



Social media z wykorzystaniem sztucznej inteligencji – zielone kompetencje GreenComp – szkolenie z egzaminem

Numer usługi 2025/07/10/179323/2870532

5 263,16 PLN brutto
5 263,16 PLN netto
328,95 PLN brutto/h
328,95 PLN netto/h

IGNAMA SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

46 ocen

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 06.09.2025 do 07.09.2025

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do kadry specjalistów, kierowników, pracowników biurowych, techników, jak również do osób wchodzących na rynek pracy, poszukujących pracy lub uczących się. Grupa docelowa to osoby planujące lub realizujące pracę w firmach z potencjałem do tworzenia zielonych miejsc pracy głównie w woj. śląskim. Szkolenie dedykowane jest osobom odpowiedzialnym lub planującym wzięcie odpowiedzialności za rozwój zrównoważonych rozwiązań w swoich organizacjach.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	10
Data zakończenia rekrutacji	05-09-2025
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	16
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

Szkolenie wspiera rozwój kompetencji zgodnych z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego, poprzez promowanie innowacyjnych, zasobooszczędnych i etycznych praktyk w komunikacji cyfrowej. Uczestnicy zdobywają umiejętności w zakresie wykorzystywania sztucznej inteligencji w mediach społecznościowych w sposób sprzyjający zrównoważonemu rozwojowi, w tym m.in. poprzez tworzenie treści i kampanii ograniczających ślad środowiskowy oraz promujących postawy proekologiczne.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Omawia zastosowanie inteligentnych systemów monitorowania zużycia energii	Opisuje sposób wdrożenia monitoringu energetycznego w organizacji oraz wpływ na zużycie energii.	Test teoretyczny
Opisuje systemowy wpływ mediów społecznościowych na środowisko i społeczeństwo, w tym zależności między cyfrowym stylem życia a zużyciem zasobów i energii.	Wyjaśnia, w jaki sposób korzystanie z mediów społecznościowych (np. oglądanie wideo, przesyłanie zdjęć, scrolling feedów) generuje zużycie energii i zasobów. Identyfikuje co najmniej 2 powiązania między cyfrowym stylem życia (np. ilością spędzanego czasu online, konsumpcją treści) a wpływem społecznym i ekologicznym (np. emisja CO ₂ , uzależnienie od mediów, dezinformacja).	Test teoretyczny
Identyfikuje i analizuje środowiskowe skutki korzystania z mediów społecznościowych oraz algorytmów sztucznej inteligencji, uwzględniając nadprodukcję treści, konsumpcjonizm i ślad węglowy działań cyfrowych.	Wyjaśnia zależności między działaniami użytkowników a zużyciem energii, emisją CO ₂ oraz eksploatacją zasobów. Interpretuje dane liczbowe i narzędzia oceny śladu środowiskowego działań cyfrowych (np. kalkulatory śladu węglowego, raporty energetyczne).	Test teoretyczny
Projektuje treści cyfrowe i kampanie społeczne z użyciem AI, które promują postawy proekologiczne i wspierają zrównoważony rozwój.	Opracowuje koncepcję kampanii społecznej zorientowanej na cele środowiskowe i zrównoważony rozwój oraz dobiera odpowiednie narzędzia AI wspierające tworzenie treści cyfrowych zgodnych z założeniami kampanii.	Prezentacja
Stosuje zasady zielonej higieny cyfrowej w zarządzaniu kontami, urządzeniami i treściami w mediach społecznościowych, w tym w zakresie ograniczania zużycia zasobów i emisji danych cyfrowych.	Stosuje optymalizację treści cyfrowych (np. redukcję rozmiaru plików, ograniczenie auto-odtwarzania wideo, selektywne publikowanie), rozpoznaje i wdraża praktyki ograniczające zużycie energii i transfer danych w codziennej pracy z mediami społecznościowymi.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Projektuje i wykorzystuje prompty do generowania treści przez AI, zorientowane na cele edukacyjne, CSR, ESG i kampanie ekologiczne.	Wykorzystuje prompty do generowania przekazów promujących postawy proekologiczne, społeczne zaangażowanie lub wartości zrównoważonego rozwoju, formułuje prompty zgodne z zasadami etycznej i odpowiedzialnej komunikacji, uwzględniając transparentność i wiarygodność treści.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych
Projektuje strategię komunikacji cyfrowej z zachowaniem zasad etyki, przejrzystości oraz ochrony danych, zgodnie z ideą cyfrowego minimalizmu i odpowiedzialnego wykorzystywania technologii.	Opracowuje strategię komunikacji cyfrowej uwzględniającą minimalizację ilości tworzonych i rozpowszechnianych treści przy zachowaniu ich wysokiej jakości i celowości, stosuje zasady etycznej komunikacji, takie jak rzetelność, brak manipulacji, poszanowanie praw autorskich i przejrzystość intencji przekazu.	Prezentacja
Wyjaśnia potencjalne zagrożenia środowiskowe i społeczne związane z nieodpowiedzialnym wykorzystaniem AI w mediach społecznościowych.	Wskazuje konkretne przykłady nieodpowiedzialnego wykorzystania AI w mediach społecznościowych, prowadzące do negatywnych skutków środowiskowych lub społecznych, wyjaśnia, w jaki sposób masowe generowanie i rozpowszechnianie treści przez AI może przyczyniać się do zwiększonego zużycia energii, emisji CO ₂ i przeciążenia infrastruktury cyfrowej.	Wywiad swobodny

