



ART OF TRAINING
Monika Mularska-
Kucharek



Budowanie marki osobistej z wykorzystaniem narzędzi AI dla społeczników część 1

Numer usługi 2025/05/13/6670/2743706

📍 Łódź / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 18 h

📅 07.06.2025 do 08.06.2025

1 800,00 PLN brutto

1 800,00 PLN netto

100,00 PLN brutto/h

100,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Biznes / Marketing
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupę docelową stanowią osoby chcące rozwinąć swoje kompetencje z zakresu budowania marki osobistej z wykorzystaniem sztucznej inteligencji
Minimalna liczba uczestników	2
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	06-06-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości TGLS Quality Alliance

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia "Budowanie marki osobistej z wykorzystaniem narzędzi AI dla społeczników część 1" jest rozwój kompetencji z zakresu efektywnego i świadomego budowania marki osobistej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik wyjaśnia pojęcie marketingu w kontekście działań społecznych	Wskazuje podstawowe elementy marketingu stosowanego w organizacjach społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje filary skutecznego marketingu	Wymienia i opisuje główne filary skutecznej komunikacji marketingowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje sposoby komunikowania wartości społecznych	Wskazuje techniki wykorzystywane do prezentacji misji i celów społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik określa zasady tworzenia strategii marketingowej	Wymienia podstawowe etapy budowy strategii marketingowej	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik identyfikuje kluczowe kanały social media	Wymienia główne platformy społecznościowe i ich zastosowania w działaniach społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje możliwości nowych technologii w promocji działań społecznych	Wskazuje przykłady technologii wykorzystywanych do budowania widoczności działań społecznych	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik wyjaśnia podstawowe zasady psychologii marketingu	Opisuje, w jaki sposób zachowania odbiorców wpływają na skuteczność komunikacji	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozpoznaje techniki storytellingu	Wskazuje elementy dobrej narracji i ich wpływ na budowanie relacji z odbiorcami	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik rozróżnia czynniki wpływające na skuteczną autoprezentację	Identyfikuje elementy werbalne i niewerbalne w autoprezentacji oraz wskazuje techniki pracy z tremą	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak, dokument potwierdza uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?

Tak, dokument potwierdza uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Program szkolenia (1 godzina szkolenia to 1 godzina dydaktyczna trwająca 45 minut)

Dzień 1 – Budowanie pewności siebie i autoprezentacja

09:00 – 10:00 Rozpoczęcie szkolenia, integracja uczestników

10:00 – 11:00 – Pewność siebie – z czego się bierze i jak ją rozwijać?

- Źródła i mity na temat pewności siebie
- Samoocena vs. autosabotaż – jak działa wewnętrzny krytyk
- Mini coaching: co blokuje moją odwagę w mówieniu o sobie?

11:00 – 11:15 – Przerwa kawowa

11:15 – 13:15 – Autoprezentacja w praktyce – jak mówić o sobie z lekkością i siłą?

- Struktura dobrej autoprezentacji (Kim jestem? Co potrafię? Co mnie wyróżnia?)
- Komunikacja niewerbalna – głos, postawa, kontakt wzrokowy

13:15 – 13:45 – Przerwa obiadowa

13:45 – 15:45 – Praca z tremą i pewnością siebie w stresie

- Jak radzić sobie z lękiem przed oceną i wystąpieniami
- Techniki oddechowe i mentalne

Dzień 2 – Podstawy marketingu i psychologia przekazu

09:00 - 11:00 – Podstawy marketingu

- Wprowadzenie do koncepcji marketingu w działaniach społecznych
- Czym różni się marketing komercyjny od społecznego

11:00 – 11:15 – Przerwa kawowa

11:15 – 13:15 – Komunikacja działań społecznych

- Jak skutecznie komunikować swoje wartości w internecie

13:15 – 13:45 – Przerwa obiadowa

13:45 – 15:15 – Dobre praktyki w marketingu dla społeczników

15:15 – 15:45 – Walidacja i zakończenie szkolenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 12

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 12 Rozpoczęcie szkolenia, integracja uczestników	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	09:00	10:00	01:00
2 z 12 Pewność siebie – z czego się bierze i jak ją rozwijać?	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	10:00	11:00	01:00
3 z 12 Przerwa kawowa	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	11:00	11:15	00:15
4 z 12 Autoprezentacja w praktyce – jak mówić o sobie z lekkością i siłą?	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	11:15	13:15	02:00
5 z 12 Przerwa obiadowa	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	13:15	13:45	00:30
6 z 12 Praca z tremą i pewnością siebie w stresie	Monika Mularska-Kucharek	07-06-2025	13:45	15:45	02:00
7 z 12 Podstawy marketingu	Paulina Stasiak	08-06-2025	09:00	11:00	02:00
8 z 12 Przerwa kawowa	Paulina Stasiak	08-06-2025	11:00	11:15	00:15
9 z 12 Komunikacja działań społecznych	Paulina Stasiak	08-06-2025	11:15	13:15	02:00
10 z 12 Przerwa obiadowa	Paulina Stasiak	08-06-2025	13:15	13:45	00:30
11 z 12 Dobre praktyki w marketingu dla społeczności	Paulina Stasiak	08-06-2025	13:45	15:15	01:30
12 z 12 Walidacja i zakończenie szkolenia	Paulina Stasiak	08-06-2025	15:15	15:45	00:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 800,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 800,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	100,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	100,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2

Monika Mularska-Kucharek

Monika Mularska-Kucharek to doświadczona trenerka, socjolożka, psychoterapeutka i autorka licznych publikacji z zakresu rozwoju osobistego i zawodowego. Od ponad 15 lat specjalizuje się w prowadzeniu szkoleń dla menadżerów i liderów zespołów, koncentrując się na rozwijaniu kompetencji miękkich niezbędnych w efektywnym zarządzaniu. Jej programy szkoleniowe obejmują m.in. komunikację interpersonalną, zarządzanie emocjami, budowanie odporności psychicznej, motywowanie pracowników, rozwiązywanie konfliktów oraz rozwój umiejętności przywódczych. Łączy solidne zaplecze teoretyczne z praktycznym doświadczeniem w pracy z biznesem, co pozwala jej dostosowywać treści do realnych wyzwań, z jakimi mierzą się współcześni menadżerowie. Jej warsztaty cenione są za autentyczność, empatię, profesjonalizm oraz umiejętność tworzenia przestrzeni do refleksji i rozwoju. W pracy trenerskiej wykorzystuje elementy psychologii pozytywnej, terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach oraz pracy z emocjami, co sprzyja głębszemu zrozumieniu siebie i swojego stylu zarządzania. Współpracuje zarówno z firmami sektora MŚP, jak i dużymi korporacjami.



2 z 2

Paulina Stasiak

Paulina Stasiak z Łodzi to doświadczona specjalistka marketingu. Jej znakiem rozpoznawczym jest łączenie twardych danych z miękkimi kompetencjami. Uczy, jak zrozumieć potrzeby klienta, budować spójną narrację marki i wykorzystywać nowoczesne narzędzia do tworzenia kampanii, które naprawdę działają. Jej szkolenia to nie prezentacje – to dynamiczne warsztaty, w których teoria natychmiast przekłada się na praktykę.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy w wersji papierowej, zaświadczenie o ukończeniu szkolenia oraz niezbędne materiały biurowe.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem uczestnictwa jest zakupu usługi przez Bazę Usług Rozwojowych

Adres

ul. Piotrkowska 270

90-361 Łódź

woj. łódzkie

3 piętro

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Monika Mularska-Kucharek

E-mail biuro@artoftraining.pl

Telefon (+48) 606 687 123