanych na początku i na końcu szkolenia. Wynik uzyskany z zakończonego testu można w dowolnej chwili sprawdzić, wchodząc ponownie do tego testu.



### 3. Szkolenie „Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców”

Jak już wspomniano powyżej, szkolenie to jest dostępne w trzech wersjach językowych: polskiej, rosyjskiej i angielskiej. Poniżej zamieszczono zrzuty ekranów z wersji polskojęzycznej, ale pozostałe dwie wersje są jej wiernym tłumaczeniem.

Po wejściu na stronę główną tego kursu warto zacząć od przeczytania krótkiego wprowadzenia informującego o jego zawartości oraz sposobie korzystania z niego.

Pod wprowadzeniem znajduje się menu główne obejmujące pięć modułów, z którego uczestnik może wybrać interesujące go treści, korzystając z paska przewijania po prawej stronie (zob. Rys. 13).

The screenshot shows the main menu of the course. At the top, there is a dark green header with a hamburger menu icon on the left and a user profile icon labeled 'klient klient' on the right. Below the header, the course title 'Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców' is displayed in a light blue font, with a settings gear icon to its right. A breadcrumb trail reads 'Strona główna / Moje kursy / Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców'. The main content area is titled 'Wprowadzenie' and includes a 'Twój postęp' indicator. The introductory text explains the course structure and lists key topics: legal documents, legal work, risks of illegal work, and benefits of legal work. Below this, there is a 'Start! Quiz wprowadzający' section with a question about legal work in Poland and a 'Sprawdź swoją wiedzę o legalnej pracy w Polsce' button. The 'Moduł 1' section is titled 'Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce' and lists sub-topics like biometric passports, visas, and regularization.

Rys. 13. Menu główne szkolenia „Pracuj legalnie!  
Kurs dla cudzoziemców”

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Moduły zawierające treści merytoryczne zostały poprzedzone **wstępnym testem wiedzy**. Składa się on z 10 pytań typu prawda-fałsz. Warto rozwiązać ten test, jeśli uczestnik chce się przekonać na koniec szkolenia, czy poszerzyło ono jego wiedzę na temat legalnego zatrudnienia w Polsce. Aby rozpocząć test, należy kliknąć tekst „Sprawdź swoją wiedzę o legalnej pracy w Polsce”, a następnie kliknąć „Rozpocznij”. Wyświetli się wtedy kolejno 10 stwierdzeń, a zadaniem uczestnika jest ocena ich prawdziwości. Czas rozwiązywania testu ograniczono do 10 minut. Po udzieleniu wszystkich odpowiedzi uczestnik otrzymuje informację zwrotną – dowiaduje się, które odpowiedzi były prawidłowe, a które błędne oraz ile w sumie uzyskał punktów (na 10 możliwych).

**Moduł 1 „Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce”** prezentuje podstawowe informacje na temat legalizacji pobytu w Polsce, w tym: zasady ruchu bezwizowego (sekcja 1.1), rodzaje wiz (sekcja 1.2), rodzaje zezwoleń na pracę i zasady ich uzyskiwania (sekcje 1.3–1.6). Ponadto w module tym przedstawiono możliwe konsekwencje nielegalnego pobytu w Polsce (sekcja 1.7). Kiedy uczestnik klika tytuł wybranej sekcji, wyświetla się slajd z treścią merytoryczną (zob. Rys. 14).

## Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców

Strona główna / Moje kursy / Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców / Moduł 1. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce / 1.1. Ruch bezwizowy

### 1.1. Ruch bezwizowy

Dzięki ruchowi bezwizowemu ze strefą Schengen możliwe jest przebywanie w Polsce na podstawie **paszportu**, czyli bez konieczności wyrobienia wizy. Pamiętaj jednak aby sprawdzić, czy ten przypadek dotyczy także Ciebie – ruchem bezwizowym nie są objęci obywatele wszystkich państw świata. To, czy państwo, z którego pochodzisz objęte jest ruchem bezwizowym, [sprawdź tutaj](#).

Jeśli możesz podróżować do Polski bez wizy, to musisz mieć:

- **paszport biometryczny** (wydany w ciągu ostatnich 10 lat i ważny jeszcze przez co najmniej 3 miesiące po planowanej dacie opuszczenia strefy Schengen);
- **pieniądze na utrzymanie**;
- **ubezpieczenie**.

Dodatkowo, Twoje dane nie mogą figurować w Systemie Informacyjnym Schengen (SIS). Nie możesz też zostać uznany/uznana za osobę stwarzającą zagrożenie dla porządku publicznego, bezpieczeństwa wewnętrznego, zdrowia publicznego albo stosunków międzynarodowych dla żadnego państw strefy Schengen, a w szczególności, nie możesz być zarejestrowany/zarejestrowana w ich bazach danych do celów odmowy wjazdu.

Do strefy Schengen możesz przyjechać w różnych celach. Możesz przyjechać jako **turysta, w celu odwiedzenia rodziny bądź znajomych**, uczestnictwa w **wydarzeniach kulturalnych lub sportowych, spotkaniach biznesowych** i dziennikarskich, w celu **leczenia medycznego**, a także z powodu **podjęcia krótkotrwałej nauki lub kursu** oraz w każdej innej podobnej sytuacji.

W strefie Schengen możesz przebywać **przez 90 dni w ciągu 180 dni**. Jak liczyć ten okres? Dowiedz się używając tego [kalkulatora](#).



### Rys. 14. Strona sekcji 1.1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Na samym dole strony w każdej sekcji umieszczono pasek służący do poruszania się pomiędzy poszczególnymi sekcjami (zob. Rys. 15). Korzystając z niego, możemy jednym kliknięciem przejść do poprzedniej lub następnej sekcji. Możemy też wybrać dowolną sekcję szkolenia, do której chcemy przejść, klikając „Przejdź do...”.

◀ NA POCZĄTEK: KOMIKSI!

Przejdź do...

1.2. WIZY ▶

### Rys. 15. Pasek komunikacyjny na dole strony sekcji 1.1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Podczas zapoznawania się z treściami poszczególnych sekcji szkolenia możemy się między nimi poruszać na dwa sposoby. Po pierwsze, możemy wrócić z danej sekcji do głównego menu szkolenia (zawierającego wykaz wszystkich modułów i sekcji) przy użyciu strzałki cofania (w górnym lewym rogu ekranu), a następnie wejść w kolejny interesujący nas moduł. Po drugie, po wejściu w daną sekcję można przejść do kolejnych sekcji bezpośrednio, używając paska komunikacyjnego na dole strony (zob. Rys. 15).

Dodatkowo komunikację pomiędzy modułami umożliwia menu boczne, znajdujące się po lewej stronie menu głównego szkolenia. Można je wyświetlić, klikając trzy poziome linie znajdujące się w górnym lewym rogu ekranu (zob. Rys. 14), a zamknąć – klikając krzyżyk (zob. Rys. 16). Menu pozwala między innymi na wybranie i przejście do dowolnego modułu szkolenia.