Kwalifikacje

Inne kwalifikacje

Uznane kwalifikacje

Pytanie 4. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kwalifikacji jest rozpoznawalny i uznawalny w danej branży/sektorze (czy certyfikat otrzymał pozytywne rekomendacje od co najmniej 5 pracodawców danej branży/sektorów lub związku branżowego, zrzeszającego pracodawców danej branży/sektorów)?

TAK

Informacje

Podstawa prawna dla Podmiotów / kategorii Podmiotów	uprawnione do realizacji procesów walidacji i certyfikowania na mocy innych przepisów prawa
Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację	Fundacja My Personality Skills

Podmiot prowadzący walidację jest zarejestrowany w BUR	Tak
Nazwa Podmiotu certyfikującego	Fundacja My Personality Skills
Podmiot certyfikujący jest zarejestrowany w BUR	Tak

Program

Program szkolenia:

Dzień 1. (8h zegarowych 08:00 do 16:00)

Systemowe spojrzenie na media społecznościowe i ich wpływ na środowisko

- Wprowadzenie do GreenComp – omówienie kompetencji 2.1: *myślenie systemowe*
- Wstęp do myślenia systemowego: ćwiczenie – mapowanie zależności między mediami społecznościowymi, środowiskiem i społeczeństwem
- Wpływ korzystania z mediów społecznościowych i cyfrowych treści na zużycie zasobów i energii (streaming, reklamy, chmura danych)

Rola AI w mediach społecznościowych a zrównoważony rozwój

- Przegląd narzędzi AI w social mediach (automatyzacja, targetowanie, analiza danych)
- Wpływ algorytmów na zachowania społeczne i środowiskowe (np. konsumpcjonizm, nadprodukcja treści)
- Ćwiczenie: analiza eko-zagrożeń i szans wynikających z użycia AI w social mediach
- Projektowanie treści z użyciem AI wspierających postawy proekologiczne

Tworzenie proekologicznych kampanii w social mediach

- Wprowadzenie do eko-komunikacji cyfrowej
- Ćwiczenie: projekt kampanii społecznej z użyciem AI promującej zielone nawyki
- Analiza przykładów (case studies) udanych kampanii prośrodowiskowych prowadzonych online

Zielona higiena cyfrowa w kontekście social mediów

- Zarządzanie kontami, treściami i urządzeniami z troską o środowisko
- Redukcja śladu środowiskowego przez świadome korzystanie z mediów cyfrowych
- Ćwiczenie: ocena własnych działań w social mediach w kontekście GreenComp i śladu cyfrowego
- Tworzenie prostych polityk komunikacyjnych z uwzględnieniem aspektów środowiskowych

Dzień 2. (8h zegarowych 08:00 do 16:00)

Ślad środowiskowy aktywności online i treści cyfrowych

- Analiza śladu środowiskowego treści cyfrowych (filmy, zdjęcia, kampanie)
- Narzędzia: kalkulatory śladu cyfrowego, raporty energetyczne serwerów i platform
- Ćwiczenie: porównanie wpływu dwóch kampanii marketingowych (tradycyjnej vs zoptymalizowanej ekologicznie)

AI w optymalizacji treści i kampanii prośrodowiskowych

- Praca z danymi: interpretacja danych o zasięgu i efektywności kampanii
- Tworzenie promptów AI do generowania eko-treści
- Zajęcia praktyczne: budowanie narzędzi AI wspierających kampanie edukacyjne, CSR i ESG

