



Szkolenie: „AI, Social Media i Zrównoważona Efektywność Cyfrowa”

Numer usługi 2025/09/19/177031/3020392

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

DEVELOBUD
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

★★★★★ 4,8 / 5

🕒 18 h

128 ocen

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

Informacje podstawowe

Kategoria

Biznes / Marketing

Grupa docelowa usługi

Szkolenie przeznaczone jest dla osób indywidualnych z województwa śląskiego, które chcą nabyć praktyczne umiejętności tworzenia treści graficznych i tekstowych z wykorzystaniem narzędzi **Canva i ChatGPT**. Uczestnikami mogą być **osoby początkujące**, nieposiadające wcześniejszego doświadczenia w pracy z tymi narzędziami, chcące rozwijać **kompetencje cyfrowe i kreatywne**. Oferta kierowana jest również do osób **planujących przebranżowienie, poszukujących zatrudnienia, wchodzących na rynek pracy** lub podnoszących swoje kwalifikacje w obszarze marketingu internetowego i odpowiedzialnej komunikacji.

Minimalna liczba uczestników

5

Maksymalna liczba uczestników

18

Data zakończenia rekrutacji

16-01-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Liczba godzin usługi

18

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 przygotowuje Uczestników do efektywnego wykorzystania AI i narzędzi cyfrowych w celu optymalizacji zasobów (czas, uwaga, energia cyfrowa) oraz zarządzania dobrostanem w dobie Social Media. Uczestnicy osiągają zielone kompetencje w zakresie zrównoważonej komunikacji i planowania rozwoju opartego na zasadach Digital Wellbeing.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik Definiuje kluczowe pojęcia AI, Generative AI, Social Media oraz zasady Digital Wellbeing i cyfrowego śladu węglowego.</p>	<p>Uczestnik Opisuje i Wymienia kluczowe zasady cyfrowej higieny, zasobooszczędności w Social Media oraz metody redukcji cyfrowego śladu węglowego.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik Charakteryzuje podstawowe typy narzędzi AI (chatboty) i ich zastosowanie w optymalizacji czasu pracy.</p>	<p>Uczestnik Opisuje 3 przykłady zastosowania chatbotów AI w procesie automatyzacji lub optymalizacji czasu pracy oraz Wskazuje zasady bezpiecznego wdrażania tych narzędzi.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik Rozróżnia strategie budowania przewagi konkurencyjnej w oparciu o AI oraz analizuje trendy AI i Social Media kluczowe dla rozwoju kariery zawodowej.</p>	<p>Uczestnik Klasyfikuje i Porównuje strategie przewagi konkurencyjnej z wykorzystaniem AI oraz Formuluje wnioski na temat 3 kluczowych trendów rynkowych w Social Media/AI.</p>	<p>Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie</p>
<p>Uczestnik Obsługuje wybrane narzędzie [AI/Generative AI].</p>	<p>Uczestnik Demonstruje Obsługę narzędzi Generative AI w celu: 1) kreacji treści, 2) generowania konspektu/postu, 3) szybkiego filtrowania informacji, używając efektywnych promptów.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik Analizuje wpływ aktywności cyfrowej na zużycie zasobów i wdraża rozwiązania optymalizacyjne.</p>	<p>Uczestnik Interpretuje graficzny raport zużycia danych i Demonstruje plan wdrożenia co najmniej dwóch energooszczędnych rozwiązań IT lub aplikacji.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik Projektuje zrównoważoną komunikację w Social Media oraz opracowuje osobiste strategie Digital Wellbeing.</p>	<p>Uczestnik Projektuje i Prezentuje krótki plan komunikacji promujący zrównoważone nawyki w Social Media oraz Opracowuje osobistą strategię Digital Wellbeing.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>
<p>Uczestnik Zarządza własnym dobrostanem cyfrowym i stosuje zrównoważoną oraz empatyczną komunikację w środowisku online.</p>	<p>Uczestnik Demonstruje techniki zarządzania uwagą w Social Media oraz Bierze udział w symulowanej dyskusji online, stosując zasady empatycznej komunikacji i współpracy.</p>	<p>Obserwacja w warunkach symulowanych</p>