The screenshot shows a web interface for a course titled "Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców". On the left, there is a sidebar menu with the following items: "Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców", "Uczestnicy", "Oceny", "Wprowadzenie", "Start! Quiz wprowadzający", "Moduł 1. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce", "Moduł 2. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pracy w Polsce", "Moduł 3. Nielegalne wykonywanie pracy przez cudzoziemców", "Moduł 4. Korzyści z legalnego zatrudnienia", "Moduł 5. Podsumowanie kursu", "Dla chętnych: dodatkowe informacje", "Metal Quiz końcowy", and "Ankieta ewaluacyjna". The main content area displays the "Wprowadzenie" section, which includes a text block about the course's purpose and a list of topics: "dokumentem legalizującym pobyt w Polsce", "dokumentem legalizującym pracę w Polsce", "zagrożeniom związanym z nielegalnym wykonywaniem pracy", "korzyściom z pracy legalnej oraz", and "podsumowaniu zdobytej wiedzy". Below this is a "Start! Quiz wprowadzający" section with a question: "Jak myślisz, ile wiesz o legalnej pracy w Polsce? Rozwiąż quiz i sprawdź to!". At the bottom, the "Moduł 1. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce" section is visible, with a text block and a list of topics: "czy i jak długo możesz przebywać w Polsce mając paszport biometryczny", "czym się różni zezwolenie na pobyt od stempla w paszporcie", and "czy możesz zalegalizować pobyt w sytuacji, kiedy nie masz wymaganych dokumentów".

Rys. 16. Strona menu głównego szkolenia z wyświetlonym menu bocznym (po lewej stronie)

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Informacje dotyczące dokumentów uprawniających do pobytu w Polsce podsumowano w krótkim filmiku (sekcja 1.8) i broszurze. Aby obejrzeć filmik, należy wejść do sekcji 1.8, a następnie kliknąć strzałkę na ekranie filmowym (zob. Rys. 17). Należy pamiętać o włączeniu dźwięku. Poza tym **po uruchomieniu filmiku** warto kliknąć kwadracik w prawym dolnym rogu ekranu, aby włączyć tryb pełnoekranowy. Z myślą o osobach niesłyszących umieszczono u dołu ekranu napisy z tekstem czytany przez lektora.



Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców

Strona główna / Moje kursy / Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców / Moduł 1. Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pobytu w Polsce / 1.8. Zamiast podsumowania: filmik

### 1.8. Zamiast podsumowania: filmik

Czy Givi także posiada dokument upoważniający do podróżowania za granicę?

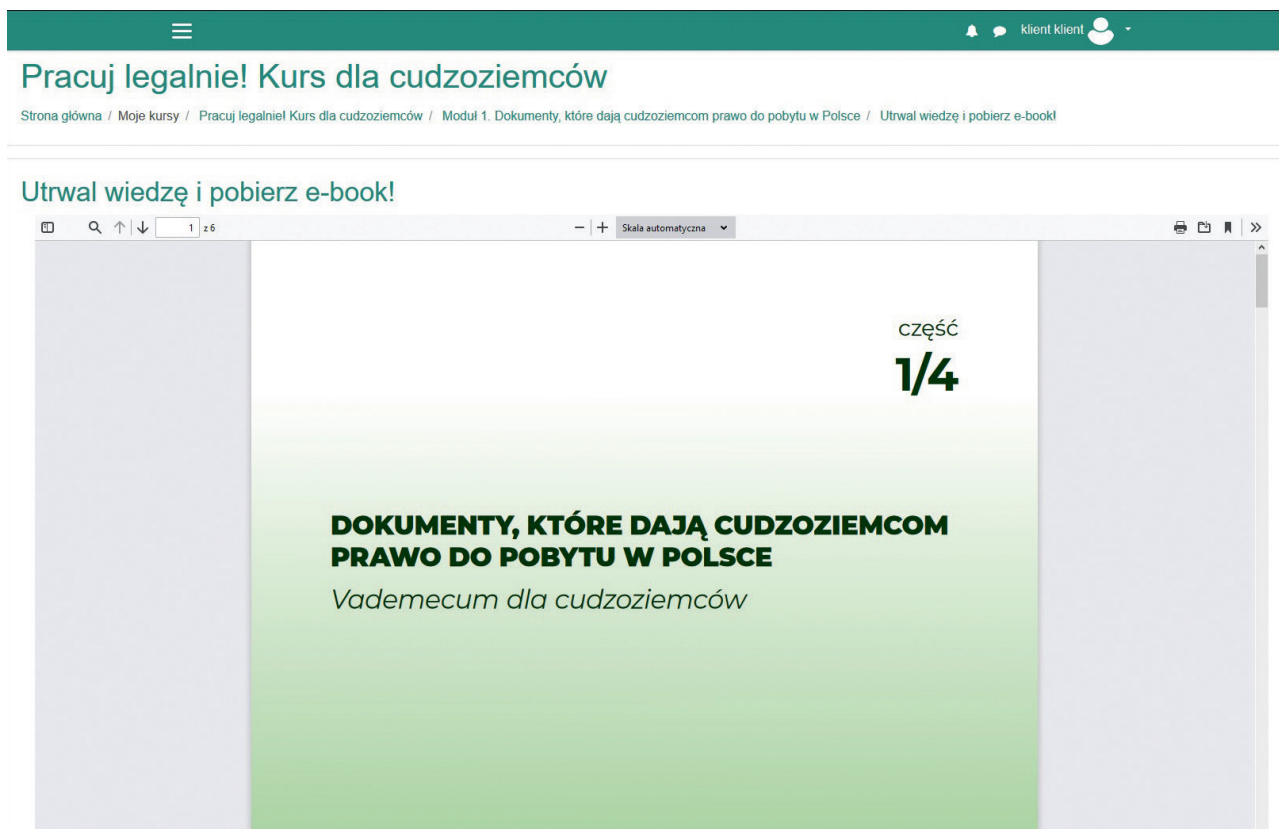
Utrwal wiedzę i obejrzyj filmik dotyczący dokumentów, które dają Ci prawo do pobytu w Polsce. Kliknij kwadracik w prawym dolnym rogu aby włączyć tryb pełnoekranowy!

◀ 1.7. NIELEGALNY POBYT W POLSCE    Przejdź do...    UTRWAL WIEDZĘ I POBIERZ E-BOOK! ▶

## Rys. 17. Strona filmiku w module 1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Aby przeczytać broszurę, należy pod sekcją 1.8 kliknąć link: „Utrwal wiedzę i pobierz e-book!”. Gdy broszura już wyświetli się na ekranie, znajdziemy nad nią pasek narzędziowy umożliwiający m.in. jej powiększanie i zmniejszanie, pobranie w formacie PDF oraz wydrukowanie (zob. Rys. 18).



Rys. 18. Strona broszury w module 1

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

**Moduł 2 „Dokumenty, które dają cudzoziemcom prawo do pracy w Polsce”** prezentuje zasady dotyczące legalnego zatrudnienia w Polsce w oparciu o cztery dokumenty (sekcje 2.1–2.4). Następnie wyjaśnia, w jakich okolicznościach cudzoziemiec może pracować legalnie bez legalnego pobytu (sekcja 2.5) oraz bez zezwolenia na pracę (sekcja 2.6). Uzupelnieniem informacji zawartych w tym module są krótki filmik (sekcja 2.7) i broszura.

**Moduł 3 „Nielegalne wykonywanie pracy przez cudzoziemców”** wyjaśnia, jakie warunki muszą być spełnione, aby cudzoziemiec pracował w Polsce legalnie (sekcja 3.1), w jaki sposób można sprawdzić, czy pracodawca zatrudnia legalnie (sekcja 3.2) oraz jakie konsekwencje grożą cudzoziemcowi w przypadku ujawnienia jego nielegalnego zatrudnienia (sekcja 3.3). Informacje te zostały też podsumowane w filmiku (sekcja 3.4) i broszurze.