Zarządzanie reputacją ekologiczną w social mediach

- Zielone PR, CSR i raportowanie ESG w kanałach cyfrowych
- Ćwiczenie: opracowanie strategii zarządzania sytuacją kryzysową związaną z ekologicznym wizerunkiem firmy
- Ochrona danych, minimalizacja zużycia zasobów, cyfrowy minimalizm
- Projektowanie kampanii z poszanowaniem zasad etycznych i ekologicznych

- Zadanie: stworzenie planu wewnętrznych szkoleń lub kampanii dot. „zielonego korzystania z mediów cyfrowych” w organizacji

Egzamin końcowy

Warunki organizacyjne:

- przerwy wliczone w czas trwania usługi,
- szkolenie organizowane w formie wykładowej, w tym przewidziane są m.in. prace indywidualne, prace w grupach, warsztaty, wykłady interaktywne, studia przypadków, symulacje
- każdy uczestnik otrzymuje link z dostępem do dedykowanej platformy na której odbywa się szkolenie

Szkolenie prowadzi do nabycia Zielonej Kompetencji GreenComp w obszarze 2.1 "Myślenie Systemowe" w zawodzie: Specjalista ds. Social media

Nabyta kompetencja mieści się w obszarze 2. Akceptowanie złożonego charakteru zrównoważonego rozwoju.

Zakres kompetencji 2. Myślenie systemowe w ramach GreenComp obejmuje podejście do problemu związanego ze zrównoważonym rozwojem ze wszystkich stron uwzględnienie czasu, przestrzeni i kontekstu w celu zrozumienia, jak elementy oddziałują na siebie w ramach systemów i pomiędzy nimi.

Kompetencja ta jest kluczowa dla podejmowania decyzji, które wspierają zrównoważony rozwój.

Uczestnicy zdobędą kwalifikacje w zakresie metody dobrego startu w kontekście zielonych kompetencji zgodnych z ramami GreenComp. Program obejmuje m.in. zrozumienie złożoności systemów zrównoważonego rozwoju, myślenie eksploracyjne i krytyczne oraz działania na rzecz ochrony środowiska.

Po zakończeniu kursu zostanie przeprowadzony zewnętrzny egzamin w standardzie MY PERSONALITY SKILLS®

potwierdzający:

1. Nabycie kwalifikacji zawodowej: Specjalista ds. Social media
2. Nabycie zielonej kompetencji: 2.1 Myślenie systemowe w ramach Europejskiej Ramy Kompetencji w zakresie zrównoważonego rozwoju GreenComp.

Fundacja MY PERSONALITY SKILLS® jest częścią EIT Climate-KIC Unii Europejskiej.

Szkolenie jest zgodne z celami Funduszu Sprawiedliwej Transformacji, koncentrując się na rozwoju zielonych kompetencji i dostosowywaniu umiejętności do zmian na rynku pracy związanych z transformacją ekologiczną regionu.

Zakres szkolenia jest również powiązany z priorytetami zawartymi w Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 oraz Programie Rozwoju Technologii Województwa Śląskiego na lata 2019-2030, ze szczególnym uwzględnieniem zielonej i cyfrowej gospodarki. Szkolenie wspiera rozwój kompetencji zgodnych z Regionalną Strategią Innowacji województwa śląskiego, poprzez promowanie technologii oszczędzających energię i zasoby. Wprowadzone rozwiązania i wiedza zdobyta przez uczestników umożliwiają efektywniejsze zarządzanie zasobami, redukcję emisji CO₂ oraz zmniejszenie kosztów operacyjnych, co przyczynia się do realizacji celów zrównoważonego rozwoju regionu. Uczestnicy poznają podczas szkolenia systemy monitorowania zużycia energii i instalacje odnawialnych źródeł energii, co jest zgodne z priorytetowymi technologiami wspierającymi zrównoważony rozwój w regionie, zgodnie z RIS.

Zielone umiejętności zdobyte podczas szkolenia, takie jak zarządzanie zasobami energetycznymi i wprowadzanie ekologicznych rozwiązań w placówkach opieki, przyczyniają się do realizacji celów Europejskiej Ramy Kompetencji GreenComp, co wspiera transformację w kierunku bardziej zrównoważonej gospodarki. Kompetencje te umożliwiają uczestnikom nie tylko stosowanie ekologicznych praktyk, ale także promowanie ich wśród współpracowników i społeczności lokalnej.

