



IT ENGINEERING &
CONSULTING
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

935 ocen

Green Influence – twórz wizerunek osobisty gotowy na wyzwania cyfrowego świata w stylu Eco i kompetencji przyszłości - Szkolenie

Numer usługi 2025/06/05/156609/2796758

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

217,39 PLN brutto/h

217,39 PLN netto/h

📍 Gdańsk / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 23 h

📅 06.10.2025 do 06.10.2025

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie skierowane jest do:

- **freelancerów, twórców internetowych, trenerów, edukatorów i ekspertów**, którzy chcą świadomie budować swoją markę osobistą w mediach społecznościowych,
- **właścicieli małych i średnich firm**, którzy reprezentują swoją markę osobiście i prowadzą komunikację online,
- **specjalistów branż kreatywnych i usługowych**, którzy chcą zwiększyć widoczność i zaangażowanie w kanałach cyfrowych,
- **osób planujących rozwój zawodowy lub zmianę ścieżki kariery**, które chcą wzmocnić swój profesjonalny wizerunek online,
- **wszystkich**, którzy chcą rozwijać **kompetencje cyfrowe, społeczne i zielone**, ucząc się jak tworzyć etyczny, odpowiedzialny i estetyczny content foto-wideo.

Minimalna liczba uczestników

1

Maksymalna liczba uczestników

2

Data zakończenia rekrutacji

05-10-2025

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

23

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia „Green Influence – twórz wizerunek osobisty gotowy na wyzwania cyfrowego świata w stylu Eco i kompetencji przyszłości” jest przygotowanie uczestników do świadomego, spójnego i odpowiedzialnego budowania marki osobistej w przestrzeni cyfrowej, z wykorzystaniem narzędzi komunikacji wizualnej (foto, video, social media), przy jednoczesnym rozwijaniu zielonych kompetencji, etycznego wpływu oraz umiejętności wpisujących się w potrzeby rynku przyszłości.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Posługuje się wiedzą z zakresu budowania marki osobistej	Definiuje pojęcie marki osobistej i charakteryzuje jej znaczenie w kontekście obecności w mediach społecznościowych.	Test teoretyczny
	Opisuje kluczowe elementy marki osobistej, takie jak autentyczność, spójność komunikacji, storytelling.	Test teoretyczny
	Omawia zasady doboru odpowiednich platform społecznościowych w zależności od grupy docelowej i celów komunikacyjnych.	Test teoretyczny
	Charakteryzuje zasady tworzenia spójnego wizerunku wizualnego w mediach społecznościowych.	Test teoretyczny
	Opisuje podstawowe funkcje i zastosowanie narzędzi do planowania i analizy treści (np. Canva, InShot, Hootsuite).	Test teoretyczny
	Wyjaśnia podstawowe zasady pracy z aparatem, światłem i kompozycją zdjęcia w kontekście fotografii portretowej i promocyjnej.	Test teoretyczny

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje markę osobistą w Social Mediach	Wykorzystuje zdobytą wiedzę do opracowania strategii marki osobistej, uwzględniając wartości, misję i potrzeby odbiorców.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Dobiera właściwe kanały komunikacji i dostosowuje styl oraz język wypowiedzi do określonej grupy docelowej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Tworzy content plan uwzględniający różne formaty treści (grafika, wideo, reels, stories).	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Posługuje się narzędziami do planowania, tworzenia i publikowania treści w mediach społecznościowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykonuje podstawowe zdjęcia i nagrania wideo w warunkach studyjnych i naturalnych, z uwzględnieniem zasad kadrowania i pracy ze światłem.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Edytuje zdjęcia i krótkie formy wideo w aplikacjach mobilnych, przygotowując je do publikacji w mediach społecznościowych.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje markę osobistą z wykorzystaniem zielonych kompetencji	Charakteryzuje wpływ działalności cyfrowej (social media, tworzenie contentu) na środowisko i omawia zasady odpowiedzialnego tworzenia treści.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Uwzględnia aspekty zrównoważonego rozwoju (np. ograniczanie nadprodukcji treści, odpowiedzialne korzystanie z zasobów cyfrowych, promowanie eko-narracji) w swojej komunikacji wizualnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykorzystuje dostępne materiały, narzędzia i rekwizyty w sposób kreatywny i zgodny z zasadą less waste.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Promuje wartości środowiskowe i społeczne w narracjach wizualnych i komunikacyjnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
Budowanie relacji wewnętrznych i zewnętrznych	Rozpoznaje potencjał zielonych tematów jako elementów budujących wiarygodność i zaangażowanie wokół marki osobistej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Wykazuje się świadomością w zakresie odpowiedzialnej i etycznej komunikacji wizualnej.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Aktywnie uczestniczy w procesie twórczym, dzieląc się pomysłami i refleksją nad wpływem marki osobistej na odbiorców.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
	Przyjmuje informacje zwrotne i wykorzystuje je do doskonalenia własnych działań komunikacyjnych i wizualnych.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	Buduje swoją autoprezentację w sposób spójny, uwzględniając aspekty wizerunkowe i społeczne.	Obserwacja w warunkach symulowanych