**Moduł 4 „Korzyści z legalnego zatrudnienia”** przedstawia zalety wykonywania pracy w Polsce w sposób legalny, w tym również takie, które dotyczą wyłącznie cudzoziemców (sekcje 2.2 i 2.4). Ponadto informacje te zaprezentowano w filmiku (sekcja 2.5) i broszurze.

**Moduł 5** stanowi krótkie podsumowanie najważniejszych treści zawartych w szkoleniu. W dalszej części szkolenia – w module **„Dla chętnych: informacje dodatkowe”** – umieszczono linki do stron z informacjami przydatnymi dla cudzoziemców pracujących lub poszukujących pracy w Polsce.

Na zakończenie szkolenia uczestnik może ponownie rozwiązać **test wiedzy**, aby przekonać się, czy w trakcie szkolenia nauczył się czegoś nowego. Można to stwierdzić, porównując wyniki z testów na początku i na końcu szkolenia. Wynik uzyskany z zakończonego testu można w dowolnej chwili sprawdzić, wchodząc ponownie do tego testu.

## IV. Jak można promować szkolenia?

Wszystkie trzy opisane powyżej szkolenia są ogólnodostępne, a ich twórcy zachęcają do rozpowszechniania informacji o nich wśród osób potencjalnie zainteresowanych. W związku z tym, że szkolenia te skierowano do różnych grup odbiorców, ich promocja wymaga zastosowania odmiennych metod.

Szkolenie „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” jest skierowane do młodzieży, w tym zarówno do osób jeszcze się uczących, jak i do takich, które już rozpoczęły pracę zawodową. Może być więc ono wykorzystywane przez doradców zawodowych w ośrodkach OHP i powiatowych urzędach pracy. Ponadto warto przekazać informację o szkoleniu nauczycielom szkół ponadpodstawowych za pośrednictwem kuratoriów oświaty, ośrodków doskonalenia nauczycieli, Ośrodka Rozwoju Edukacji, samorządów i organizacji samorządowych.

Szkoleniem „Pracuj i żyj bez stresu” mogą być zainteresowane przede wszystkim osoby bezrobotne. Dlatego warto dotrzeć do nich z informacją o szkoleniu poprzez urzędy, instytucje lub organizacje, z którymi się kontaktują – przede wszystkim poprzez powiatowe urzędy pracy, które świadczą usługi doradztwa zawodowego dla osób poszukujących pracy.

Z kolei szkolenie „Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców” jest przeznaczone dla osób, które przyjechały lub zamierzają przyjechać do Polski w celu podjęcia pracy. Informacja o szkoleniu powinna więc trafić do podmiotów, do których po pomoc zgłaszają się cudzoziemcy (np. do organizacji pozarządowych oferujących wsparcie w formalnościach legalizacyjnych), a także do urzędów, do których cudzoziemcy udają się, aby uregulować kwestie pobytowe (np. wydziały spraw cudzoziemców urzędów wojewódzkich).



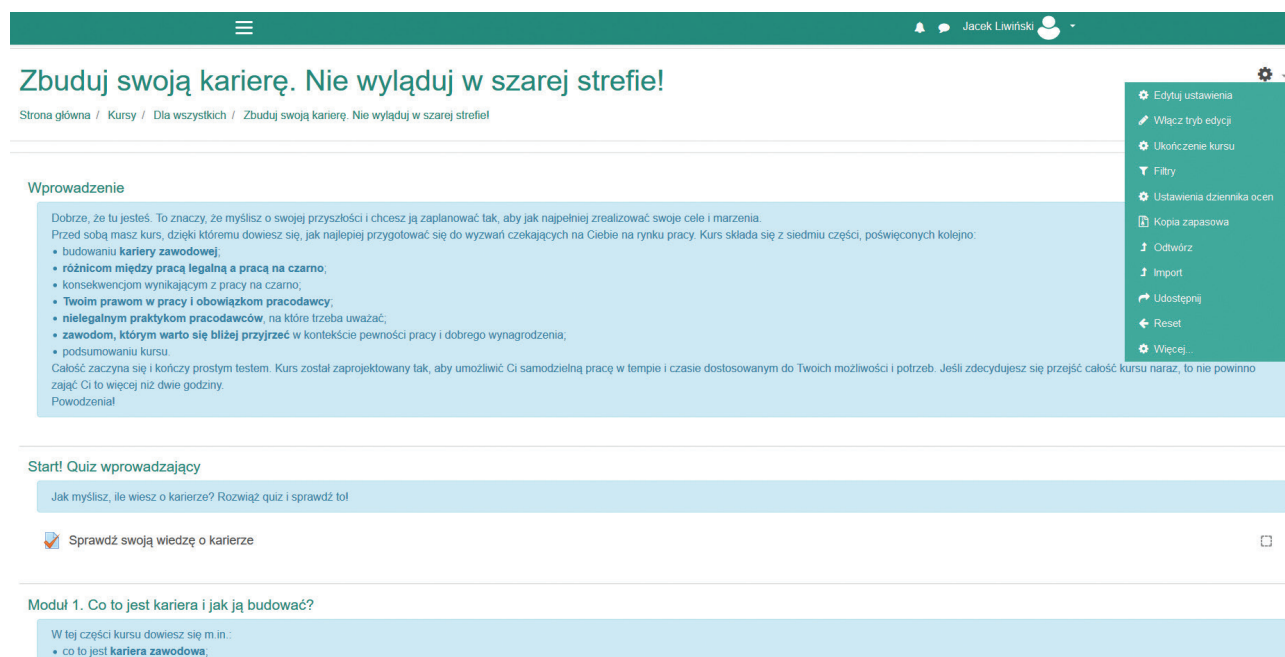
Bardzo istotnym czynnikiem warunkującym zainteresowanie szkoleniem jest jego dostępność. Dlatego w zaproszeniu na szkolenie należy podkreślić jego interaktywny charakter i możliwość skorzystania z niego w dowolnym czasie i miejscu. W odniesieniu do szkolenia dla cudzoziemców warto dodać, że jest ono dostępne również w rosyjskiej i angielskiej wersji językowej. Najlepiej, aby w zaproszeniu był umieszczony link do strony ze szkoleniami ([www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl)).

## V. Jak i na podstawie jakich informacji można aktualizować szkolenia?

Informacje zawarte w szkoleniach są zgodne ze stanem prawnym na dzień 30 czerwca 2020 roku. Ich aktualizacja będzie wymagała uzyskania zgody właściciela szkoleń oraz uprawnień administracyjnych do platformy Moodle umieszczonej na stronie [www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl). W tej sprawie prosimy o kontakt z Fundacją Naukową CASE na adres: [case@case-research.eu](mailto:case@case-research.eu).

Sposób edycji kursu przedstawiono poniżej na przykładzie szkolenia dla młodzieży – z niego będą pochodziły zrzuty ekranów – ale opisane zasady edycji są wspólne dla wszystkich kursów umieszczonych na platformie.

Aby móc wprowadzać zmiany do szkolenia, należy na stronie danego szkolenia włączyć tryb edycji. W tym celu trzeba wyświetlić menu ustawień, klikając ikonę koła zębatego z prawej strony ekranu, i wybrać z niego „Włącz tryb edycji” (zob. Rys. 19).