Szkolenie wspiera wdrażanie priorytetowych technologii i strategii z zakresu zrównoważonego rozwoju wskazanych w Regionalnej Strategii Innowacji województwa śląskiego, poprzez nauczanie praktycznych umiejętności obsługi technologii oszczędzających zasoby, promowanie zielonych polityk oraz rozwijanie kompetencji związanych z efektywnym zarządzaniem zasobami i odpadami.

- Uczestnicy zdobywają umiejętności związane z inteligentnymi systemami monitorowania zużycia energii i instalacją odnawialnych źródeł energii, co jest zgodne z technologiami priorytetowymi RIS. Ponadto kurs umożliwia im wdrażanie polityk proekologicznych w placówkach, co wspiera transformację regionu w kierunku zrównoważonego rozwoju.
- Program szkolenia wspiera cele RIS, rozwijając kompetencje techniczne i organizacyjne niezbędne do wdrażania technologii zgodnych z priorytetami zrównoważonego rozwoju regionu, jak również zachęca uczestników do tworzenia kultury proekologicznej w miejscu pracy.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 14

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 14 Systemowe spojrzenie na media społecznościowe i ich wpływ na środowisko	Sara Marmon	06-09-2025	08:00	10:00	02:00
2 z 14 przerwa	Sara Marmon	06-09-2025	10:00	10:15	00:15
3 z 14 Rola AI w mediach społecznościowych a zrównoważony rozwój	Sara Marmon	06-09-2025	10:15	12:15	02:00
4 z 14 przerwa	Sara Marmon	06-09-2025	12:15	12:30	00:15
5 z 14 Tworzenie proekologicznych kampanii w social mediach	Sara Marmon	06-09-2025	12:30	14:30	02:00
6 z 14 przerwa	Sara Marmon	06-09-2025	14:30	14:45	00:15
7 z 14 Zielona higiena cyfrowa w kontekście social mediów	Sara Marmon	06-09-2025	14:45	16:00	01:15
8 z 14 Ślad środowiskowy aktywności online i treści cyfrowych	Sara Marmon	07-09-2025	08:00	10:00	02:00
9 z 14 przerwa	Sara Marmon	07-09-2025	10:00	10:15	00:15
10 z 14 AI w optymalizacji treści i kampanii prośrodowiskowych	Sara Marmon	07-09-2025	10:15	12:15	02:00
11 z 14 przerwa	Sara Marmon	07-09-2025	12:15	12:30	00:15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
12 z 14 Zarządzanie reputacją ekologiczną w social mediach	Sara Marmon	07-09-2025	12:30	14:45	02:15
13 z 14 przerwa	Sara Marmon	07-09-2025	14:45	15:00	00:15
14 z 14 Egzamin końcowy	-	07-09-2025	15:00	16:00	01:00

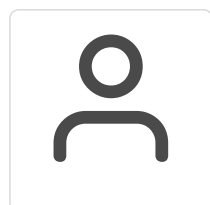
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 263,16 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 263,16 PLN
Koszt osobogodziny brutto	328,95 PLN
Koszt osobogodziny netto	328,95 PLN
W tym koszt walidacji brutto	307,50 PLN
W tym koszt walidacji netto	307,50 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	307,50 PLN
W tym koszt certyfikowania netto	307,50 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sara Marmon

Dr Sara Marmon to doświadczona menedżerka siłowni oraz trenerka fitness, specjalizująca się w zarządzaniu obiektami sportowymi, prowadzeniu zespołów i rozwoju usług fitness, a także