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik Planuje i Demonstruje użycie narzędzi AI/asystentów do optymalizacji organizacji pracy i zarządzania kalendarzem/zadaniem dla zespołu.	Uczestnik Opracowuje plan zadań z wykorzystaniem inteligentnego asystenta AI oraz Demonstruje funkcje zarządzania kalendarzem/zadaniem dla zespołu.	Obserwacja w warunkach symulowanych

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

Szkolenie: „AI, Social Media i Zrównoważona Efektywność Cyfrowa”

1. Relacja z Definicją Zielonych Umiejętności (FESL 10.17)

Szkolenie ma na celu rozwój **praktycznych zielonych kompetencji cyfrowych**, które łączą wiedzę na temat **zrównoważonej efektywności cyfrowej** (Digital Wellbeing, optymalizacja zasobów cyfrowych) z umiejętnościami w zakresie **AI i Social Media**.

Konkretne obszary rozwijanych zielonych umiejętności:

- **Cyfrowa Optymalizacja Zasobów:** Korzystanie z narzędzi **AI i Generative AI** (np. ChatGPT/Gemini, Canva AI) w celu **maksymalnej optymalizacji zasobów** (czasu, energii umysłowej, przepustowości danych, eliminacji nadprodukcji treści). Osiągnięcie to jest weryfikowane poprzez umiejętność pisania efektywnych promptów i generowania treści.

- **Analiza Cyfrowego Śladu:** Umiejętność **obliczania, interpretacji i redukcji osobistego cyfrowego śladu węglowego** (np. z aktywności w Social Media i przesyłu danych).
- **Efektywność AI i Oszczędność:** Świadome i strategiczne korzystanie z **AI** jako narzędzia zwiększającego **efektywność i oszczędność**, co czyni pracę szybszą, tańszą i bardziej zrównoważoną.
- **Digital Wellbeing i Zarządzanie Uwagą:** Zastosowanie narzędzi **AI i algorytmów** (w tym w Social Media) do **zarządzania cyfrowym dobrostanem** oraz filtrowania infodemii, co jest kluczowe dla **oszczędności zasobów psychicznych** (zgodność z FESL 10.17: jakość życia).

2. Zgodność z Regionalną Strategią Innowacji Województwa Śląskiego 2030 (RSI 2030)

Szkolenie wspiera realizację celów RSI 2030 – Inteligentne Śląskie – poprzez rozwój kompetencji w następujących kluczowych obszarach inteligentnych specjalizacji:

- **Technologie Informacyjno-Komunikacyjne (TIK):** Wdrażanie zaawansowanych TIK (AI, Social Media, Generative AI) w procesach komunikacyjnych i zarządzaniu osobistym.
- **Nowoczesne Technologie dla Zdrowia i Jakości Życia:** Rozwój kompetencji w zakresie **Digital Wellbeing** (Moduł 2), zarządzania stresem informacyjnym i efektywnością osobistą z wykorzystaniem narzędzi AI (Moduł 4).
- **Rozwój Kompetencji:** Rozwijanie **kompetencji cyfrowych** w duchu zrównoważonego rozwoju, zorientowanych na **optymalizację zasobów** (czas, uwaga, energia).

3. Powiązanie z Programem Rozwoju Technologii (PRT 2019–2030)

Treść usługi wpisuje się w cele Programu Rozwoju Technologii (PRT) 2019–2030 w zakresie:

- **Transformacji Cyfrowej:** Poprzez **wdrażanie AI i Social Media** jako narzędzi do nowoczesnej komunikacji, kreacji treści i optymalizacji procesów decyzyjnych.
- **Ekologicznej Odpowiedzialności:** Poprzez ukierunkowanie szkoleń na **minimalizację cyfrowego śladu węglowego** (Moduł 1 i 3) oraz **efektywne zarządzanie zasobami cyfrowymi**.
- **Wzrostu Efektywności:** Poprzez promowanie świadomego korzystania z **AI jako narzędzia zwiększającego produktywność** (szybsza kreacja treści, lepsze planowanie), co bezpośrednio przekłada się na oszczędność czasu i kosztów.