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

TAK

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

TAK

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

TAK

Program

Usługa "Budowanie Marki Osobistej i Tworzenie Treści Social Media - Szkolenie" przygotowuje uczestników do samodzielnego budowania wizerunku firmy w mediach społecznościowych, wykorzystując narzędzia Social Media do tworzenia profesjonalnych treści. Na szkoleniu przekazana zostanie uczestnikom wiedza pozwalająca na udoskonalenie umiejętności opracowania skutecznych strategii marketingowych dostosowanych do unikalnych wartości ich firm.

DZIEŃ 1 – STRATEGIA, MARKA I CONTENT

MODUŁ 1. Wprowadzenie do budowania marki osobistej (2 godz.)

- Czym jest marka osobista i dlaczego jej świadome budowanie ma znaczenie?
- Kluczowe elementy marki osobistej: **autentyczność, spójność, storytelling**
- Przykłady inspirujących marek osobistych z różnych branż
- Kreatywność i myślenie strategiczne
- Inteligencja emocjonalna i samoświadomość

MODUŁ 2. Kształtowanie tożsamości marki (2 godz.)

- Określanie misji, wizji i wartości zgodnych z tożsamością
- Definiowanie grupy docelowej – persona, potrzeby, zachowania
- Dobór języka i stylu komunikacji
- Świadomość społeczna i środowiskowa w komunikacji (np. etyczny branding, minimalizm, przekaz less-waste)

MODUŁ 3. Social Media jako narzędzie budowania marki (2 godz.)

- Jak dobrać platformy do celu i grupy odbiorców?
- Spójność wizualna i językowa – budowanie zaufania
- Content plan i regularność działań
- Cyfrowa komunikacja i zarządzanie tożsamością online
- Zwinność i adaptacja do zmian trendów

MODUŁ 4. Zasady tworzenia angażującego contentu (2 godz.)

- Format i forma: zdjęcia, wideo, stories, reelsy
- Storytelling wizualny: jak opowiadać historię bez słów
- Case study: różnice komunikacyjne – Instagram vs. LinkedIn
- Ekologiczne podejście do tworzenia treści: ponowne wykorzystywanie contentu, minimalistyczna produkcja, digital minimalism

MODUŁ 5. Praktyczne narzędzia (1 godz.)

- Planowanie publikacji (Later, Hootsuite)
- Edycja zdjęć i wideo (Canva, Lightroom, InShot)
- Mierzenie efektów kampanii – podstawy analityki
- Kompetencje cyfrowe i analityczne

- Umiejętność korzystania z technologii wspierających efektywność

MODUŁ 6. Przygotowanie do sesji (1 godz.)

- Jak wygląda profesjonalna sesja? Stylizacja, rekwizyty, klimat
- Storytelling w obrazie: jak przygotować brief sesji
- Checklist: przygotowanie do dnia zdjęciowego
- Współpraca interdyscyplinarna
- Wizualna komunikacja i autoprezentacja

MODUŁ 7. Q&A i podsumowanie dnia (0,5 godz.)