The screenshot shows the Moodle course interface. At the top, there is a navigation bar with a hamburger menu icon on the left and a user profile icon on the right labeled 'Jacek Lwiński'. Below the navigation bar, the course title 'Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!' is displayed. A breadcrumb trail reads 'Strona główna / Kursy / Dla wszystkich / Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!'. The main content area is titled 'Wprowadzenie' and contains introductory text and a bulleted list of topics. On the right side, a settings menu is open, showing options such as 'Edytuj ustawienia', 'Włącz tryb edycji', 'Ukończenie kursu', 'Filtry', 'Ustawienia dziennika ocen', 'Kopia zapasowa', 'Otwórz', 'Import', 'Udostępnij', 'Reset', and 'Więcej...'. Below the main content, there is a 'Start! Quiz wprowadzający' section with a question 'Jak myślisz, ile wiesz o karierze? Rozwiąż quiz i sprawdź to!' and a 'Sprawdź swoją wiedzę o karierze' button. At the bottom, a section titled 'Moduł 1. Co to jest kariera i jak ją budować?' is visible, with a sub-section 'W tej części kursu dowiesz się m.in.' and a bullet point 'co to jest kariera zawodowa,'.

Rys. 19. Strona główna szkolenia „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” z wyświetlonym menu ustawień

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

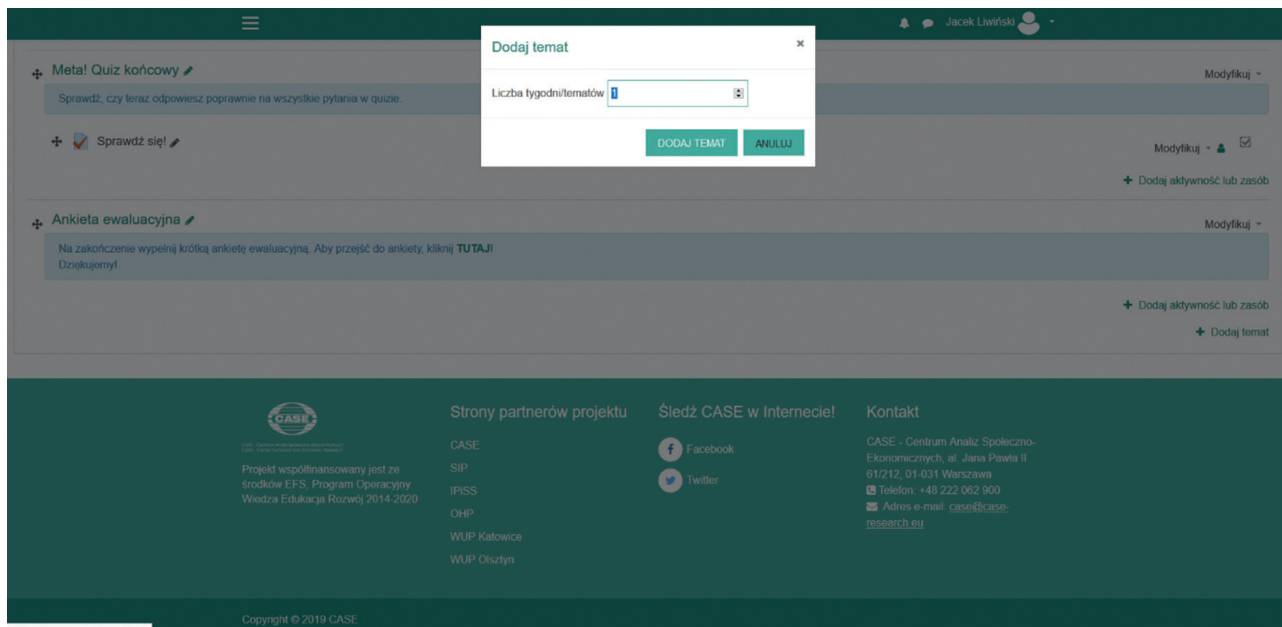
Interfejs do edycji treści szkolenia jest bardzo intuicyjny. Po wejściu w tryb edycji pojawiają się narzędzia edycyjne – np. skrzyżowane strzałki, ołówki, menu „Modyfikuj” (zob. Rys. 23), umożliwiające przede wszystkim:

- ▶ dodawanie i usuwanie modułów lub sekcji,
- ▶ zmianę położenia modułów lub sekcji w szkoleniu,
- ▶ zmianę zawartości modułów lub sekcji,
- ▶ zmianę zawartości quizów.

Poniżej wyjaśniono, w jaki sposób należy wprowadzać poszczególne zmiany.

## **DODAWANIE I USUWANIE MODUŁU LUB SEKCJI**

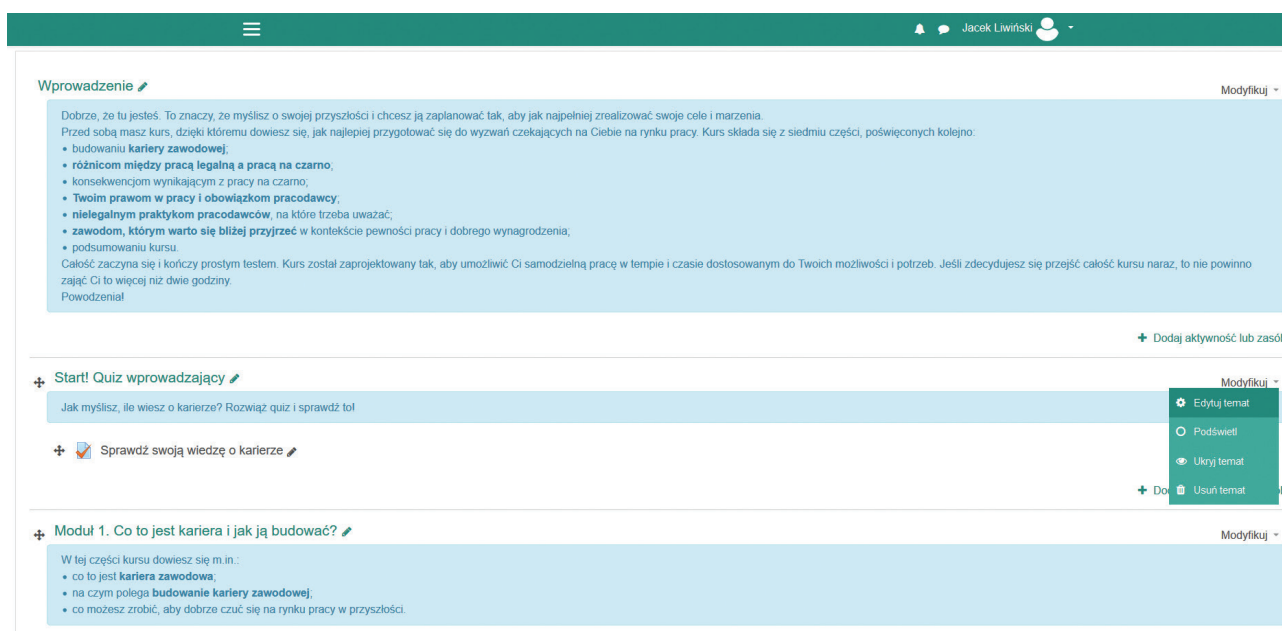
Aby **dodać moduł**, należy na samym dole strony głównej szkolenia kliknąć „+ Dodaj temat”. Otworzy się wtedy okno dodawania tematów, w którym trzeba wybrać liczbę dodawanych tematów i zatwierdzić ją przyciskiem „Dodaj temat” (zob. Rys. 20). Dodane tematy (moduły) pojawią się na samym dole menu kursu.



