



DEVELOBUD
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,8 / 5

128 ocen

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

Numer usługi 2025/10/18/177031/3088571

📍 Ustroń / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 19 h

📅 17.01.2026 do 18.01.2026

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

263,16 PLN brutto/h

263,16 PLN netto/h

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

19

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
Uczestnik Definiuje kluczowe pojęcia AI, Generative AI, Social Media oraz zasady Digital Wellbeing i cyfrowego śladu węglowego	Uczestnik Opisuje mechanizmy powstawania i metody redukcji cyfrowego śladu węglowego.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uczestnik Charakteryzuje podstawowe typy narzędzi AI (chatboty) i ich zastosowanie w optymalizacji czasu pracy.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik Rozróżnia strategie budowania przewagi konkurencyjnej w oparciu o AI oraz zasady zarządzania informacją w sposób zrównoważony.	Uczestnik Wymienia kluczowe zasady cyfrowej higieny i zasobooszczędności w Social Media.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uczestnik Wskazuje trendy AI i Social Media kluczowe dla rozwoju kariery.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	uczestnik Wyjaśnia i identyfikuje kluczowe zasady Digital Wellbeing oraz reguły zrównoważonej i empatycznej komunikacji w środowisku online.	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
Uczestnik Wykorzystuje narzędzia Generative AI do szybkiej i efektywnej kreacji treści oraz optymalizacji zadań.	Uczestnik Obsługuje wybrane narzędzie AI do generowania konspektu lub treści postu, używając efektywnych promptów.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik Stosuje narzędzia AI do szybkiego filtrowania informacji i generowania precyzyjnych odpowiedzi (oszczędność czasu).	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik Analizuje wpływ aktywności cyfrowej na zużycie zasobów i wdraża rozwiązania optymalizacyjne.	uczestnik Interpretuje graficzny raport zużycia danych i identyfikuje obszary do redukcji cyfrowego śladu.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik Opracowuje plan wdrożenia co najmniej dwóch energooszczędnych rozwiązań IT lub aplikacji (oszczędność zasobów).	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik Projektuje zrównoważoną komunikację w Social Media oraz opracowuje osobiste strategie Digital Wellbeing.	uczestnik Projektuje krótki plan komunikacji promujący zrównoważone nawyki w Social Media (np. cyfrową higienę).	Analiza dowodów i deklaracji
	uczestnik Opracowuje osobistą strategię Digital Wellbeing (kodeks korzystania z Social Media).	Analiza dowodów i deklaracji
uczestnik Zarządza własnym dobrostanem cyfrowym i stosuje zrównoważoną oraz empatyczną komunikację w środowisku online.	uczestnik Demonstruje techniki zarządzania uwagą i filtrowania informacji w Social Media, poprawiając własny dobrostan.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik Stosuje zasady empatycznej komunikacji w kontekście dyskusji online i oporu przed zmianą technologiczną (AI).	Wywiad ustrukturyzowany
	uczestnik Współpracuje w grupie, budując relacje oparte na zaufaniu i wzajemnym wsparciu cyfrowym.	Obserwacja w warunkach symulowanych
	uczestnik Planuje i demonstruje użycie narzędzi AI/asystentów do optymalizacji własnej organizacji pracy i zarządzania kalendarzem/zadaniem dla zespołu, wskazując korzyści dla efektywności grupy.	Wywiad ustrukturyzowany

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

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 użytkowania 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-c: Walidacja Wewnętrzna i Zewnętrzna

- **Test Teoretyczny** (Wiedza).
- **Obserwacja w Warunkach Symulowanych**
- **Wywiad Ustrukturyzowany / Analiza Dowodów**.

Usługa trwa łącznie **19 godzin dydaktycznych (45 min)**. Program składa się z :

8 godzin dydaktycznych teorii, 7 godzin dydaktycznych praktyki oraz 4 godziny dydaktyczne przeznaczone na przerwy i walidację efektów uczenia się.

Wymagania Techniczne i Organizacyjne

- **Wymagania Techniczne:** W celu pełnej realizacji programu i walidacji twardych kompetencji cyfrowych, wymagany jest dostęp do **urządzenia mobilnego (smartfon/tablet/laptop)** z dostępem do Internetu i przeglądarką internetową (do realizacji ćwiczeń z kalkulatorami śladu węglowego, analizy raportów oraz narzędziami AI, np. chatbotami, generatorami treści).
- **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**. W celu osiągnięcia maksymalizacji efektów szkolenia, grupa uczestników powinna wynosić **minimum 5 osób**.