Program

Moduł 1: AI, Ślad Cyfrowy i Optymalizacja Osobista

- **Wprowadzenie do ekosystemu AI:** Jak działa Generative AI (chatboty), gdzie szukać **darmowych i bezpiecznych narzędzi AI** do codziennego użytku.
- **Twarda Umiejętność:** Obsługa **podstawowych narzędzi AI** (np. **darmowych chatbotów typu ChatGPT/Gemini**) do **szybkiego generowania konspektów, podsumowań i planów dnia** – oszczędność czasu i energii umysłowej.
- **Twarda Umiejętność:** Obliczanie i **interpretacja osobistego cyfrowego śladu węglowego** (wynikającego z aktywności w Social Media) za pomocą kalkulatorów online/aplikacji.

Moduł 2: Social Media, Algorytmy i Digital Wellbeing (Zarządzanie Uwagą)

- **Nowość: Algorytmy Social Media i dobrostan:** Jak algorytmy **utrzymują nas przy ekranie** (ciekawostki psychologiczne) i jak się przed tym bronić.
- **Praktyka AI w Dobrostanie:** Wykorzystanie **narzędzi AI** (np. algorytmy analizujące czas przed ekranem, inteligentne asystenty) do **analizy własnych wzorców użytkownika Social Media i zarządzania cyfrowym detoksem**.
- **Twarda Umiejętność: Filtrowanie infodemii:** Ustawianie filtrów i inteligentnych powiadomień, aby **Social Media** dostarczały tylko wartościowych informacji.
- Ćwiczenia w zakresie empatycznej komunikacji w kontekście dyskusji i **komentarzy online**.

Moduł 3: AI i Social Media w Kreacji Treści i Komunikacji

- **Praktyka Know-How: Tworzenie Angażujących Postów z AI:** Krok po kroku, jak używać **Generative AI** (np. **Canva AI**) do **szybkiego tworzenia grafik i treści** na potrzeby komunikacji.
- **Twarda Umiejętność Korelacji:** Jak łączyć wyniki z **AI** (treść posta) z **Social Media** (publikacja) w celu maksymalizacji zasięgu przy minimalnym nakładzie pracy.
- **Twarda Umiejętność:** Nauka **zasad cyfrowej higieny** i zarządzania informacją w sposób przyjazny środowisku (optymalizacja cyfrowego śladu węglowego komunikacji).

Moduł 4: Równowaga Praca–Życie i Optymalizacja Zasobów z AI

- **Praktyka AI w Efektywności:** Wykorzystanie **inteligentnych asystentów i narzędzi AI** do optymalizacji czasu pracy, filtrowania powiadomień i **generowania precyzyjnych odpowiedzi** na temat ekologicznych rozwiązań – minimalizowanie czasu szukania.
- Wdrażanie drobnych usprawnień: **dobór i stosowanie energooszczędnego sprzętu IT** i urządzeń biurowych/domowych.
- Praktyczna ocena efektywności energetycznej urządzeń.

- Rozwiązywanie konfliktów w kontekście oporu przed wdrażaniem nowych technologii (AI).

Moduł 5: Strategie Rozwoju i Cyfrowy Lider

- **Analiza trendów AI i Social Media** w kontekście kariery zawodowej: Które umiejętności AI są obecnie najbardziej poszukiwane.
- **Twarda Umiejętność:** Opracowanie **osobistej strategii Digital Wellbeing** (kodeks korzystania z Social Media i AI) i planu rozwoju zawodowego.
- Opracowywanie prostych **planów działania** ograniczania zużycia zasobów fizycznych i cyfrowych.
- Budowanie przewagi konkurencyjnej dzięki świadomemu korzystaniu z technologii **AI i systemów Smart**.