Rys. 20. Okno dodawania tematów

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

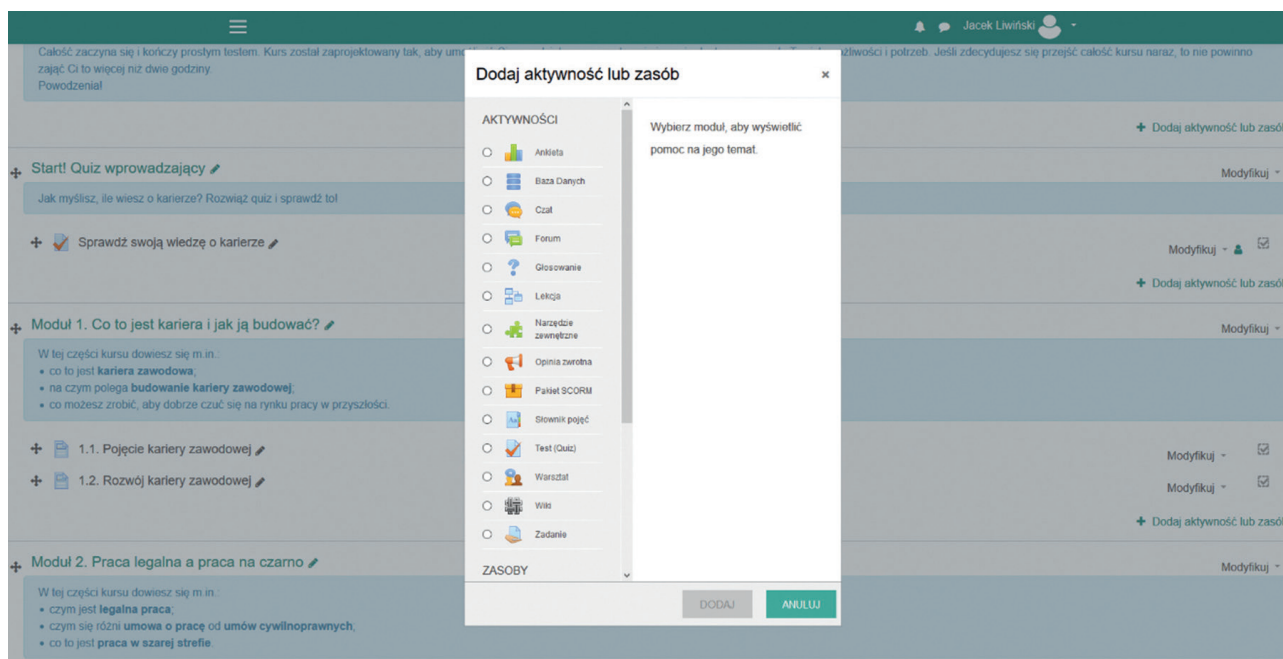
Aby **usunąć moduł**, należy otworzyć menu „Modyfikuj” znajdujące się na prawo od tytułu modułu i wybrać z niego „Usuń temat” (zob. Rys. 21).



Rys. 21. Menu „Modyfikuj” do edycji modułów

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Aby **dodać sekcję** do danego modułu, należy na stronie głównej szkolenia przejść na sam koniec wybranego modułu i kliknąć „+ Dodaj aktywność lub zasób”. Wtedy otworzy się okno dodawania aktywności i zasobów (zob. Rys. 22). Po jego lewej stronie widoczna jest lista dostępnych aktywności i zasobów, z której należy wybrać „Strona” i zatwierdzić ten wybór, klikając przycisk „Dodaj”. Otworzy się wtedy strona edycji nowej sekcji, na której należy wpisać tytuł sekcji i jej treść, a następnie zapisać zmiany.



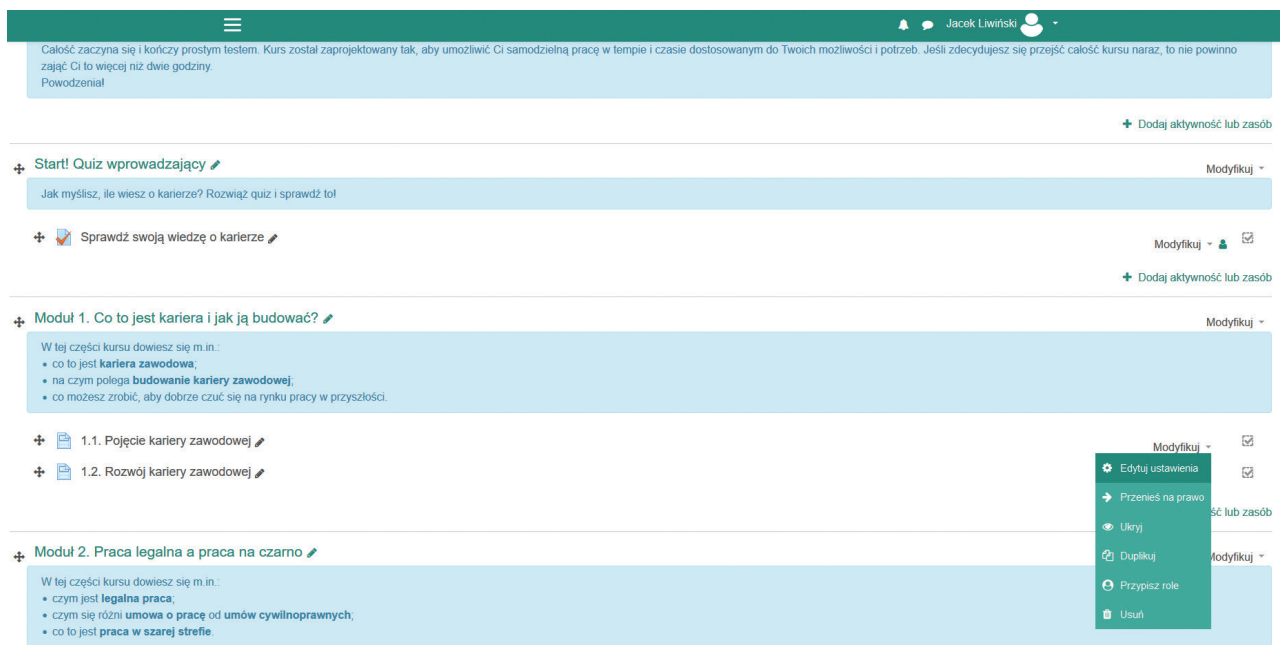
Rys. 22. Okno dodawania aktywności lub zasobu

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Aby **usunąć sekcję**, należy otworzyć menu „Modyfikuj” znajdujące się przy prawej krawędzi ekranu na wysokości tytułu danej sekcji, a następnie wybrać z niego „Usuń” (zob. Rys. 23). Zamiast trwale usuwać daną sekcję, można ją ukryć – w tym celu należy wybrać z menu opcję „Ukryj”.

## ZMIANA POŁOŻENIA MODUŁU LUB SEKCJI

Aby **przesunąć moduł**, sekcję lub grafikę w inne miejsce w szkoleniu, należy kliknąć i przytrzymać ikonkę skrzyżowanych strzałek znajdującą się po lewej stronie elementu, który chcemy przenieść (zob. Rys. 23), a następnie przesunąć ten element w nowe miejsce (w górę lub w dół głównego menu szkolenia) i puścić przycisk myszki.