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**
- Walidacja zostanie przeprowadzona w formie **testu wiedzy z wynikiem generowanym automatycznie** (weryfikacja Wiedzy) oraz **obserwacji w warunkach symulowanych i analizy dowodów/deklaracji** (weryfikacja Umiejętności i Kompetencji Społecznych).
- **Warunek uzyskania zaświadczenia** jest uczestnictwo w co najmniej **80% zajęć** usługi rozwojowej oraz **pozytywne zaliczenie walidacji** (Moduł 6).

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]	Maciej Węglowski	17-01-2026	08:15	09:15	01:00
2 z 18 Moduł 1 (Praktyka): [Obliczanie cyfrowego śladu węglowego; Narzędzia AI do generowania planów dnia (promptowanie)]	Maciej Węglowski	17-01-2026	09:15	10:30	01:15
3 z 18 Przerwa kawowa (15 min)	Maciej Węglowski	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]	Maciej Węglowski	17-01-2026	10:45	12:15	01:30
5 z 18 Przerwa obiadowa (30 min)	Maciej Węglowski	17-01-2026	12:15	12:45	00:30
6 z 18 Moduł 2 (P): [Praktyka AI w Dobroście: Filtrowanie infodemii, zarządzanie detoksem cyfrowym]	Maciej Węglowski	17-01-2026	12:45	13:30	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 18 Przerwa kawowa (15 min)	Maciej Węglowski	17-01-2026	13:30	13:45	00:15
8 z 18 Moduł 3 (Teoria): Komunikacja, AI i Social Media (Teoria Komunikacji, Cyfrowa Higiena)	Maciej Węglowski	17-01-2026	13:45	15:30	01:45
9 z 18 Kontynuacja Modułu 3 [Praktyka Know-How: Użycie AI (np. Canva) do kreacji treści i optymalizacji postów w Social Media]	Maciej Węglowski	18-01-2026	08:30	09:45	01:15
10 z 18 PRZERWA KAWOWA	Maciej Węglowski	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]	Maciej Węglowski	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]	Maciej Węglowski	18-01-2026	11:00	12:00	01:00
13 z 18 Przerwa obiadowa	Maciej Węglowski	18-01-2026	12:00	12:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
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	Maciej Węglowski	18-01-2026	12:30	13:30	01:00
15 z 18 Moduł 5 (Praktyka): [Opracowanie Strategii Digital Wellbeing i planów redukcji zasobów]	Maciej Węglowski	18-01-2026	13:30	14:30	01:00
16 z 18 Moduł 6a (Walidacja Wewn. - WIEDZA): Test generowany automatycznie (ocena W)	-	18-01-2026	14:30	14:45	00:15
17 z 18 Moduł 6b (Walidacja Wewn. - U/K): Obserwacja i Analiza Dowodów (ocena U/K)	-	18-01-2026	14:45	15:00	00:15
18 z 18 Moduł 6c Walidacja Zewnętrzna	-	18-01-2026	15:00	15:30	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	263,16 PLN
Koszt osobogodziny netto	263,16 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
W tym koszt certyfikowania netto	250,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Maciej Węglowski

Trener Maciej Węglowski to doświadczony praktyk i konsultant, aktywnie wspierający firmy w transformacji cyfrowej i wdrażaniu AI od 2018 roku.

Kwalifikacje i Doświadczenie zgodnie z Wymogami Aktualności (BUR)

Główne Doświadczenie (Nie starsze niż 5 lat): Trener aktywnie wspiera firmy w transformacji cyfrowej i wdrażaniu innowacyjnych modeli biznesowych w sektorze e-commerce od 2018 roku. Jego doświadczenie jest w pełni aktualne i adekwatne do tematyki szkolenia.

Specjalizacja w AI (Aktualna Kwalifikacja): Od 2022 roku Trener skutecznie zaimplementował rozwiązania oparte na sztucznej inteligencji w ponad 40 różnych podmiotach, wspierając ich rozwój oraz efektywność operacyjną. Ta praktyka jest bezpośrednią i aktualną kwalifikacją do prowadzenia modułów o AI i optymalizacji. Jako trener i konsultant, skupia się na praktycznym wykorzystaniu najnowszych technologii i zaawansowanych technik analitycznych.

Kwalifikacje Branżowe (Certyfikaty): Posiada liczne certyfikaty branżowe z zakresu AI i e-commerce, w tym: Master Business Training Program, Certyfikat Mike Soft, Certyfikat IT Expert, Certyfikat City-Expert.pl sp. z o.o. Kwalifikacje te są dowodem na ciągłe doskonalenie wiedzy w zakresie nowoczesnych technologii.

Adekwatność do "Zrównoważonej Efektywności Cyfrowej": Doświadczenie Trenera w modelowaniu biznesowym oraz wdrażaniu systemów optymalizacyjnych koncentruje się na efektywności operacyjnej, co jest bezpośrednio wykorzystywane w kontekście zrównoważonej efektywności.

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.develobud@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