Moduł 6a-b: Walidacja Wewnętrzna przeprowadzona w formie:

- **Test Teoretyczny** wygenerowany automatycznie
- **Obserwacja w Warunkach Symulowanych**

Moduł 6 c: Walidacja Zewnętrzna

Usługa trwa łącznie **18 godzin** dydaktycznych (45 min) w tym:

Liczba godzin teoretycznych: 7 godzin dydaktycznych.

Liczba godzin praktycznych: 11 godzin dydaktycznych (w tym 1 godzina walidacji).

Przerwy (kawowe i obiadowe) nie wliczają się w czas trwania usługi rozwojowej.

Walidacja, Certyfikacja i Kwalifikacje

- Usługa prowadzi do nabycia **zielonych kwalifikacji cyfrowych**.
- Egzamin pozwoli uczestnikom na uzyskanie **certyfikatu potwierdzającego kwalifikacje** w zakresie: **Specjalista ds. Sztucznej Inteligencji z elementami zrównoważonego rozwoju**
- **Warunek uzyskania dokumentu potwierdzającego kwalifikacje** jest uczestnictwo w co najmniej **80% zajęć** usługi rozwojowej oraz **pozytywne zaliczenie walidacji** (Moduł 6).

Wymagania Techniczne i Organizacyjne

- **Wymagania Techniczne:** W celu pełnej realizacji programu wymagany jest **dostęp do komputera/laptopa** lub **urządzenia mobilnego (smartfon/tablet)** z dostępem do Internetu.
- **Sprzęt Organizatora:** Organizator szkolenia dostarcza sprzęt komputerowy (1 szt./os.) w przypadku, gdy Uczestnik nie posiada wymaganego urządzenia mobilnego lub jest to konieczne dla walidacji.
- **Harmonogram i Zasady Organizacyjne:** Uczestnicy w trakcie każdego dnia szkoleniowego trwającego więcej niż 4 godziny mają prawo do co najmniej 2 przerw na kawę i 1 przerwy obiadowej. Szkolenie ma charakter **warsztatowy i grupowy**. W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić **minimum 5 osób**.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 18