**Rys. 23. Strona główna szkolenia „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” z wyświetlonym menu ustawień**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

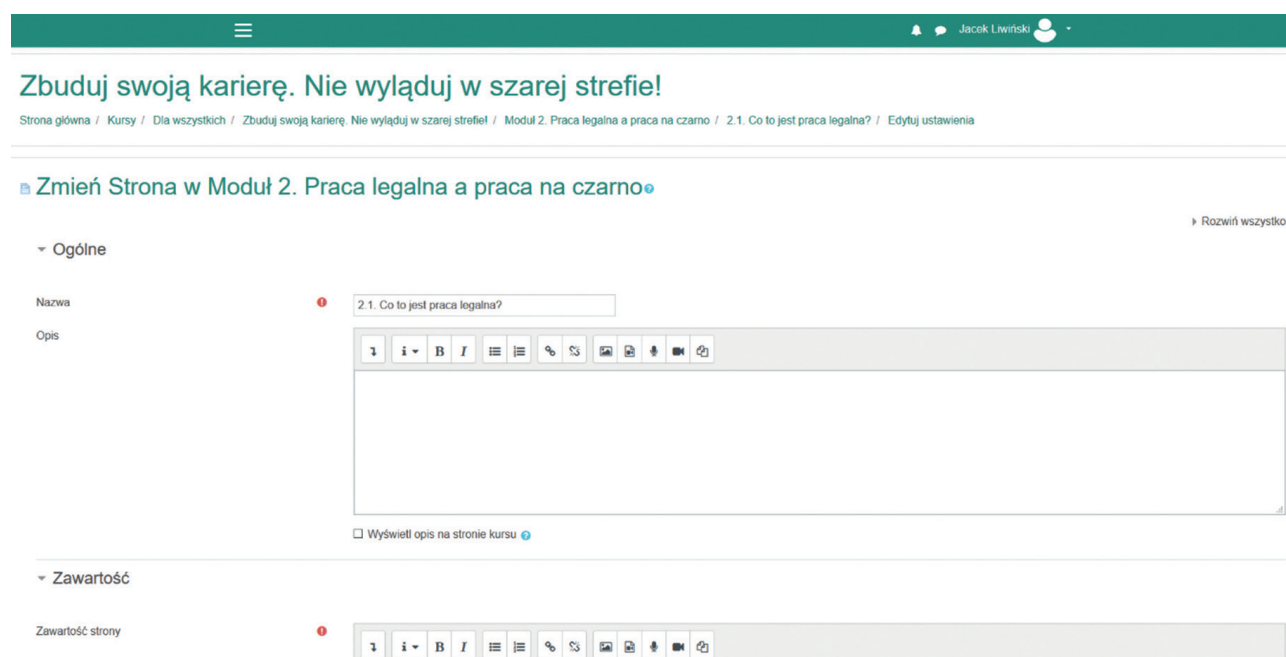
## ZMIANA ZAWARTOŚCI MODUŁU LUB SEKCJI

Szkolenie zostało podzielone na moduły, a część z nich dodatkowo podzielono na sekcje. Ich edycja może polegać przede wszystkim na:

- ▶ zmianie tytułu i/lub opisu modułu lub sekcji,
- ▶ zmianie zawartości sekcji.

Aby **zmienić tytuł** modułu lub sekcji, wystarczy kliknąć ikonkę ołówka znajdującą się po prawej stronie tytułu (zob. Rys. 23). Wtedy włącza się tryb edycji tytułu. Po dokonaniu zmiany należy ją zatwierdzić, przyciskając ENTER.

Aby **zmienić opis** znajdujący się pod tytułem modułu (w niebieskiej ramce) lub sekcji (na białym tle), należy otworzyć menu „Modyfikuj” znajdujące się przy prawej krawędzi ekranu, na wysokości tytułu danego modułu lub sekcji. Z menu trzeba wybrać „Edytuj ustawienia” (zob. Rys. 23). Wtedy przechodzimy na **stronę edycji ustawień modułu lub sekcji**. Możemy tutaj – po pierwsze – edytować **ustawienia ogólne** modułu/sekcji (po rozwinięciu menu „Ogólne”), w tym jego/jej nazwę i opis (zob. Rys. 24). Pod oknem zawierającym treść opisu należy zaznaczyć, czy opis ma być wyświetlany na stronie głównej kursu.

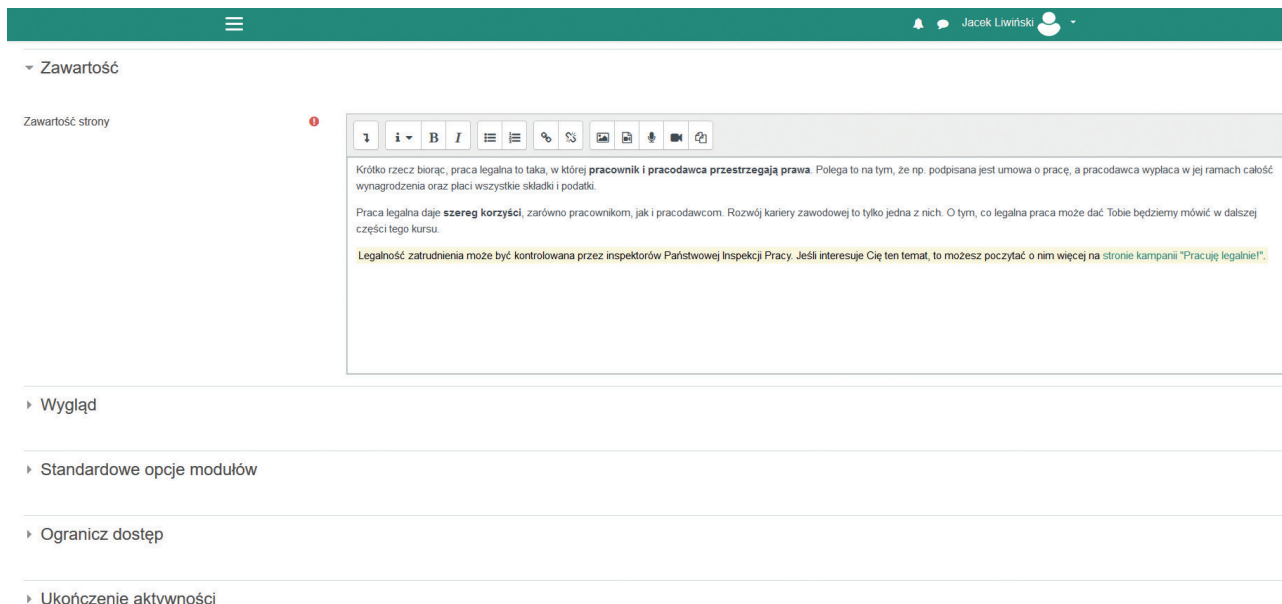


**Rys. 24. Strona edycji ustawień sekcji 2.1 w szkoleniu „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” (1/2)**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Po drugie, możemy otworzyć menu „Zawartość”, aby edytować zasadniczą **treść danej sekcji** (zob. Rys. 25).