DZIEŃ 2 – PRAKTYKA W STUDIO: ZDJĘCIA, WIDEO I MONTAŻ

MODUŁ 8. Praca w studio fotograficznym (2 godz.)

- Obsługa sprzętu: aparat, tło, oświetlenie
- Naturalne vs. sztuczne światło – efekty i praktyczne różnice
- Kompozycja zdjęcia – reguła trójkopodziału i inne
- Odpowiedzialne korzystanie ze sprzętu i zasobów (np. efektywne wykorzystanie światła, oszczędność energii)
- Uważność na wpływ wizualnych komunikatów na zrównoważony rozwój

MODUŁ 9. Praktyczne ćwiczenia – sesja zdjęciowa (3 godz.)

- Przygotowanie stanowiska: ergonomia, bezpieczeństwo
- Pozowanie, praca z ciałem i mimiką
- Zdjęcia portretowe i social mediowe: różne formaty i style
- Współpraca i komunikacja interpersonalna
- Umiejętność pracy projektowej i szybkiego reagowania

MODUŁ 10. Tworzenie angażujących zdjęć (2 godz.)

- Praca z rekwizytami i stylizacją – budowanie narracji
- Gra światłem i cieniem – emocjonalne akcentowanie cech
- Edycja zdjęć: mobilne aplikacje – Lightroom, Snapseed
- Kreatywność przy użyciu dostępnych zasobów (low-budget content, upcycling rekwizytów)
- Digital sobriety – optymalizacja rozmiaru i jakości plików

MODUŁ 11. Nagrywanie reelsów – krok po kroku (2 godz.)

- Różnice między fotografią a filmem
- Ustawienia, stabilizacja, kadrowanie
- Planowanie krótkiej historii – scenariusz do reelsa
- Tworzenie multimedialnych
- Komunikacja w czasie rzeczywistym

MODUŁ 12. Edycja reelsów i publikacja (2,5 godz.)

- Aplikacje: InShot, CapCut – edycja, napisy, efekty
- Dodawanie muzyki, filtrów, tekstów – rytm i emocja
- Formatowanie i eksport pod różne platformy
- Świadomość wpływu treści cyfrowych na środowisko (np. waga plików, czas spędzony online)
- Budowanie zaangażowania wokół tematów społeczno-ekologicznych

MODUŁ 13. Podsumowanie, feedback i zakończenie (0,5 godz.)

- Omówienie prac uczestników
- Indywidualne wskazówki trenerskie
- Refleksja: jak wykorzystać umiejętności w swoim środowisku

Dla lepszego przyswojenia programu szkoleń Uczestnicy otrzymają materiały dydaktyczne.

Usługa prowadzona jest w formie wykładu, zajęć praktycznych oraz dyskusji otwartej z uczestnikami szkolenia.

Usługa realizowana jest w godzinach dydaktycznych (45 min). Przerwy zostały wliczone do godzin usługi rozwojowej.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	217,39 PLN
Koszt osobogodziny netto	217,39 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Materiały w postaci prezentacji i skryptów zostaną udostępnione dla uczestników podczas usługi oraz po jej realizacji.

Warunki uczestnictwa

Warunkiem skorzystania z usługi jest bezpośredni zapis na usługę za pośrednictwem Bazy Usług Rozwojowych oraz wypełnienie ankiety oceniającej usługę rozwojową.

Informacje dodatkowe

Usługa jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy przedsiębiorstwo zwolnione jest z podatku VAT lub dofinansowanie wynosi co najmniej 70%. W innej sytuacji do ceny netto doliczany jest podatek VAT w wysokości 23%. Podstawa: §3 ust. 1 pkt. 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20.12.2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz szczegółowych warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U. z 2018 r., poz. 701).

Adres

ul. Elektryków 6
80-348 Gdańsk
woj. pomorskie

Szkolenie jest realizowane w dwóch różnych lokalizacjach
drugi dzień - LOLOVE STUDIO ul. Żabi Kruk 14, lok. 3/B/11, 80-822 Gdańsk

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Marta Skraba

E-mail marta@it-ec.pl

Telefon (+89) 451 055 967