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 18 Moduł 1 (TEORIA): Samoświadomość i Cyfrowa Odpowiedzialność Ekologiczna [Poznanie mocnych stron, wartości, wprowadzenie do AI]	Marcin Janowski	17-01-2026	08:30	09:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 18 Moduł 1 (Praktyka): [Obliczanie cyfrowego śladu węglowego; Narzędzia AI do generowania planów dnia (promptowanie)]	Marcin Janowski	17-01-2026	09:15	10:30	01:15
3 z 18 Przerwa kawowa (15 min)	Marcin Janowski	17-01-2026	10:30	10:45	00:15
4 z 18 Moduł 2 (Teoria): Algorytmy Social Media i Digital Wellbeing [Algorytmy, stres informacyjny, analiza wzorców użytkownika Social Media]	Marcin Janowski	17-01-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 18 Przerwa obiadowa (30 min)	Marcin Janowski	17-01-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 18 Moduł 2 (P): [Praktyka AI w Dobrostanie: Filtrowanie infodemii, zarządzanie detoksem cyfrowym]	Marcin Janowski	17-01-2026	12:45	13:30	00:45
7 z 18 Przerwa kawowa (15 min)	Marcin Janowski	17-01-2026	13:30	13:45	00:15
8 z 18 Moduł 3 (Teoria): Komunikacja, AI i Social Media (Teoria Komunikacji, Cyfrowa Higiena)	Marcin Janowski	17-01-2026	13:45	15:30	01:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 18 Kontynuacja Modułu 3 [Praktyka Know-How: Użycie AI (np. Canva) do kreacji treści i optymalizacji postów w Social Media]	Marcin Janowski	18-01-2026	08:30	09:45	01:15
10 z 18 PRZERWA KAWOWA	Marcin Janowski	18-01-2026	09:45	10:00	00:15
11 z 18 Moduł 4 (TEORIA): Równowaga Praca–Życie i Optymalizacja Zasobów z AI [Rozwiązywanie konfliktów, Wdrażanie energooszczędnych rozwiązań IT]	Marcin Janowski	18-01-2026	10:00	11:00	01:00
12 z 18 Kontynuacja Modułu 4 [Praktyka AI w Efektywności: Użycie inteligentnych asystentów do optymalizacji organizacji pracy; Ocena efektywności sprzętu]	Marcin Janowski	18-01-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 18 Przerwa obiadowa	Marcin Janowski	18-01-2026	12:00	12:30	00:30
14 z 18 Moduł 5 (Teoria): Strategie Rozwoju Oparte na AI i Cyfrowej Efektywności [Analiza trendów AI, Opracowanie strategii Digital Wellbeing i planów redukcji zasobów]	Marcin Janowski	18-01-2026	12:30	13:15	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
15 z 18 Moduł 5 (Praktyka): [Opracowanie Strategii Digital Wellbeing i planów redukcji zasobów]	Marcin Janowski	18-01-2026	13:15	14:00	00:45
16 z 18 Moduł 6 a: Walidacja Wew:Test Teoretyczny wygenerowany automatycznie	-	18-01-2026	14:00	14:15	00:15
17 z 18 Moduł 6b: Walidacja wewnętrzna (p)Obserwacja w Warunkach Symulowanych	-	18-01-2026	14:15	14:30	00:15
18 z 18 Moduł 6c: Walidacja Zewnętrzna	-	18-01-2026	14:30	15:00	00:30

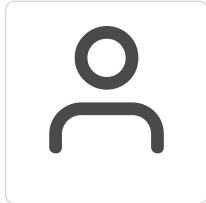
Cennik

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	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN
W tym koszt walidacji brutto	250,00 PLN
W tym koszt walidacji netto	250,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marcin Janowski

Doświadczenie zawodowe z 7 ostatnich lat: prowadzenie agencji public relations Space PR, wykładowca akademicki oraz prelegent na licznych konferencjach. Prowadzenie szkoleń z zakresu: Social Media dla biznesu, Facebook Ads, serwisu LinkedIn, Instagrama, AI w nowoczesnym biznesie, tworzenie stron internetowych na Wordpress z wykorzystaniem AI, budowa sklepów w commerce z automatyzacją AI. Ostatnia aktualizacja wiedzy na temat zastosowania SZTUCZNEJ INTELIGENCJI - 2024 r. Aktualizacja wiedzy dotyczącej ZIELONEJ GOSPODARKI I ZRÓWNOWAŻONEGO ROZWOJU marzec 2025 r

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnikom zostaną przekazane materiały dydaktyczne w postaci prezentacji PowerPoint wysłanej na adres mailowy, notes+ długopis, ankiety oraz testy. Materiały zgodne ze standardem WCAG 2.1

Warunki uczestnictwa

Osoby pełnoletnie zamieszkałe i pracujące na terenie całej Polski. Szkolenie przeznaczone jest dla osób posiadających podstawowe umiejętności obsługi komputera, korzystania z Internetu

Informacje dodatkowe

Zwolnienie z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 Rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (tekst jednolity Dz.U. z 2020r., poz. 1983)

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”.

W przypadku potrzeby zapewnienia specjalnych udogodnień prosimy o kontakt pod numerem 606 383 797 lub mailem na biuro.developbud@gmail.com przed zapisem na usługę!

Adres

ul. Zdrojowa 3/1
43-450 Ustroń
woj. śląskie

SPA & Wellness Hotel Diament Ustroń

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Daniel Siuda

E-mail biuro.develobud@gmail.com

Telefon (+48) 606 383 797