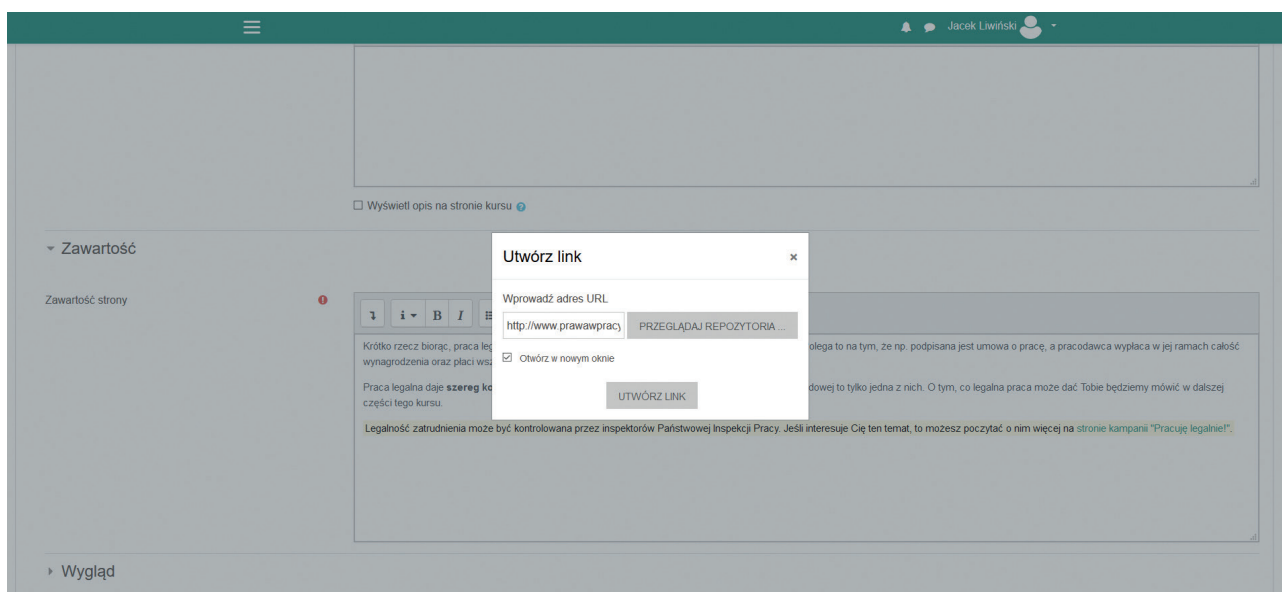
Nad oknem zawierającym treść sekcji znajduje się pasek narzędzi edycyjnych, który umożliwia m.in. sformatowanie tekstu, wstawienie linku do strony internetowej lub do pliku dołączonego do szkolenia, wstawienie pliku graficznego lub pliku audio/wideo.



## Rys. 25. Strona edycji ustawień sekcji 2.1 w szkoleniu „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!” (2/2)

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Aby utworzyć link do strony internetowej, należy zaznaczyć tekst, który ma być podświetlony jako hiperłącze, a następnie wcisnąć ikonkę „Wklej link” na pasku narzędzi. Pojawi się wtedy okno tworzenia linku (zob. Rys. 26). Tam należy wpisać adres strony internetowej, a następnie kliknąć przycisk „Utwórz link”.



## Rys. 26. Okno tworzenia linku

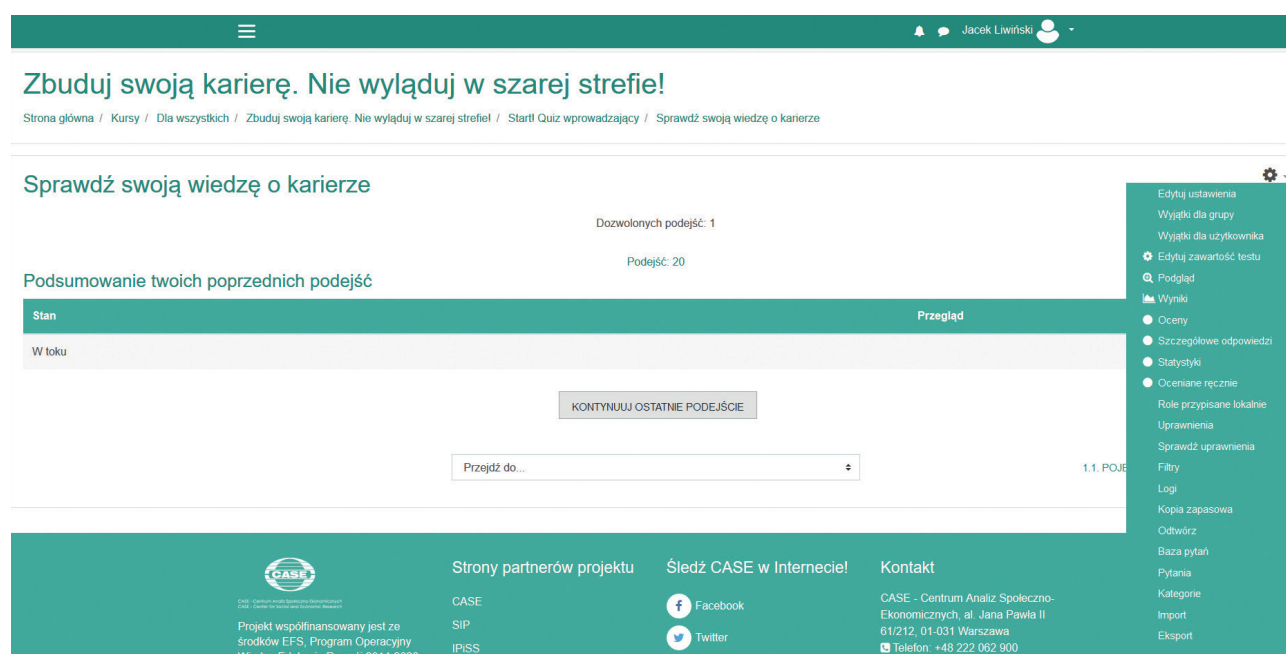
Źródło: <https://www.naumowe.pl/>



Po zakończeniu wprowadzania zmian w treści sekcji należy je zapisać jednym z przycisków na samym dole menu edycji sekcji – można wybrać „Zapisz i wróć do kursu”, aby po wyjściu z trybu edycji przenieść się na stronę główną szkolenia, lub „Zapisz i wyświetl”, aby zobaczyć daną sekcję po zmianach.

## ZMIANA ZAWARTOŚCI QUIZÓW

W celu zmiany zawartości quizu należy najpierw wejść na stronę wybranego quizu, klikając jego tytuł na stronie głównej kursu. Będąc na stronie quizu, trzeba wyświetlić menu ustawień, klikając zębate kółko po prawej stronie ekranu (zob. Rys. 27).