prowadzeniu mediów społecznościowych, tworzenia grafik promocyjnych dla przedsiębiorstw. Przez kilka lat pełniła funkcję managera w renomowanych obiektach fitness, gdzie odpowiadała za sprawne funkcjonowanie siłowni, zarządzanie zespołem, finanse oraz sprzedaż. Z sukcesem łączyła obowiązki zarządzające z prowadzeniem szkoleń, obsługą klientów oraz działaniami marketingowymi/ promocyjnymi, w tym tworzeniem materiałów promocyjnych. Sara to również pasjonatka zdrowego stylu życia i kreatywna twórczyni treści internetowych, która łączy swoją wiedzę z zakresu aktywności fizycznej i zdrowia z nowoczesnymi metodami edukacyjnymi online. Sukcesywnie angażuje się w tworzenie materiałów i treści na YouTube, Instagram, TikTok, przy zastosowaniu SI, które nie tylko motywują, ale także edukują i pomagają odbiorcom dbać o swoje zdrowie oraz kondycję fizyczną. Prowadzi również szkolenia z tworzenia kampanii marketingowych oraz z zakresu tworzenia treści i grafiki na platformie CANVA oraz w SI. Od 7 lat pracuje jako wykładowca akademicki w Warszawie. Szkoli przyszłych trenerów personalnych, trenerów przygotowania motorycznego i nauczycieli wychowania fizycznego. Trener posiada doświadczenie oraz kwalifikacje nabyte nie wcześniej niż 5 lat przed datą wprowadzenia szczegółowych danych dotyczących oferowanej usługi.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnicy otrzymają materiały szkoleniowe w postaci skryptu po szkoleniu.

Informacje dodatkowe

Szkolenie obejmuje 16 godzin zegarowych. W czasie szkolenia zostanie zweryfikowana lista obecności. Frekwencja wymagana na poziomie co najmniej 80%. Cena usługi zawiera koszt walidacji i certyfikacji. Zostanie przeprowadzony zewnętrzny **egzamin w standardzie MY PERSONALITY SKILLS®**. Informujemy o możliwości wizyty monitoringowej usługi. Regulamin dostawy usług dostępny jest w siedzibie firmy: Librantowa 142, 33-300 Librantowa. W przypadku uczestnictwa w usłudze osób z niepełnosprawnością usługa zostanie dostosowana do ich potrzeb. Każdy etap realizacji projektu będzie prowadzony z poszanowaniem zasady równości dla wszystkich Uczestniczek i Uczestników projektu, w sposób niedyskryminujący ze względu na płeć, rasę, kolor skóry, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, poglądy polityczne, majątek, urodzenie, itp. Usługa zwolniona z VAT-u (art.113 ust. 1 i 2 ustawy o VAT)

Warunki techniczne

Warunki techniczne niezbędne do udziału w usłudze:

1) platforma/rodzaj komunikatora, za pośrednictwem którego będzie prowadzona usługa: zoom.us. Formularze google.com (niezbędne do przeprowadzenia ankiety ewaluacyjnej) – dowolny adres e-mail;

2) minimalne wymagania sprzętowe:

Głośniki i mikrofon – wbudowane lub zewnętrzne, Kamera internetowa – wbudowana lub zewnętrzna,

Komputer wyposażony w co najmniej 2 GB pamięci RAM.

Procesor: minimalny pojedynczy rdzeń 1 GHz lub wyższy, zalecany dwurdzeniowy 2 GHz lub wyższy (Intel i3 / i5 / i7 lub odpowiednik AMD)

System operacyjny jeden z wymienionych: macOS X z systemem macOS 10.7 lub nowszym, Windows 10 (uwaga: w przypadku urządzeń z systemem Windows 10 muszą one działać w systemie Windows 10 Home, Pro lub Enterprise. Tryb S nie jest obsługiwany), Windows 8 lub 8.1, Windows 7, Windows Vista z dodatkiem SP1 lub nowszym, Windows XP z dodatkiem SP3 lub nowszym, Ubuntu 12.04 lub wyższy, Mint17.1 lub wyższa, Red Hat Enterprise Linux 6.4 lub nowszy, Oracle Linux 6.4 lub nowszy, CentOS 6.4 lub wyższy, Fedora 21 lub nowsza, OpenSUSE 13.2 lub wyższy, ArchLinux (tylko 64-bit).

3) minimalne wymagania dot. parametrów łącza sieciowego: Łącze o przepustowości pobierania i wysyłania danych o prędkości: 5 Mb/s.

4) niezbędne oprogramowanie umożliwiające dostęp do prezentowanych treści i materiałów: - Zoom Client for Meetings - wersja 4.6.10 (20041.0408) lub wyższa albo - przeglądarka internetowa: Dla Windows: IE 11+, Edge 12+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Mac: Safari 7+, Firefox 27+, Chrome 30+ Dla Linux: Firefox 27+, Chrome 30+

5) okres ważności linku umożliwiającego uczestnictwo w spotkaniu on-line: link do spotkania on-line jest ważny tylko w okresie trwania usługi (od momentu rozpoczęcia usługi do jej zakończenia).

Kontakt



Dagmara Zborowska

E-mail dagmara86@onet.pl

Telefon (+48) 609 011 741