The screenshot shows a web interface for a quiz. At the top, there is a green navigation bar with a hamburger menu icon, a notification bell, and the user name 'Jacek Liwiński' next to a profile icon. Below the navigation bar, the main heading reads 'Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!'. A breadcrumb trail follows: 'Strona główna / Kursy / Dla wszystkich / Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie! / Start! Quiz wprowadzający / Sprawdź swoją wiedzę o karierze'. The main content area is titled 'Sprawdź swoją wiedzę o karierze'. It displays 'Dozwolonych podejść: 1' and 'Podejść: 20'. Below this is a table with two columns: 'Stan' and 'Przebieg'. The 'Stan' column shows 'W toku'. A button labeled 'KONTYNUUJ OSTATNIE PODEJŚCIE' is centered below the table. A search bar with the placeholder 'Przejdź do...' is located below the button. On the right side, a settings menu is open, showing options such as 'Edytuj ustawienia', 'Wyjątki dla grupy', 'Wyjątki dla użytkownika', 'Edytuj zawartość testu', 'Podgląd', 'Wyniki', 'Oceny', 'Szczegółowe odpowiedzi', 'Statystyki', 'Oceniane ręcznie', 'Role przypisane lokalnie', 'Uprawnienia', 'Sprawdź uprawnienia', 'Filtry', 'Logi', 'Kopia zapasowa', 'Odtwórz', 'Baza pytań', 'Pytania', 'Kategorie', 'Import', and 'Eksport'. At the bottom of the page, there is a footer with the CASE logo, contact information, and social media links for Facebook and Twitter.

**Rys. 27. Strona quizu z wyświetlonym menu ustawień**

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

W menu ustawień są dwie opcje pozwalające na edycję quizu: „Edytuj ustawienia” oraz „Edytuj zawartość testu”. Wybór pierwszej z nich pozwala na modyfikację tytułu quizu i jego opisu (instrukcji dla uczestnika) znajdującego się na stronie quizu. Wybór drugiej opcji umożliwia modyfikowanie samego testu, tj. liczby pytań, ich treści, możliwych odpowiedzi i kryteriów oceniania.

Po wybraniu tej drugiej opcji przejdziemy na stronę edycji zawartości quizu (zob. Rys. 28). Znajdują się na niej wszystkie pytania (tytuł pytania i początek jego treści) oraz punktacja za poprawną odpowiedź. Aby zmienić treść pytania i/lub odpowiedzi, należy kliknąć zielone kółko zębate obok tytułu pytania. Przejdziemy wtedy na stronę edycji danego pytania (zob. Rys. 29). Po wprowadzeniu zmian musimy je zapisać, klikając na samym dole strony przycisk „Zapisz zmiany”.

Strona 1

Numer	Tytuł pytania	Punktacja
1	••• Kariera Kariera to tylko pieniądze.	1,00
2	••• Rozwój I Można rozwijać wiedzę i umiejętności np. poprzez realizację coraz bardziej wymagających zadań w pracy.	1,00
3	••• Praca legalna Pracując legalnie jeśli otrzymuję wynagrodzenie, nie muszę podpisywać umowy.	1,00
4	••• Emerytura Emerytura należy się każdemu.	1,00
5	••• Płaca Ludzie, którzy pracują na czarno zwykle zarabiają mniej od tych, którzy pracują legalnie.	1,00
6	••• Umowa o pracę Pracując na umowę o pracę mam prawo do płatnego urlopu.	1,00
7	••• Umowa W okresie próbnym nie muszę mieć umowy.	1,00
8	••• Rozwój II Dzięki legalnej pracy mam udokumentowane doświadczenie i łatwiej będzie znaleźć mi inną pracę w przyszłości.	1,00
9	••• Praca na czarno Praca na czarno to większy stres i większe ryzyko dla zdrowia.	1,00
10	••• Zawód Jest pewne, że jak już wybiorę jeden zawód, to będę go wykonywać do końca kariery zawodowej.	1,00

## Rys. 28. Strona edycji zawartości quizu

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Bieżąca kategoria: Domyślna dla: Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie! (10)  Użyj tej kategorii

Zapisz w kategorii: Domyślna dla: Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie! (10)

Nazwa pytania: Kariera

Treść pytania: Kariera to tylko pieniądze.

## Rys. 29. Strona edycji pytania

Źródło: <https://www.naumowe.pl/>

Aby zmienić liczbę punktów za poprawną odpowiedź, na stronie edycji zawartości testu klikamy ołówek przy punktacji (po prawej stronie od treści pytania). Nową liczbę punktów zatwierdzamy, klikając ENTER.

## Źródła informacji zawartych w szkoleniach

W celu modyfikacji zawartości merytorycznej szkoleń przydatna może być wiedza na temat źródeł informacji zawartych w szkoleniach. Poniżej znajduje się wykaz źródeł wykorzystywanych przy opracowaniu szkoleń dla pracodawców.

### **Szkolenie „Zbuduj swoją karierę. Nie wyląduj w szarej strefie!”:**

- ▶ [http://www.prawawpracy.pl/html/kontrola\\_legalnosc\\_obywatele\\_pl.html](http://www.prawawpracy.pl/html/kontrola_legalnosc_obywatele_pl.html)
- ▶ <https://barometrzwodow.pl>

### **Szkolenie „Pracuj i żyj bez stresu”:**

- ▶ Brockert S. (2003). Pokonać stres. Warszawa, Wydawnictwo Lekarskie PZWL
- ▶ Boenisch E., Haney M.C. (2004). Twój stres. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne
- ▶ Derra C. (2005). Trening autogenny dla każdego. Warszawa, Wydawnictwo Amber
- ▶ Hartley M. (2005). Stres w pracy. Kielce, Wydawnictwo Jedność
- ▶ Kaian Kochanowska E., Ameli R., Łysak A. (2019). Dobry oddech. Wydawnictwo Charaktery
- ▶ Truckenbrodt N. (2008). Życie w stresie. Jak okiełznać lęki. Gliwice, Wydawnictwo Helion
- ▶ van der Zeil E. (2001). Relaks doskonały. Wydawnictwo Rebis

## **Szkolenie „Pracuj legalnie! Kurs dla cudzoziemców”:**

- ▶ <https://cudzoziemcy.gov.pl>
- ▶ <https://www.gov.pl/web/dyplomacja/wizy>
- ▶ <https://secure.e-konsulat.gov.pl/default.aspx>
- ▶ <https://www.gov.pl/web/dyplomacja>
- ▶ <https://udsc.gov.pl>
- ▶ <https://www.gov.pl/web/rodzina/prawa-i-obowiazki-cudzoziemcow-pracujacych-w-polsce>
- ▶ <https://www.gov.pl/web/rodzina/oswiadczenia-o-powierzeniu-wykonywania-pracy-cudzoziemcowi>
- ▶ [https://ec.europa.eu/home-affairs/content/visa-calculator\\_en](https://ec.europa.eu/home-affairs/content/visa-calculator_en)
- ▶ [https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Map\\_of\\_the\\_Schengen\\_Area.svg](https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Map_of_the_Schengen_Area.svg)
- ▶ <https://prod.ceidg.gov.pl/ceidg/ceidg.public.ui/search.aspx>
- ▶ <https://ems.ms.gov.pl/krs/wyszukiwaniepodmiotu?t:lb=t>
- ▶ <https://wyszukiwarkaregon.stat.gov.pl/appBIR/index.aspx>
- ▶ <https://www.big.pl/certyfikat>
- ▶ <http://stor.praca.gov.pl/portal/#/kraz>

Publikacja została opracowana w ramach projektu „Budowa i wdrażanie innowacyjnych narzędzi ograniczających zjawisko pracy nierejestrowanej w instytucjach współodpowiedzialnych za minimalizację zjawiska „szarej strefy” na rynku pracy”. Projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój 2014–2020.

ISBN: 978-83-7178-717-1



**Rzeczpospolita  
Polska**

**Unia Europejska**  
Europejski Fundusz Społeczny



[www.case-research.eu](http://www.case-research.eu)  
[www.naumowe.pl](http://www.naumowe.pl)